

Chronique

Martine Gercault

Psychologue clinicienne, psychanalyste-psychothérapeute, Martine Gercault exerce en cabinet libéral à Paris. Spécialisée dans les états modifiés de conscience et leur potentiel de guérison, elle a une approche intégrative et organise régulièrement des séminaires de respiration holotropique et de chamanisme. Elle vient de publier, chez Mama Éditions, le livre *Une psy parle aux esprits*.

Nous sommes tous des résilients

© Alain Poirignon/Mama éditions

Qui n'a pas, durant sa vie, éprouvé tragédies, deuils, maladies, oppressé par le sentiment d'un "sans issue" ? Le désespoir, qui alors surgit, donne naissance à la nuit noire de l'âme, dans un huis clos confinant à l'absurde. Le concept de résilience véhiculé par le psychiatre Boris Cyrulnik nous concerne tout particulièrement en ces temps troublés vides de sens. Souvent, dans la traversée du désert intérieur, peuvent se mettre en place des capacités stratégiques insoupçonnées qui n'auraient jamais pu voir le jour sans la survenue d'un cataclysme personnel ou collectif.

Le confinement récemment vécu sur un plan planétaire en est le parfait symbole. Lorsque sonna le glas de l'isolement individuel, lorsque tout se ferma et se tut, lorsque nous ne fûmes plus que bercés inlassablement par les annonces mortifères quotidiennes des alertes médiatiques, deux stratégies individuelles purent se mettre en place : la condamnation à un destin funeste, ou alors utiliser ce temps entre parenthèses comme une possibilité de descente en soi pour laisser émerger de nouvelles possibilités d'être au monde.

Le psychiatre et neurologue américain Viktor Frankl, réchappé d'Auschwitz, nous offre une vision bouleversante de son expérience concentrationnaire dans son témoignage majeur, Découvrir un sens à sa vie : « *Lorsqu'on trouve un sens aux événements de sa vie, la souffrance diminue et la santé mentale s'améliore.* » Cet être brisé, dont les proches périrent en fumée, offrit à ses coreligionnaires de

chambrée des groupes thérapeutiques dans les baraquements de la mort. Ainsi fut créé la "logothérapie", ou analyse existentielle, à mille miles du psychologisme, permettant au patient d'accéder à sa dimension spirituelle inconsciente, de survivre à l'épreuve pour lui donner du sens, grandir et naviguer à travers les torrents.

Je suis moi-même rescapée de deux traumatismes majeurs engendrés par des agressions armées à mon cabinet, dont la dernière, en septembre 2016, au poignard m'incita à sauter du premier étage pour échapper à la lame criminelle. Mon corps polytraumatisé, à reconstruire, exigea une année de rééducation pour l'aider à retrouver sa motricité. Je survécus à ce traumatisme gravissime en puisant dans mes ressources.

Un processus alchimique de transformation s'ensuivit, alimenté par l'écriture et la peinture. Donner naissance à mon dernier livre, *Une psy parle aux esprits*, dans la grâce de la résilience, coucher les mots par écrit conjura, par un réveil à la vie, l'épreuve des cendres, et me permit de poser du sens sur cet événement atroce. Pour rendre ce trauma cohérent et source d'enseignement, peindre s'associa à ma guérison et me recomposa. La mémoire et le rappel du souvenir par les mots m'étant difficiles, sinon impossibles, les outils de l'artiste expulsèrent la violence exercée sur moi...

L'art me sauva. Je n'avais jamais peint auparavant.

Ce fut une séance chamanique au tambour qui m'intima l'ordre de me

confronter à la toile, de m'abandonner à ce qui sortirait de moi. Familière de cette approche ancestrale, j'"obéis". Les peintures se succédèrent. Le temps était aboli, je n'existais que pour l'acte de peindre qui fut un mode privilégié pour me réintégrer et me resituer dans le monde des vivants. Les formes, les couleurs jaillissaient spontanément, fusaient, hors de ma volonté, dans un état non habituel.

Cette stratégie d'adaptation post-traumatique que je mis en œuvre pour m'extraire de ce réel invraisemblable extériorisa le passé en une gestuelle thérapeutique salvatrice. C'était exister, vivre pour ne pas survivre. C'était ouvrir une nouvelle fenêtre sur le monde.

Ce pèlerinage de l'âme m'emmena dans des espaces que je n'avais jamais visités, dessinant des chemins permettant aux forces résilientes d'opérer. Les tableaux réalisés tracèrent peu à peu une cartographie qui me sortit de ma confusion, réactionnelle à l'agression armée.

Avoir affronté la mort, malgré la persistance de certains stigmates et l'expérience de ma vulnérabilité, me réapprit à vivre en « *refusant la résignation à la fatalité du malheur* ». Je pus donner du sens à ces épreuves en rencontrant et en accueillant cette "autre" que j'hébergeais mais qui, malheureusement, n'eût peut-être jamais émergé si je n'avais pas accepté de rendre les armes au pouvoir créateur qui sommeillait en moi, et qui me permit de sortir de cette folie.

L'épreuve débute souvent dans le chaos, dans la déflagration et le

grondement. Si nous savons transcender la catastrophe survenue, nous vivons alors le réveil qui nous permettra de briser la coquille, de passer la porte, et d'en ouvrir une nouvelle.

Créer me guérit de ce stress mortifère très profond, et fut à l'origine de ma résilience. Il me fallut faire confiance à cet acte qui s'imposa, pour me soigner. Je pus, par ce médium, faire un retour sur moi-même pour éjecter l'ébranlement de ce souvenir horrible, et découvrir, au moyen de l'expression artistique, qu'un traumatisme, aussi destructeur soit-il, peut éveiller en nous des stratégies de survie insoupçonnées qui sommeillent au fond de nous.

La guérison demande du temps, et la résilience ne peut s'accomplir que dans l'après-coup. Sur le moment, la douleur est maximale, des peurs omniprésentes nous submergent. On se défend comme on peut. Cependant, lorsque la représentation est possible, l'émotion se transforme et se métamorphose en création. Hors tout fatalisme, nous reconstruisons une vie qui reprend tout doucement ses droits.

Mourir pour renaître...

« *Quel que soit le chemin, la lumière est au bout [...]*

Car la nuit la plus noire est une aube qui vient. » Edmond Fleg ••



MARTINE
GERCAULT

une
psy
parle
aux
esprits

« *Ouvrez ce livre et vous ne parviendrez plus à vous arrêter.* »

STÉPHANE ALLIX

MAMA
EDITIONS