

## La capacité d'être seul

Le fait de « se sentir seul » est à ne pas confondre avec l'« être seul » de ces enfants délaissés. Se sentir seul est un drôle de sentiment qui repose sur l'éprouvé de corps séparés. Sur le passage du « un » au « deux ». Quand un bébé découvre que lui et sa mère ne font pas qu'un, mais deux, quand l'altérité devient pour lui une réalité corporelle, il tente par tous les moyens de l'éviter. Ainsi, dans un premier temps, le bébé lutte et s'agrippe à la chair maternelle, cherchant à la faire sienne. Pour ne pas ressentir la détresse que lui procure la possible séparation, il se transforme en tyran, exigeant, appelant, pleurant, rendant sa mère esclave de ses besoins.

Prendre conscience de l'altérité est une des premières épreuves de la vie, et cela commence par le fait de voir le corps maternel s'éloigner. L'altérité s'annonce avec le mouvement de ce corps, un mouvement contraire à la présence, une *mise en corps* qui dit clairement à l'enfant qu'il n'est pas un bout de sa mère. Il ne sait pas encore que la mise en mouvement de sa mère permet à sa pensée d'éclore. Il ne sait pas que cette mère qui bouge, s'éloigne, qui n'est pas là en continu, lui permet d'expérimenter seul son environnement, de l'imaginer. Les images qui se créent alors dans sa tête précèdent la pensée, le langage. Elles naissent dans ce temps de solitude, dans cet espace vide que le bébé va tenter d'occuper en attendant qu'elle revienne. Et ce nouveau-né « qui s'occupe », occupe l'absence, faisant de l'ennui un temps psychique.

Cette ébauche de solitude est donc une ébauche d'ennui, terrain d'éprouvés sensoriels. Le temps vide devient une attente qui se remplit d'émotions, de mouvements, d'images. Le temps devient pensée. Une démonstration qui annonce les nourritures de l'ennui. Un temps pour soi, un espace seul, un écart. Une réalité qui prouve que l'indépendance est une variante de la dépendance adaptée.

L'expérience de l'altérité s'ancre ainsi dans des allées et venues parentales qui proposent, en un rythme régulier, du vide et du plein, des présences et des absences fidèles, contenant. C'est à partir de ces expériences sécurisantes que l'enfant va, au fil du temps, ébaucher un autre engagement corporel, plus solitaire. L'absence, le manque ne seront plus une détresse, mais un espoir. La voix du parent qui annonce son retour est tel un cordon sonore qui arrime l'enfant à lui. Il se surprend à l'attendre et même à l'imaginer. Il le voit se mouvoir, ouvrir la porte de la chambre, se pencher sur lui, le sentir, l'attraper. Cet état de complétude est comme une peau caressée avant même d'avoir été touchée. Une caresse qui précède la caresse. Une présence qui précède la présence.

Quand l'enfant attend son parent, dans l'ennui que l'absence procure, il se met même à jouer à faire *comme si* il était là. Il se découvre capable de supporter l'éloignement, la séparation, et de vivre avec les siens non plus dans un lien de chair, mais dans un lien de pensée. Penser l'autre devient un jeu. Il aime par exemple mettre à contribution sa bouche, commençant à tétouiller son doigt maladroit, ce qui lui procure une douceur tactile qui l'entraîne dans un état second, propice à la rêverie. Il enfonce son pouce au fond de son palais, touche la partie voûtée, explore sur le côté la dureté des gencives, agite sa langue, salive, avale. Il en oublie le temps, il en oublie l'absence. Quand il suce son doigt, c'est drôle, il voit son parent. L'expérience est incroyable. Penser l'autre en prenant appui sur son propre corps lui permet de le garder à l'intérieur de lui. Penser l'autre fait accéder au bonheur de l'attendre. Que d'éprouvés qui créent une merveilleuse présence, une mémoire de la rencontre ! « Habité par un autre que soi », disent les psychanalystes. La devise serait ici : « Habité, donc pas esseulé. »

La découverte qu'il peut vivre une solitude habitée n'est pas sans laisser le bébé perplexe. *La présence de son parent lui est indispensable ; son absence lui est essentielle.* Entre les deux, son cœur balance. Il va ainsi réaliser que, avec ou sans plaisir, le temps de la solitude est à la fois un manque et un gain.

Plus tard, l'ennui prend des allures de *solitude habitée* – une expérience en deux temps où l'enfant est d'abord râleur et désœuvré, puis montre ses propres mouvements de désir d'être. S'arrêter à la plainte de l'enfant quand il s'ennuie revient à le priver de la possibilité d'en faire quelque chose. Lui proposer de regarder la télévision, c'est ne pas croire en sa capacité à dépasser son sentiment de solitude. C'est occuper ce temps qu'il devrait justement, seul, tenter de remplir d'objets. C'est mettre du plein à sa place, en accentuant sa dépendance future. C'est rendre sa néoténie durable. C'est lui refuser l'expérience de la souffrance psychique que l'ennui provoque dans un premier temps. C'est

projeter sur lui notre propre rapport à l'ennui, au vide, à l'absence, que nous redoutons tant. C'est privilégier la part infantile au détriment de la part mature de l'adulte, celle capable de supporter les bruits de l'ennui sans s'effondrer. L'enfant privé de sa capacité de créativité se voit maintenu dans une enfance sans objet.

À examiner de près ce que vit le bébé, nous réalisons que le bonheur d'être soi, loin de consister en un long fleuve tranquille, est un flot de forces contraires et de tensions qu'il faut réguler. Un grand défi de la vie qui ouvre les portes de l'être-ensemble séparément, une sorte de passeport pour une liberté naissante, une autonomie appelée sécurité intérieure, un ingrédient du bonheur. Être en sécurité avec soi-même, c'est avoir la certitude de n'être jamais seul. C'est posséder toujours la présence d'un autre à l'intérieur de soi. C'est savoir que l'amour donné reste en soi, même quand l'aimé n'est pas là pour le redire ou quand il a autre chose à faire. Être capable de se débrouiller, ce n'est pas être abandonné, c'est accepter que l'autre ne soit pas tout à soi. S'ennuyer demande suffisamment de force intime pour accepter d'être « lâché » un moment.

Il y a des couples mère/enfant ou homme/femme qui éprouvent le besoin de se dire mille fois par jour qu'ils s'aiment. Quand l'un n'est pas là, l'autre l'appelle sans cesse pour être rassuré, n'arrivant pas à le penser. C'est comme si, en le perdant de vue, il le perdait réellement. Il se sent fragile, et c'est plus fort que lui, il faut qu'il vérifie qu'il existe toujours en entendant sa voix. Ne pas pouvoir se passer du témoignage d'amour et de la présence de l'autre, craindre en permanence qu'il ne lui arrive quelque chose, imaginer toujours le pire, est un poison de la relation qui intoxique les liens intimes, tue l'amour et peut aller jusqu'à empêcher le bonheur.

Je me revois, enfant, me plaindre de m'ennuyer. Pas à cet âge tendre où les bébés occupent le temps de l'absence en jouant avec leur bouche. Plus tard, à 5, 6 ans, quand je me sentais désœuvrée. Je prenais une mine renfrognée que ma mère connaissait bien, cette façon que j'avais d'assombrir mon regard au point de faire passer mes prunelles du brun au noir. J'espérais par la force de mes yeux la faire plier et lui imposer ma puissance enfantine. Je la voulais à moi, près de moi, et n'envisageais pas d'échouer.

Depuis, j'ai vu bon nombre d'enfants utiliser ce stratagème avec leur mère quand je propose à cette dernière de sortir pour nous laisser seuls en consultation. L'enfant sait alors faire virer la couleur de ses yeux et planter un regard perçant dans la chair de sa mère, la faisant plier sous le poids de la culpabilité. « Ne pars pas ! » hurlent les yeux. Sans ma présence déterminée, la mère s'effondrerait et resterait là, craignant que l'enfant ne supporte pas ce temps hors d'elle. Rapport de force entre mon silence parlant et les yeux de l'enfant. Tension majeure d'une ou deux secondes qui nous tient tous en haleine, à la porte de mon bureau, jusqu'à ce que la mère se décide avec courage à s'éloigner.

Je connais bien ces ballets visuels et leurs exigences autoritaires. J'ai si souvent perdu la face, petite, en tentant de soumettre ma mère à ma toute-puissance. Je ne savais pas que de ces échecs naîtraient ma croissance, mon autonomie, mes centimètres psychiques. Car, à l'époque, comme mes petits patients, je voulais qu'elle se sente coupable et qu'elle m'occupe, ma mère. Qu'elle prenne mon problème au sérieux. Je me revois changer d'étage pour la priver de ma vue, attendant qu'elle s'inquiète. Rien ne venait. Elle semblait sûre d'elle-même, sûre de ma sécurité, de ma présence, et ne voyait pas d'objection à ce que je ne fasse rien. Parfois, passant devant ma chambre, elle me voyait, boudant : « Tu es toujours là ? » Le comble ! À la limite de la provocation.

Je finissais par sortir dans le jardin, je marchais dans l'allée, sans envie, sans idée. Je m'ennuyais, j'étais malheureuse. À mon insu, pourtant, mes yeux s'attardaient sur des choses, des fleurs, des feuilles, que je finissais par ramasser machinalement. Et puis, sans que rien ne l'annonce, je me mettais à « faire quelque chose ». Un nid, une cabane, un trou dans la terre pour mon lézard imaginaire, que j'allais naturellement dresser et présenter à une cohorte de parents admiratifs qui auraient payé un franc l'entrée. Une fortune. Je m'emballais et étais emportée dans un tourbillon de jeu dévorant. J'imaginai, je pensais, et sans le savoir j'étais déjà grande.

En me refusant sa présence, en ignorant mon besoin de possession, ma mère niait volontairement ma soif de liens qui est celle de tout enfant. Elle me signifiait que mon exigence du « tout, tout le temps » n'était pas recevable. Il lui fallait me sevrer de mes demandes et y mettre un terme. Quant à moi, il me

fallait apprendre à vivre ces temps discontinus. Notre continuité d'être ensemble devait se manifester autrement que par le fait de se trouver dans la même pièce ou de se livrer aux mêmes activités. Sans cela, comment pouvais-je envisager d'aller à l'école, d'avoir des amies, d'être invitée chez elles ? Comment allais-je m'émanciper petit à petit pour la quitter ?

De cela dépendaient mon autonomie, mon indépendance psychique. Mon espace de liberté était de pouvoir la penser ici ou ailleurs, du moment que je ne comptais pas sur elle, que je faisais sans elle. Ma liberté dépendait donc de la sienne. Il fallait qu'elle soit forte pour que je le devienne à mon tour.

Comme j'étais libre de l'imaginer, je ne me privais pas de le faire, alimentant mon désir de vengeance. J'ai ruminé bien des scénarios pour la détruire, elle et mon père que j'adorais et qui osait la soutenir. Ces pensées vengeresses ont aussi participé à mon indépendance, à mon autonomie.

C'est en acceptant et même en assumant de frustrer son enfant, de le laisser agir seul, de lui accorder un espace personnel, de lui imposer des temps d'ennui, que le parent crée les conditions de sa croissance, de son bonheur. Il faut être unis face aux enfants exigeants, faire front pour gérer la tension des liens familiaux. Me nourrir d'ennui a été une des leçons maternelles.

Sophie Marinopoulos, "Les trésors de l'ennui ", Temps d'arrêt, Yapaka, novembre 2017, pp 18-24