Pendant les longues années où j'ai travaillé à retrouver puis à intégrer les traumatismes et maltraitances qui m'avaient détruite, j'avoue avoir eu très peu de disponibilité pour m'occuper du mal que je pouvais moi-même faire aux autres. Je me sentais exclusivement victime parce que je l'avais été. Autant j'avais refoulé, occulté, nié ce vécu, autant désormais il occupait toute le terrain. Je suis convaincue aujourd'hui qu'il ne pouvait pas en être autrement – on ne peut pas être en même temps au four et au moulin, pourrait-on dire trivialement. Par la suite, plus j'ai avancé sur mon chemin de restauration et de guérison, plus je suis devenue sensible à ma responsabilité personnelle dans mes relations avec les autres. Mais si personne, jamais, n'avait été témoin de ce que j'avais subi – ou n'avait pas voulu en prendre la mesure -, je me serais sans doute fourvoyée moi aussi, dans « l'idéologie de l'innocence ».

Je dirais que d'une part, nous n'avons pas encore été suffisamment guéris ou apaisés dans notre expérience du mal subi injustement ; et que, d'autre part - ou plutôt à cause de cela -, nous peinons à nous reconnaître responsables de tel ou tel dégât dans nos relations aux autres.

Or les deux vont ensemble. Prendre conscience des deux demande beaucoup de temps, de patience, de bienveillance. Mais là où la déresponsabilisation devient un véritable fléau social, c'est quand nous éliminons tout à la fois : le mal dont nous sommes victimes et celui que nous faisons aux autres. Cependant, « oublier » la question, c'est ouvrir la porte à un autre fléau : la fixation de la pensée dans des dualismes destructeurs. (Lytta Basset – Oser la bienveillance).

Pardonner n'est pas oublier mais transfigurer le souvenir du mal.

S'interroger sur sa vie, c'est déjà de la spiritualité

Pour traverser les pires moments de la vie, que conseillait saint Silouane, l'un des plus grands spirituels de la tradition orthodoxe ? En tout cas pas de prier-comment prier quand on n'est plus en relation, quand dans son intériorité on n'a plus personne à qui s'adresser ? Et là aussi, sa parole vaut pour tout être humain, quelle que soit sa croyance ou son incroyance-"Tiens ton souffle en enfer et ne désespère pas !" : tu as le sentiment que plus rien ne tient ni te te tient, mais il reste ce souffle qui te traverse et te garde néanmoins en vie ; concentre-toi sur ce souffle, inspire cet air qui te vient d'ailleurs et, en expirant, chasse ce qui t'encombre et t'étouffe ! Tu ne nies pas l'enfer où tu te trouves ; tu ne cultives pas la pensée désespérante que rien d'autre n'existe : tu mets toute ton attention sur ce souffle ténu mais têtu qui te parle encore de la vie. Et c'est à travers ton corps que le souffle d'une Présence va te parvenir peu à peu à mesure que la paix t'envahira. Ce qui est venu pour moi, en ce temps de tohu-bohu, c'est à nouveau l'ébauche d'un ailleurs qu'ici : "il n'est pas ici", l'être aimé, il n'a rien à voir avec cet enfer, cette prison, cet enfermement au tombeau.

"J'avais donné", comme on dit. Des décennies durant, j'avais vécu dans la culpabilité et son frère jumeau, le perfectionnisme. Je connaissais le piège : je n'allais pas recommencer ! Mais ce n'est pas la volonté qui a parlé ce jour-là : je n'en avais plus. Avec mon enfant suicidé, je venais d'enterrer les derniers vestiges du fantasme de la mère parfaite. Coupable de n'avoir pas été parfaite ? Quelque chose, ou plutôt Quelqu'un, au plus profond de moi-même, a parlé par ma bouche. Cinq ans pour regarder, comprendre, m'approprier cette parole d'or qui désormais devait me garder de tout enlèvement dans l'auto-accusation.

La boue, les sables mouvants de la stupide culpabilité : si tu avais fait ceci ou dit cela, il ne serait rien arrivé ? Il n'aurait tenu qu'à toi ? Cesse de te donner autant d'importance ! La vie d'un être humain-fût-il ton enfant-n'est pas, n'a jamais été, ne sera jamais exclusivement dans tes mains. Tu es coupable de la mort de ton enfant et cela explique tout ? Vraiment tu y crois ? Cela donne un sens à ta vie ? La parole d'or, elle, s'imposait régulièrement, tel le onzième commandement du Décalogue : tu n'iras pas dans la culpabilité-parce que moi, l'éternellement Vivant, j'ai parlé en toi au plus profond de tes entrailles, je te sais capable de te détourner de ce chemin de mort.

Tel est le grand piège dans la vie de couple : croire que la similitude est une évidence, que l'intimité physique dispense de la parole échangée. "Fais-moi l'amitié de me parler, pourrait-on dire à son conjoint. C'est qu'à cause de la fusion, peu de couples s'aiment d'amitié, selon Guy Corneau. Alors, « nous ne pouvons pas entendre de notre partenaire le quart de ce qu'un ami ou une amie pourrait nous raconter (. . .) pourtant, un des facteurs qui contribuent le plus à la création de l'intimité véritable s'appelle « l'amitié ».

Autre manière de rappeler que le conjoint est d'abord un prochain, à la fois autre et semblable, et que l'échange de paroles est ce pont fragile d'une rive à l'autre de nos altérités.

Un indice particulièrement clair d'un travail abouti de différenciation est la capacité à reconnaître ses torts et à pardonner pour ceux qu'on a subis. Tant que la souffrance nous englutit tous deux dans une confusion où je ne sais pas vraiment où commence ma responsabilité et où s'arrête celle d'autrui, rien de tel ne peut voir le jour : je reste encore la proie d'une culpabilité sans visage qui se nourrit de tout ce qu'il y a de plus mortifère en moi. Mais pouvoir repérer et nommer cette indifférenciation qui me maintient dans la culpabilité, c'est déjà m'en différencier quelque peu : je suis davantage que ce sable mouvant puisque je le vois-hors de moi, Je le pose devant moi comme une réalité douloureuse et, ce faisant, je m'affirme autre, non réductible à cela.

Quand la souffrance, le manque, le désespoir transforment le dedans de soi en un trou béant, une parole peut s'y loger, ou un geste parlant. On bascule du côté de la vie.

À aucune période de la vie les jeux ne sont faits. Personnellement je dirais : tant qu'il y a de la vie, il y a du souffle qui fait bouger, qui entraîne là où l'on ne savait pas, là où personne ne pouvait prévoir...