

Véronique Moraldi • Michèle Gaubert

L'EMBARRAS DU CHOIX

Comprendre ce qui nous guide en amour,
au travail, dans la vie

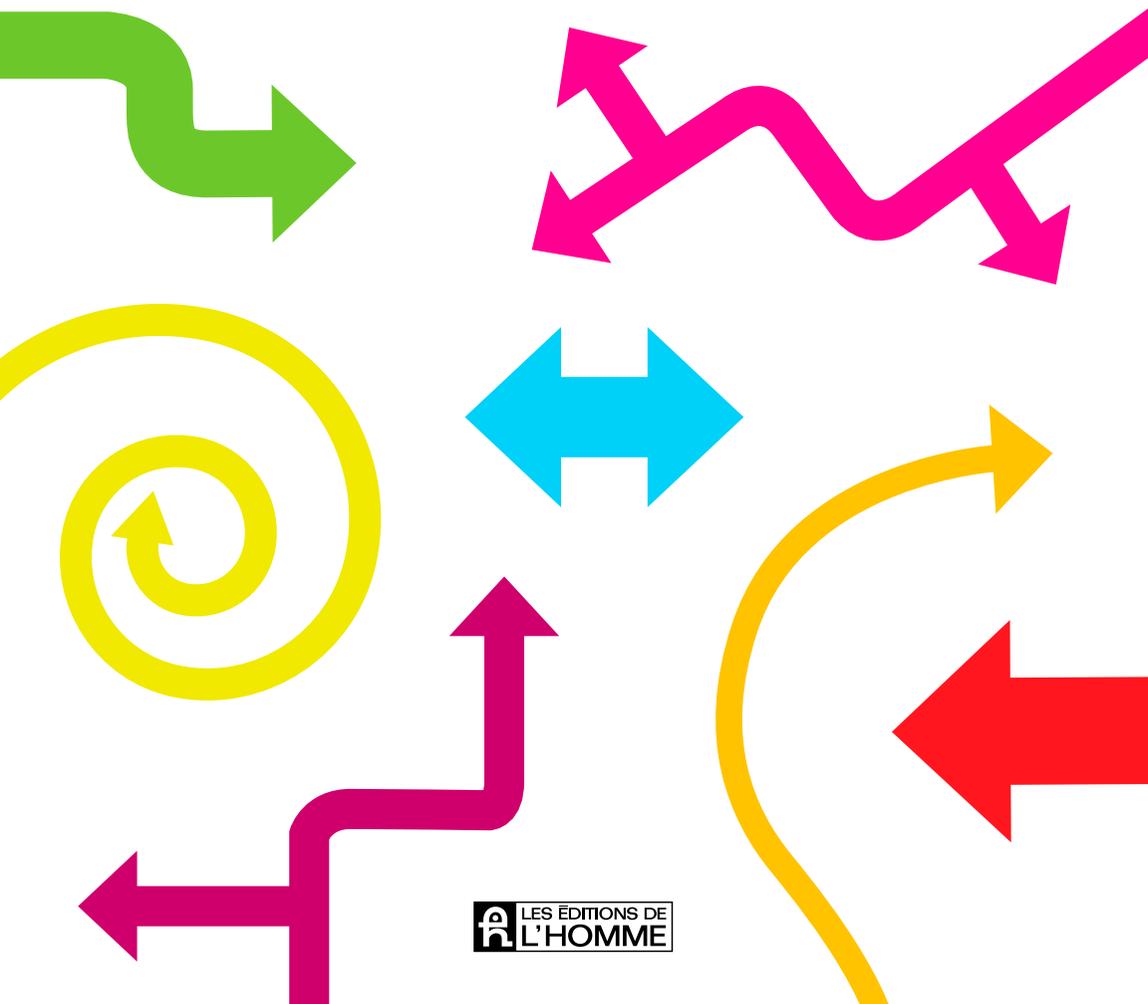


Table des matières

Introduction	9
Chapitre 1 : Tout est choix	13
Heureux qui comme Jules... ..	14
Robe rouge, robe bleue, je vous veux toutes les deux	15
Du bon usage de la frustration. « Choisir, c'est renoncer »	18
L'angoisse du choix	22
Quand deux choix se valent ou le dilemme	25
Les choix qui comptent : amour, carrière et bonheur	26
La quête amoureuse	27
Les choix troublants ou conformistes	29
Choisir son métier	30
Choisirait-on son métier bien moins qu'on le pense ?	33
L'étoffe du héros, la palme du martyr	34
L'engagement fanatique	36
Le nihilisme à la mode	38
Chapitre 2 : De la liberté et de la fatalité	43
L'inconscient malicieux	44
<i>Non... Habemus papam!</i>	47
L'intuition amie	51
On n'échappe pas à sa destinée ?	52
Le nouvel oracle : l'horoscope	54
Le destin marabouté des malchanceux	56
Le bon choix du loto	59
La mauvaise file	60

Choisir entre les motifs qui me sollicitent...	
sans être déterminé par aucun.	63
Le conformisme.	65
Les choix intermittents.	67
Les choix multiples.	69
Chapitre 3: La liberté conditionnelle.	75
Quand un choix rencontre un autre choix!	75
Prérequis indispensables à la vie avec mon autre.	76
Tu ne convoiteras pas le bien de ton frère...	76
... ni la silhouette de Kate Moss!.	77
Tu sauras dire non.....	80
... et sauras négocier.....	81
L'adhésion consentie.	83
Les choix manipulés?	84
Les occasions ratées.	86
L'entente raisonnable?	87
Le compromis amoureux.	88
Amour rime avec toujours.	89
La fidélité obligée.	90
La liberté en question.	91
L'indépendance financière.	91
Nous sommes les choix que nous avons faits.	95
Et nous les psys, qu'aurions-nous fait à la place de Francesca?. ...	97
Comment choisir son prince?	99
Le choix mythique.	101
«Moi, Manuel, j'ai un copain...».	103
Le choix du libertinage.	106
Toujours un choix ou encore le produit d'une histoire?	108
Le nouveau libertinage: douceur, tendresse et limites.....	109
«Oublie-moi!» Le libertin et l'oubli.	109
Ah! Le bonheur de ne pas devoir choisir!	110
Gare à la déception... ou l'histoire du petit cadeau!	111
Chapitre 4: J'y suis, j'y reste... mais je triche un peu... ..	115
Les accros à l'adrénaline ou le frisson de la transgression.	115
Le goût du secret pour tous les tricheurs, truands, voleurs	
et conjoints adultérins.	117

Les «doubleurs», roueries et fourberies	120
À découvert	121
Chapitre 5 : J’y suis, j’y reste et je tremble	123
Les pétrifiés	123
Le saut de l’immobile : l’amour?	129
Les stratégies compensatrices permises	130
Les défensifs	131
Lève-toi et marche	133
Les immobiles tardifs	134
Les empêchés, les statufiés	134
L’immobile irrésolu «intranquille»: le «morfondisme»	136
Les rêveurs ou les adeptes de la pensée magique :	
«J’aimerais tellement partir, changer de boulot»	137
Rêve et réalité	137
Les défaitistes et les dépressifs	138
Le travail psychique qu’il faut faire pour oublier	
ses rêves d’immobile	139
Le non-choix est un choix	141
Chapitre 6 : Les ruptures de choix	143
Disparaître. Partir. Ailleurs!	143
Le principe de la table rase	145
Ann ou la rupture sans retour	145
Je tire ma révérence... et m’en vais au hasard!	148
Le déclic	151
On part pour ne plus mentir	155
Le chant du départ	157
Le définitif «Je te quitte»	158
Le vulgaire SMS	158
La lettre de rupture	159
L’explication sur le répondeur	161
L’invitation au restaurant	162
Chéri, il faut qu’on parle	162
Rebondir	164
Le palimpseste	165
Les nuages gris de la culpabilité de celui qui part	168

Les dommages collatéraux des ruptures	171
Autopsie de l'abandonné ou le « rompu »	174
Les fausses ruptures et les faux départs des amoureux :	
« Je retourne chez ma mère ! »	178
L'irréremédiable	180
Le corps qui parle	184
Alors, les psys... un conseil de rupture?	186
En résumé...	190
Choisir vite et bien est votre souhait	192
La double liste	193
Êtes-vous content de vos choix?	195
Demain peut-il s'avérer pire?	196
Non, rien de rien, je ne regrette rien!	197
Ne pas retomber dans ses travers! La loi de la répétition	199
La nostalgie, non! Les souvenirs, oui!	201
Pour conclure...	202
Bibliographie	205
Notes	209

Introduction

Une femme marche sur un trottoir et dans la semi-pénombre du jour qui tombe, elle voit, à travers la grille d'une maison, un couple enlacé sur un perron. Elle reconnaît cette stature, cette tête penchée... C'est celui qu'elle a choisi, qu'elle aime, celui avec qui elle vit! Elle les regarde avidement s'embrasser longuement, soudain stupide, comme pétrifiée. Une femme trompée, elle est la femme d'un tricheur, une de ces mal-aimées!

Ceux qui ont lu le beau roman de Pascal Quignard *Villa Amalia*, ou vu le film que Benoît Jacquot a réalisé n'ont pu oublier la suite. Étonnante, violente, définitive! Égarée mais inflexible, Ann, notre héroïne, va tout balayer en quelques jours. Tout ce qui était sa vie jusqu'à cette vision de cauchemar. Balayer cette vie d'imposture, de mensonge intolérable et quitter un mari, son bel appartement, ses pianos.

Folle subitement, comme le dira son ami d'enfance, alors qu'elle lui expose son plan... Folle, certainement! Comme tout être trahi peut le devenir à tout instant. Aussi subitement, dites-vous? Existe-t-il donc dans la vraie vie des gens qui, séance tenante, peuvent redistribuer toutes les cartes de leur destin, sur un coup de tête ou un coup de malheur, et partir loin sans un seul bagage, sans une explication, sans que leurs traits trahissent la moindre émotion, sans laisser la moindre trace?

Bien sûr, notre vie ne ressemble pas exactement à un roman ou à un film, mais notre pratique de psychothérapeute est riche de témoignages comparables ou plutôt d'envies comparables. Changer sa vie pour une raison impérieuse, nous y pensons tous

un jour quand l'ennui, la répétition, l'échec deviennent soudain pesants... Et si on repartait à zéro, avec la certitude de ne rien recommencer de ses erreurs passées. Du neuf, de l'authentique, du vrai... À la rencontre de ce qui est « moi, vraiment moi », dans une quête de liberté totale où l'expérience et le passé ne joueraient plus les rappels. Désormais armés, mais essentiellement vierges !

Certains comme Ann choisissent de l'expérimenter. D'autres oscillent, se perdent en contradictions, hésitent. Marche avant, marche arrière... Faut-il s'aventurer seul, faire table rase ? Ose-t-on à ce point oublier ce qui auparavant était un devoir et qui faisait des cocus magnifiques ? Sommes-nous prêts à sacrifier le conformisme pour la liberté, le mensonge pour l'authenticité ?

Sommes-nous plutôt comme cette autre héroïne du fin fond de l'Iowa, du sublime film de Clint Eastwood *Sur la route de Madison*, dans lequel on retrouve une scène au moins aussi impressionnante que dans *Villa Amalia* ? Il pleut des cordes, les visages sont flous derrière les vitres qui ruissellent. L'homme descend de sa voiture et se plante au milieu de la chaussée, tel un héros de western avant un duel. Offert et pitoyable. Elle, garée tout près, hésite... Un temps infini passe et notre cœur de midinette souhaite que ces deux-là se rejoignent, qu'elle se précipite, qu'elle quitte cette vie ennuyeuse. Ici, à Des Moines, où personne ne vient jamais... dans cette maison perdue, avec pour toute sortie une foire agricole à des dizaines de kilomètres... Des ponts couverts ? Ah oui, il y a de jolis ponts couverts tout près de chez elle, c'est pour les photographier qu'il est venu. Hier, il voulait qu'elle le suive, qu'elle vive ce bel amour pressenti. Tout se dit dans leur dernier regard. Elle restera !

Alors, il remonte dans la voiture, met son clignotant et démarre. Le sacrifice paraît à la fois idiot et grandiose. Sacrifice, disons-nous ? Ce n'est pas ainsi qu'elle le confessera plus tard dans ses carnets secrets. « J'ai choisi de rester », écrira-t-elle à ses enfants au moment où l'on ne ment pas.

Ces deux exemples opposés méritent bien d'augurer l'essentiel de ce travail sur la difficulté du choix, des choix de notre vie. Choisir sa route est toujours un dilemme. L'option suppose une

perte, une frustration. Une nostalgie à vie. En amour, mais pas seulement en amour ! En fait, tous les jours, nous choisissons, et à chaque minute de notre vie. La robe rouge ou le pantalon bleu, le travail ou l'école buissonnière. Des petits et des grands choix. Des anodins. Des capitaux. S'il est relativement facile de choisir entre un thé ou un café, ce n'est plus pareil pour le choix d'une carrière ou d'un style de vie. L'évidence saute aux yeux.

Fort heureusement, certains choix, paraît-il, se « choisissent » tout seuls. Ils s'imposent, se construisent ou se hasardent peu à peu. Se « hasardent », disons-nous... mais au fait, oui au fait, sommes-nous sûrs de notre liberté de choisir ? Est-ce que pour certains cet acte important, essentiel est plus difficile que pour d'autres ? Un peu, beaucoup, passionnément ?

Est-ce que choisir s'apprend ? Sommes-nous toujours comme l'enfant qui remplit son caddie dans le supermarché ? « Et ça et ça et ça ! », dit-il tout joyeux ! Ce que nous résumerons familièrement par le beurre, l'argent du beurre et... la crémère, avec son sourire.

En grandissant, on comprendra vite que ce « tout » sans frustration n'est pas pour nous, et que l'on devra vivre tous les jours dans ce questionnement qui engage bien au-delà de nous. En effet, nos plus importants positionnements ont presque toujours de grandes répercussions sur la vie des autres. Surtout quand ils ne sont ni discutés, ni partagés.

Nos histoires d'amour finissantes devraient peut-être se terminer poliment si nous étions raisonnables. Hélas, elles s'engluent souvent dans un assourdissant bavardage que l'on nomme alors nécessaire conversation. À quoi bon les explications quand l'évidence est évidente ? « Je suis venu te dire que je m'en vais et tes larmes n'y pourront rien changer », chante Gainsbourg. Le malheur est que l'évidence n'est évidente que pour celui qui a décidé. L'autre sera la victime. On lui demandera d'accepter, de comprendre, d'avaliser. C'est tout. Il vaut mieux d'ailleurs pour l'abandonné qu'il souffre peu, car celui qui a choisi se fiche effectivement du malheur de l'autre ! Oh, pas tout à fait, il peut culpabiliser ou

compatir... mais pas trop longtemps car il est déjà parti dans son ailleurs, dans son autre désir.

Si pour certains d'entre nous, choisir et confirmer son choix est facile, ce n'est pas le cas pour tous. «Je n'ai pas su choisir»; «Je n'ai jamais rien choisi»; «Je choisis et immédiatement je le regrette». Voici, brièvement résumé, ce que nous entendons dans nos entretiens.

Quand il est question de pantalon rouge ou bleu, l'enjeu n'est pas grave, mais certains choix sont cruciaux, indispensables. Ils engagent pour la vie entière. Certains iront jusqu'à la mort pour avoir choisi leur juste cause. L'histoire en fait des héros, fidèles à leur engagement.

Qui décidera de faire, quoi qu'il en coûte? Qui mourra pour rester ce qu'il a choisi d'être? Qui regrettera sa décision aussitôt prise? Choisit-on vraiment en toute lucidité ou bien sommes-nous contraints, ou bien encore nous laissons-nous porter «au hasard Balthazar»? Tout un programme.

Une seule chose est sûre, prendre une décision mobilise de l'énergie. Ne pas en prendre laisse perplexe! Suspens...

CHAPITRE 1

Tout est choix

*Tout choix est effrayant, quand on y songe :
effrayante une liberté que ne guide plus un devoir.*

– ANDRÉ GIDE, *Les nourritures terrestres*, 1897

C'est une banalité sans nom... Oui dans notre vie tout est choix et tout choix peut être effrayant. Aucun de nos gestes, aucun de nos mots ne s'impose d'emblée ! Ou bien plutôt, c'est en pensant ainsi que nous abordons ce premier chapitre. Avec la ferme intention de ne pas se laisser abuser par ce genre d'*a priori* par la suite.

Hier soir, Jean a décidé, après avoir programmé son réveil, de se lever à sept heures. Il a calculé très exactement le temps nécessaire pour se préparer, décidé de son heure de départ, car il a appris que s'il n'est ni ponctuel ni rationnel, sa journée de travail sera difficile... Mais voilà que ce beau matin, alors que cette maudite sonnerie résonne, *il choisit* de s'en moquer et de ne pas respecter son engagement d'hier. Il se passera ce qui se passera. *Il décide à cet instant* de s'octroyer ce petit plus de sommeil qui le mettra tout à l'heure dans une panade monstre : autoroute impraticable, dossiers oubliés, petit-déjeuner bâclé, énervement garanti !

Pour le moment, ce scénario d'angoisse et de désorganisation prévisible n'empêche ni sa sourde rébellion, ni son laisser-aller. Résigné ou fier de son retard, il ne pressera pas l'allure, se consolant d'un « c'est ainsi, je n'y changerai rien ». Il est fier, lui, le trop sage, de rejoindre ces heureux personnages qui ont la manie de se

la couler douce et d'être indifférents à nos règles et à nos conditionnements! Jean, ce matin, a fait son choix.

Alors que le jour se lève à peine, le voici, et nous avec, devant un choix que nous dirons cornélien: se lever à l'heure ou pas! Ce qui revient à dire: sommes-nous libres *d'oublier nos devoirs* au nom de notre plaisir personnel du moment?

Et ce n'est pas fini, il y aura encore le casse-tête du choix du restaurant de midi, des collègues à inviter ou à éliminer, des frites ou des légumes, du gâteau ou du fruit, et encore et encore d'autres décisions aussi peu importantes en apparence, mais – qu'avons-nous dit? – presque TOUTES envisageables, qui demanderont une réponse IMMÉDIATE.

Là encore, les différences d'attitudes sont notables. Jules sait toujours et en toutes circonstances se prononcer. Marie change trois fois d'idée en quelques minutes. Pierre n'en a aucune et s'en fiche... Paul, démocrate forcené, veut qu'avant toute décision collective, le groupe vote et que tous se rallient à un panache blanc! Avez-vous vécu cette cocasse situation? Quelques amis en goguette décident d'aller au restaurant, lors d'un doux soir d'été. Le choix de l'endroit doit se faire à l'apéro. Alors commence un exercice commun mais périlleux qui va prendre une énergie considérable, chacun y allant de son envie. Avez-vous le souvenir précis de ce qui suit? Des conciliabules et des prises de bec. La plupart du temps une soirée difficile... car il y a le ou les mécontents à récupérer, et la culpabilité des gagnants à avaler! Le fait de choisir, fut-ce pour des décisions futiles, reste donc souvent délicat!

HEUREUX QUI COMME JULES...

Certains, comme Jules, se décident très vite! Nous avons tous autour de nous des Jules éblouissants. Ils répondent dans la minute à n'importe quelle sollicitation, ils savent toujours ce qu'ils font le week-end et connaissent toujours l'endroit où ils partent en vacances. Les Jules sont des êtres merveilleux et irritants, qui vous observent avec mépris vous noyer dans tous vos possibles, en

vous balançant des « alors, ça vient ? » nerveux quand vous tardez à vous prononcer. Bref, Jules n'a aucune difficulté à choisir, parce qu'il sait ce qu'il veut faire de sa vie. Injustice suprême, pourquoi Lui et pas Moi ?

Nous avons bien noté que si Jules, contrairement à Jean, se lève d'ordinaire à la bonne heure et du bon pied, c'est surtout parce qu'il sait *d'expérience* que c'est ainsi qu'il doit procéder pour que sa journée de labeur puisse se dérouler sans encombre. Principe, dirons-nous, d'économie et d'adaptation. Le temps n'étant pas extensible, les trains étant à l'heure et les rendez-vous ponctuels.

On lui a dit aussi, dès son plus jeune âge, que l'exactitude est la première politesse... *Principe respectueux et soumission à l'ordre...* Il a déjà moins de choix, ou plutôt celui de ne pas se faire remarquer et de ne pas déranger. Cette habitude « éducative » sera une forme de choix, disons générique. Un choix conditionné !

Pratique et adapté, prompt à respecter la règle et à tirer expérience de ses aventures, regrette-t-il son attitude ? La plupart du temps, non ! Il tire même quelque fierté à être un homme qui sait ce qu'il veut. Un homme fidèle qui ne change pas d'avis, disent les amateurs de la règle, un homme rigide qui a des certitudes, diront d'autres. Tout naturellement, nous sommes en droit de demander à notre « cas Jules » comment il gère, ou a géré, les frustrations, les regrets, les remords, toutes ces vilénies qu'impose un choix, en amont et en aval !

ROBE ROUGE, ROBE BLEUE, JE VOUS VEUX TOUTES LES DEUX

Dans un premier temps, celui de la toute petite enfance, nous avons l'impression que nous ne décidons de rien. Nous exprimons des désirs. Lesquels seront plus ou moins bien décodés. Père ou mère, nounou et éducateurs essaient d'y répondre au mieux ! La plupart du temps, les bougres ne brillent pas par leur sagacité. A-t-il faim, a-t-il froid, envie de câlins, ce petit être ? Les voici tout perdus et inquiets, la réponse est laissée à leur appréciation. Bien

entendu, en grandissant, le message s'éclaire et dès que l'enfant sait parler, il va mettre ce beau talent en service, avec en accompagnement les cris, les pleurs... et si cette batterie ne suffit pas, les roulades avant et arrière... La panoplie complète est nécessaire à qui veut se faire entendre. Car lui seul sait bien ce qu'il veut, et doit le faire savoir !

Rendons-nous au supermarché. La scène est connue et tellement banale. Le magasin est rempli de caddies et de ménagères pressées, et c'est bien sûr devant des spectateurs sévères que le petit vilain VEUT de toutes ses forces (elles sont en hautes fréquences) une barre de chocolat ! Vous, parent, gardez le cap (éducatif), car vous avez lu toute la panoplie des bons psys, et vous expliquez que ceci ne convient pas en ce moment, mais qu'après le repas, il lui sera facile de se régaler, vu que chez vous, qui est aussi chez lui, il y en a un gros paquet. Peine perdue. Vous pouvez faire toutes les promesses du monde, le petit ne vous fait pas confiance. Pour lui, ce plaisir ne peut ailleurs se différer, il hurle et se roule par terre de colère et d'énervement.

Vous avez déjà un enfant mal élevé ! Oui, nous sommes brutales, mais si vous écoutez la dame du chariot d'à côté, vous entendrez la même conclusion. Mal élevé, votre chéri, car il ne sait pas attendre. Pour lui, la bonne réponse se doit d'être immédiate et il n'a nulle confiance en votre promesse. « Plus tard », pour le moment, n'a aucun sens, « plus tard », face à la pile de sucreries qui le nargue, veut dire « jamais » ! Cet apprentissage du temps « remis » est difficile pour lui et pour vous. Pour lui, parce que l'avenir lui échappe car il ne se conjugue qu'au présent ! Pour vous, car il faudra toute votre persuasion pour détourner son désir fougueux vers un ersatz accessible, comme le conseillent piteusement les manuels éducatifs. Essayez de dire au soudain affamé qu'il se concentre sur la petite fille si sage qui est à côté de lui, si vous le pouvez. Oui... votre enfant est réellement affamé, même s'il vient de grignoter. La vue de la chose convoitée et le souvenir du régal à la manger ayant fait surgir tous les capteurs physiologiques déclencheurs des mécanismes de la faim !

Ensuite vient à l'esprit de cet être tout neuf un semblant d'analyse psychologique! «Quoi, cette femme qui dit m'aimer ne me donne pas satisfaction et se dresse même contre mon envie?» C'est, pour le petit homme, la première expérience d'un choix que quelqu'un vient contrarier. La conclusion est cruelle: «Ainsi, dans la vie, je ne peux pas vraiment tout décider, ni tout avoir. Heureusement, pense l'enfant au même moment, quand je serai grand, je ferai ce que je voudrai et personne ne viendra m'en empêcher!» Merveilleuse innocence de cette période où l'on peste de constater que l'on agit pour vous et contre votre volonté, mais que l'on pense passagère. Quand je serai grand, je choisirai ma vie, je serai acteur de ma vie... Espoir! On va devoir attendre ce moment avec une impatience grandissante et des envies de mordre.

«Alors ma chérie, tu préfères la robe bleue ou la rouge?» La petite fille se dandine et hésite, elle veut les deux, mais osera-t-elle le proclamer? Elle veut les deux parce que le choix de l'une la prive de l'autre et qu'en ce moment, devant les deux tentations à égale teneur, elle est dans l'incapacité de se prononcer. Il est probable que, comme pour l'enfant au chocolat, mère et père déploieront pour l'aider des arguments honnêtes ou malhonnêtes. La bleue va merveilleusement avec la couleur de ses yeux, elle paraît plus solide ou plus légère... Certaines stratégies sont opérantes. Un peu roublardes certes, mais que le parent qui n'a jamais pêché... vous connaissez la suite. Le but étant de sortir avec UNE seule robe qui plaise... à la petite, à sa maman et probablement au budget du ménage. Les interrogés confient volontiers que l'exercice, mille fois répété, n'est pas une partie de plaisir et que les dommages collatéraux suivent. Au point que certains parents renoncent très tôt à accompagner leurs enfants et préfèrent leur allouer la somme convenue... quitte à râler ensuite! «Ce machin que tu portes n'est pas une réussite!» Ben si! Ce qui est réussi, c'est que même si la robe est ignoble à vos yeux, elle résulte d'un choix assumé. C'est une expérience incontournable pour le futur, et on a déjà vu combien notre cobaye Jules se servait de ses expériences pour confirmer ses choix.

Ce premier tour de piste permet donc de supposer *qu'un vrai apprentissage peut s'opérer* très tôt et qu'il met en œuvre la possibilité, l'habitude de cerner ses désirs, mais aussi et obligatoirement la nécessité de bien vivre la frustration qui suit, ou le différé du choix, ou son renoncement. Qu'il vaut mieux s'appliquer soi-même.

DU BON USAGE DE LA FRUSTRATION. « CHOISIR, C'EST RENONCER¹ »

Nous nous amusons avec ce petit passage sur les choix entravés de notre enfance, mais nous posons tout de suite qu'ils ne sont pas anodins et que selon les traces qu'ils laisseront, ils aideront ou contrarieront la construction des deux qualités nécessaires pour bien choisir : *avoir confiance en soi et ne pas être sous influence*. Pompeusement, nous dirons : *être le plus libre possible*. Tout un programme, dont on voit déjà les merveilleux paradoxes.

Paradoxes, mais aussi quelques pistes à suivre qui ont à voir avec la construction de notre personnalité, notre rapport à la frustration et la façon dont nous oserons poser nos désirs et nos aspirations profondes, *devant des spectateurs plus ou moins bienveillants*.

Aperçu sous sa forme expressive dans la colère du petit enfant au supermarché, voici le grand avatar, conséquence du choix : dame frustration ! Le manque dans toute sa splendeur : ce qui nous échappe après un choix qui n'est de fait que la mise en concurrence de plusieurs possibilités. Veux-tu ceci ou bien cela, ou encore cela et encore cela ? Sans que l'on puisse dire s'il vaut mieux choisir entre les choix possibles. Les choix multiples compliquent obligatoirement la décision.

Pour les petites contrariétés, point de tracas, en général, nous savons qu'elles sont sans retentissement sur notre devenir. Sauf à mettre de mauvaise humeur les plus ombrageux d'entre nous. Ainsi, on nous raconte que certains peuvent faire un vrai scandale parce qu'exceptionnellement, le pain ou le yaourt vient à manquer lors du repas familial. Ces certains-là ne sont pas toujours des

enfants capricieux, mais des grands qui n'ont pas grandi, ou des grands de mauvaise humeur, ou des grands persuadés que l'ON doit veiller à les servir et à les contenter! Combien de disputes à ce propos? Beaucoup trop, paraît-il. Elles vont contribuer à pourrir des situations qui n'en demandaient pas autant. Réflexe de protection après des rebuffades et des vécus douloureux d'une enfance en quête et inquiète? *Sentiment d'inexistence quand le manque vient?*

Tout est possible, dans ce registre, quand une troublante paranoïa s'installe ou s'est sournoisement installée, même le caprice d'enfant gâté à qui rien n'a été refusé! En vérité, ce qui se joue est de cet ordre: comment oublie-t-on que j'existe, que j'ai besoin de ce yaourt qui me crée et me donne une place... de choix devant mon père, mes frères et mes sœurs? Si ma mère m'aimait exclusivement, elle y penserait! Oui, le manque va jusqu'à ce degré-là... Si on m'aimait!

Si l'enjeu n'était pas si grand, se mettrait-on dans un état pareil pour un problème de yaourt? L'effet est le même quand le cadeau d'anniversaire est mal choisi. Il est le signe évident du manque d'amour et de l'intérêt que l'on m'accorde. Combien de récits entendus après les Noël's et jours de l'An gâchés par des présents pourris? «Un bol! Ma mère a eu le culot de m'acheter un bol avec mon prénom et j'ai vu ma sœur comblée par un pull luxueux.» Mauvais choix, mère! On doit satisfaire tous ses enfants!

Dans cette problématique, l'ennui vient du fait que la frustration se lie d'amitié avec ces autres vilaines amies que sont la colère, l'émotion et la rumination. La rumination, surtout, est patiente et endurente. Elle va répéter indéfiniment ses conclusions: «On ne m'aime pas assez, c'est une évidence puisqu'on ne me contente pas!»

J'en déduis donc que je ne peux pas VIVRE sans cet objet CAPITAL qui m'est refusé, et qu'à cet instant, la vie ne vaut pas la peine d'être vécue puisqu'elle l'est au rabais! De là à conclure qu'il en sera toujours ainsi... le pas est vite franchi et certains sont tellement inscrits dans ce discours qu'ils arriveront à se conditionner à ne rien désirer, pour ne pas connaître la déception. Petit à petit, le

désir s'échappera, s'enfuira, au profit de la morosité. Combien encore de confidences entendues qui ne disaient rien d'autre : « Je ne demande rien, comme ça, je ne suis pas déçu. »

Erreur grossière. À ne rien demander, on s'expose à ne jamais vivre la douce expérience du renoncement maîtrisé et choisi. En effet, le fait de formuler un désir quelconque, de se voir répondre un non catégorique et ne pas en souffrir s'apprend petit à petit ! Le plus tôt est en général le mieux. Reprenons l'exemple de notre capricieux au supermarché qui hurle sa colère... Si maman, très psychologue, propose une « honorable solution de remplacement », le petit va très vite oublier le bonbon convoité ! Il va apprendre ainsi que renoncer à son désir pour une autre possibilité n'est pas obligatoirement un drame. Il n'a pas ce qu'il souhaite aujourd'hui mais peut-être l'aura-t-il demain ou... bientôt.

Nous vous recommandons, pour plusieurs raisons, la lecture du livre *L'envie*, de Sophie Fontanel² (cette si drôle journaliste qui, sous le pseudonyme de Fonelle, nous amuse tant avec sa rubrique loufoque³). Elle s'y livre à l'analyse des effets de l'abstinence sexuelle. Un vrai choix, pas si rare que cela, dit-elle (et nous confirmons), parce que « on ne s'y voit plus, le plaisir sexuel n'en vaut pas le coup ». Voilà qui est pathologique, anormal, dites-vous sans réfléchir ? Eh bien non, c'est un choix de circonstances. Il faut comprendre qu'à un moment donné, un comportement, une pratique usuelle à tous les mortels ou presque peut devenir impossible pour quelqu'un. « Les hommes pour l'instant, basta ! Tu jouis d'un sentiment de liberté grisant et paradoxalement, d'une immense sensualité... en t'en passant », écrit-elle. La pause n'est pas frustration. Elle est frigide, elle a peur des hommes, élucubrera le spectateur ? Qu'importent les commérages, qu'importent les raisons, qu'importe si aucune n'est la bonne. C'est sa propre décision qu'il faut imposer.

Nous choisissons volontairement cet exemple parce qu'il est rare qu'une personnalité ose revendiquer un choix apparemment si « tarte » dans notre société apparemment si portée sur le « sexe » et parce que ce choix n'est pas à nos yeux une pruderie imbécile. Il

pose la nécessité d'être en harmonie avec lui, de pouvoir le justifier dans sa tête, et de cesser de faire comme si... parce que les pratiques autour supposent que ce n'est pas ainsi qu'il faudrait faire.

Différer, voilà le mot réparateur pour les grands comme pour les petits choix. Il demande seulement un peu de patience. Certaines possibilités doivent être repoussées parce qu'au moment où elles se présentent elles nous sont refusées, ou que nous ne saurions les gérer. Il s'agit parfois d'un problème de temps et de maturité. Ainsi, certaines jeunes filles soutiennent qu'elles peuvent «faire l'amour sans amour, comme les mecs», d'autres, prendre un amant sans s'y attacher... Il n'est pas question de dire que la chose est difficile, ni qu'il faut attendre d'être prêt pour commencer une action! Non, l'expérience seule peut le dire (et on ne peut rien pré-supposer). Il s'agit de proposer une autre option, une pause, si le premier choix s'avère mauvais! C'est rarement impossible. Surtout pour le choix de la séance de cinéma ou du gâteau au chocolat... Demain, demain, disent les fées, demain!

Un demain possible, probable, que l'on peut appréhender, disent les grincheux, car autrement c'est encore du renoncement? On fait souvent ce procès aux psychothérapeutes: «Vous êtes des briseurs de rêve, en quelque sorte. Vous voulez faire de nous des résignés!» Pris au premier degré, ce n'est pas totalement faux.

Christine nous raconte que son homme ne l'aime pas assez. Nous entendons «pas comme elle souhaiterait qu'il l'aime». Nous répondrons (seulement si on nous en prie, car les psys sont de grands muets) qu'il faut faire avec, OU BIEN chercher ailleurs. Ce qui fait quand même deux propositions et nécessite un choix! On est loin d'un renoncement pathétique, mais bien dans le refus ou l'acceptation d'une situation de frustration. Est-ce une bonne définition de la résignation ou une sagesse de Bouddha?

Nous évoquons plus haut les fausses amies liées à cette frustration: colère, rumination. À vrai dire, elles sont envahissantes et mortifères. La colère de l'enfant privé de son bonbon est franchement démesurée! Que dire de la rumination de tous les instants que cause un amant fugitif ou distrait? Qu'elle empêche de vivre,

Changer de carrière, entreprendre des études, mettre fin à une relation amoureuse, avoir des enfants, voyager, déménager... ou, au contraire, conserver son emploi, préserver son couple, ne pas bouger. Tous ces scénarios de vie sont le résultat de choix conscients et inconscients. Au moment de prendre une décision, êtes-vous immobile, aventureux, tricheur, rêveur, défaitiste? Dans ce livre, les auteurs décortiquent les motifs et les mécanismes qui régissent nos choix, des plus anodins aux plus cruciaux, et débusquent nos pires ennemies: la culpabilité et la frustration. À l'aide d'exemples et de témoignages, elles nous incitent à envisager lucidement toutes les possibilités et à retrouver confiance en nous afin de prendre les rênes de notre destinée.

Design de la couverture : Josée Amyotte



Photo : © Neil Snape



Photo : © Laurent Belet

Formée à la communication relationnelle (méthode ESPERE de Jacques Salomé), **Véronique Moraldi** est spécialisée dans les problèmes de harcèlement moral, l'étude des personnalités narcissiques et l'analyse des liens familiaux et de leurs conséquences sur les comportements des adultes.

Psychothérapeute, **Michèle Gaubert** est diplômée en histoire et en psychologie. Elle poursuit l'étude des mentalités françaises à l'époque moderne en analysant ses déviations et la place des femmes dans cette société. Parallèlement à l'écriture, elle anime des conférences et des débats sur les liens familiaux actuels, l'évolution de notre société et ses conséquences psychologiques sur nos comportements.



ISBN 978-2-7619-3443-5



9 782761 934435