

Emoi du vide

«... et ce vide... et ce désir de le remplir, de le combler... il me fait m'ouvrir inconsidérément, avec imprudence, et quelque temps plus tard, je regrette car je me retrouve déchu... au fond d'un trou sans fond »

« Au début, je cherchais des personnes qui me semblaient pouvoir combler mon vide... Plus tard, j'ai cherché des personnes qui avaient plutôt un vide similaire... J'étais attiré par leur vide. Je me sentais attiré, aspiré ... »

J'aimerais dans cet article, qui n'a pas la prétention de combler son sujet (le vide), apporter une sorte de témoignage issu des dires et des expériences de quelques-uns de mes patients et de moi-même. Les propos sont intentionnellement peu théorisés pour mieux en faire ressentir les vécus. Ils espèrent baliser quelques repères chez ceux et celles qui se trouvent en contact avec cette problématique du « vide ».

C'est sans doute normal d'être attiré par les personnes ayant la même problématique que la sienne car comme le dit le proverbe, « qui se ressemble s'assemble ». Mais est-ce toujours la solution ?

Bien sûr, on se sent moins seul et pour le moins, si on ne se sent pas complètement convaincu, ça nous procure des affinités, du feeling ... et nous sort pour un temps de l'âpre solitude. Mais est-ce qu'un vide peut combler, remplir un autre vide ?

Il semble que la solution à la problématique du vide soit touffue et bien plus complexe...

Commençons par regarder ce « vide » :

Comment agit-il ? Qu'est-ce qui entraîne les répétitions qu'il crée ? Pouvons-nous le comparer à une autre chose ? Comme cela semble compliqué, pourrions-nous le comparer à un autre système ; nous le placerions à une distance pour nous permettre de mieux l'étudier ?

Il semble que le système « des trous noirs » dans l'univers puisse en faire une intéressante.

Dans le système des trous noirs, il y a une sorte de force, une énergie absorbante, dissolvante de la matière. Celle-ci est ensuite restituée en énergie venant alimenter et renforcer le système, lui donnant de plus en plus de puissance. Les énergies se cumulent, voire se multiplient.

Le vide est ressenti comme quelque chose d'attirant (ou d'attiré) et mû comme par une force engageant dans ce vide, renforçant ainsi la sensation d'inexorable. Il peut se produire une fascination finissant par isoler les autres de soi.

Nous pourrions dire que « le système du vide » serait d'une énergie, d'une énergie d'absorption, que l'on pourrait comparer à celle qui est en action dans « le système du trou noir » où l'absorption de la matière, sa dissolution, est restituée en énergie servant à renforcer la puissance du système.

Ce trou noir, notre « vide », se trouverait alimenté par la matière qu'il ingurgite, qu'il attire et/ou avec ce que nous voulons bien lui donner et lui accorder. Plus il obtient de matière, plus il a d'énergie et plus il a la puissance d'en demander. Il semblerait alors que plus on essaie de combler le vide en nous, plus nous lui procurons l'emprise sur nous.

Le vide en nous ; ne ferait-il pas penser au manque ??

Si nous rapprochions la notion de vide à celle du manque, nous pourrions écrire, ainsi que le fait Elisabeth Mercier (R.E.D p. 73) « *Le manque, par essence, ne saurait être comblé par quelque objet que ce soit, pour la simple raison qu'il n'attend pas d'être comblé mais de disparaître* » et peut-être nous appuierions avec : le vide n'est surtout pas destiné à être comblé sous peine de disparaître soi-même dedans.

Mais alors, **comment se donner sans donner au système ?** Donner quoi et à qui en nous-même, puisque le système fait feu de tout bois ?

La réponse à apporter serait de ne pas avoir de besoin, de désir, ... en bref, de ne pas avoir de problème ! On peut penser que logiquement le vide n'ayant pas ou que très peu de grain à moudre, son énergie dévorante resterait très faible et cesserait alors de mordre ; peut-être même en mourrait-il ?!

Oui mais : nous sommes des êtres de chair complexes, avec des histoires plus ou moins compliquées ; nous avons des soucis, des problèmes qu'il serait également nécessaire de traiter ; ne serait-ce que, par exemple, celui pour manger. Si nous parvenons à donner des réponses objectives à ces dernières préoccupations, nous finissons quand même par être rattrapés par ce « système du vide » et, de par son principe, nous nous retrouvons à renforcer alors son énergie d'absorption, d'attirance et sa force de dévoration.

Refouler les problèmes, les oublier : nous imaginons bien que notre propension à jeter nos problèmes (les objets de) à la poubelle doit le ravir ; « Au diable les problèmes... » mais c'est justement là où c'est diabolique, car tout nous revient en énergie, en puissance, mais non canalisé et incanalizable puisqu'il n'y a plus de fil conducteur, de lien avec les origines (ils sont dans la poubelle), c'est comme désincarné ! C'est sidérant. (Ne serait-ce pas cela la damnation éternelle ???)

Nous sommes forcés de reconnaître qu'un être incarné a des besoins vitaux et des objets de désir, ne serait-ce que le désir de boire telle ou telle boisson pour satisfaire son besoin d'hydratation. Quelle solution envisager ? Celle de mourir.

- **Le suicide** soit par un acte direct, violent, soit par des expositions à des risques

inconsidérés : sur la route, au travail, lors d'activités, de conduites addictives... Par de multiples « petits » actes qui, à plus ou moins longue échéance, reviennent à un suicide (j'oserais dire : ces conduites nous mènent dans le trou).

- **Faire le mort** : rester vivant mais fonctionnant comme avec un programme « éco ».

Le constat que la réalisation de ses envies et désirs, dont on peut penser que leurs satisfactions devraient nous procurer du bonheur, ne nous apporte en fait que souffrance, douleur et déception ; le constat que « quoi que je veuille, quoi que je fasse ... : je souffre », conduit à une résignation, à une réduction de ses désirs, de ses affects pour la vie en espérant réduire ces affections chroniques, ses affects douloureux.

Faire le mort utilise un programme « éco » agissant par désinvestissement des affects.

Si l'investissement des affects semble alors « éco », le programme en revanche est « gaspilleur » d'énergie.

Pour arriver à ses fins avec ce programme, la personne doit se poster en observation de ses envies, de ses pulsions, de ses émotions et de ses sentiments. Il doit y avoir un contrôle draconien aux fins d'interdire la création d'objets porteurs des désirs pouvant les incarner, de soustraire et d'interdire la compréhension des choses qui permettrait d'objectiver, de « matièriser » et donc, par analogie au « trou noir », donnerait de la nourriture, et par conséquent de la puissance au vide : ça ressemblerait à un interdit de comprendre sous peine de souffrir.

Le poste de contrôle doit être tenu par une sorte de gardien du seuil « zéro ».

Il est justifié par la peur de donner matière au vide. C'est une peur engendrée par les morsures du vide déjà ressenties en des temps précédents (les provenances possibles de la peur du vide ne seront pas développées dans cet article).

Pour soulager le pouvoir de ce contrôle, on peut user de subterfuges comme celui de déclasser les objets pour qu'ils aient une moindre valeur. Nous pouvons particulièrement remarquer chez les personnes possédant beaucoup de matériels, voir un fatras d'ustensiles, le tout d'occasion et essentiellement de récupération. Du matériel qui était « mort » qui n'avait plus « matière » à être mais qui peut encore fonctionner après quelques interventions. Peut-être est-ce aussi en même temps donner une seconde vie à ces objets (à ces morts) ? Ce serait un peu comme un pied de nez, une revanche.

L'objectif recherché est que la possession de l'objet ne donne pas matière à s'infliger la sensation du vide ni même de sa peur (cela se traduit généralement par de la culpabilité, de la honte).

Ce subterfuge de changement des valeurs semblerait fonctionner de la manière suivante : la valeur d'acquisition d'un objet serait relative à une valeur matière qui doit rester proche de zéro. C'est une sorte de troc dont l'enjeu est en correspondance avec l'emprise du vide sur la personne. C'est aussi comme si plus l'objet demandait d'énergie et plus il engendrait la peur.

L'acquisition de ces objets « de faible matière » pourra se faire dans les lieux et les

circuits de décharge, d'échange, de récupération. Avec un plus pour ceux qui ont un fond, une vocation humanitaire pouvant procurer une sensation de liens, de religieux, de prolongement de l'existence, de peut-être se donner une seconde vie.

La justification de ce système « recyclage » trouve sa raison dans le manque d'argent, alors on achète déclassé ou recyclé. Et même si ce n'est pas pour l'argent, c'est parce que c'est bon pour la planète etc. , cela permet de faire des économies et de bonnes actions dans les magasins d'associations recyclantes. Et effectivement, ce sont pour la plupart de bonnes raisons ! Nous ne les discuterons pas. Simplement nous pouvons nous interroger sur la valeur de l'argent, la matière de l'argent et si avoir de l'argent ne susciterait pas des envies (en-vie ?) et des objets de plaisir... !? Et oui : « plus on en a et plus on en veut » c'est infernal : c'est dévorant non ?!

Tiens ! ça nous rappelle le fonctionnement du vide : plus il en a et plus il en attire : c'est dévorant.

Revenons au poste d'observation. Il est situé entre intérieur et extérieur, entre la vie vécue à l'intérieur et la vie vécue à l'extérieur dans la société. De ce poste est effectuée une comptabilité rigoureuse, car le bilan comptable doit être équilibré, la balance doit indiquer zéro, ni débit ni crédit : nulle, non mort, non-vie.

À l'intérieur de ce fonctionnement, nous nous trouvons entre la vie et la mort.

C'est un peu comme ce que montrerait une balance Roberval avec ses deux plateaux au même niveau indiquant un équilibre déséquilibre sensiblement égal à zéro. Ou bien encore semblable à la balance de la Grande Justice indiquant un non-lieu.

- Faire le vivant.

Un autre « concept » est de vivre d'une part une vie extérieure trépidante, colorée, vivante et d'autre part de vivre une vie privée morne, grise.. pour contre balancer, comme pour payer. : ces « deux » vies sont égales et inversement proportionnelles entre elles. Pour exemples : participer à quelque chose procurant une émotion forte lors d'un spectacle, d'une soirée..., équilibrer par un mois de solitude et de vague à l'âme ; aussi, quatre semaines de vacances pour 11 mois de labeur ; et encore : une sexualité assumée, mais avec pour revers des somatisations comme des irritations vaginales, des douleurs lombaires, etc. etc. Nous voyons qu'il y a bien des moyens mis en oeuvre pour essayer de se défendre des morsures du vide car la peur de la sensation du vide est plus angoissante que les privations.

Mais comment sortir de ces schémas, de ce système défensif ?

Ce que permet l'observation c'est d'établir une comptabilité draconienne justifiant la mécanique implacable.

C'est peut-être là qu'il est possible d'enrayer la « machination », dans cette mécanique horlogère, en y introduisant un grain de sable (n'est-il pas à l'origine d'une perle ?!).

Comment ?

Peut-être, pour commencer, en introduisant dans la comptabilité une colonne supplémentaire dans le poste des « ressentis » liés au global « manque ».

Le manque ressenti en tant que besoin vital doit être satisfait ; le besoin de boire appelle à être comblé sous peine de se déshydrater et porter atteinte à sa vie.

Le manque en tant qu'envie, doit être d'abord compris plus en lien avec une peur d'une non-satisfaction de l'envie. Dans ce cas, il y a une frustration psychologique et non une menace vitale, cela peut aiguiller les investissements.

Dans la sensation de manque « envie », quelque chose nous incite à tourner le regard vers notre intérieur, au cœur duquel nous devinons un jugement dont la densité nous plonge dans un abîme de « froid » ressenti dans nos tripes, dans notre cœur, notre âme, un vécu d'effroi que l'on pourrait rapprocher de cette sensation de « vide » sans fond qu'engendre l'œil d'un trou noir.

La déprime :

« Quoi que je fasse... : je souffre », c'est pour la personne un constat dévalorisant.

Il y a de quoi se dire « je suis bon à rien ... » et les expériences récurrentes finissent par transformer ce dire en une conviction, en une croyance. L'estime de soi est fortement attaquée, l'identité menacée, sa propre valeur intérieure en tant qu'être et en tant que personne (objet) à l'extérieur. Plus ou moins consciemment cela donne en toile de fond « je suis bon à rien ; je ne vauds rien ; la vie ne vaut pas d'être vécue ».

Il y a attaque de son narcissisme « positif » : ça déprime grave !

Si, jusqu'à présent, les morsures du vide faisaient vivre des dépressions « noires », la prise de conscience amène plus ou moins une dépression que l'on peut qualifier de « blanche ».

Symboliquement le noir appelle le sentiment de culpabilité (A. Green, « Narcissisme de vie, narcissisme de mort »), ce qui appelle à en faire toujours d'avantage pour réparer (ce qui représente le côté dévorant). Le noir appelle l'autre, l'objet, l'avoir (le « à moi »). Le noir peut aussi *symboliser la vie indifférenciée*, il appelle l'attente, mais celle-ci peut être celle *de l'espoir, de la gestation* (P. Dacot, « L'interprétation des Rêves » p. 207). Alors que le blanc évoque l'indicible, la désincarnation, l'irreprésentable, il appelle le sentiment de honte et appelle la mort (A. Green). « *Il peut signifier la mort de soi-même, les horizons infinis où l'on se perd. ... symbolisme de joie comme d'abandon et de mort* » (P.Daco, p. 208). Il y a attaque de l'être, à l'intérieur du sujet l'appel de la mort, comme si un fantôme l'habitait et le vampirisait, un linceul plane comme un vautour, c'est ce qui mobilisera les forces de ralliement, les forces d'Eros (Freud) pour lutter contre les forces de délitement, les forces de mort. L'énergie liée à la honte bascule et devient une puissance motrice pour trouver un autre comportement, d'autres solutions (et cette fois-ci « parce que nous le valons bien »).

Les aides extérieures :

Qu'avons-nous au catalogue ? Quelles sont les thérapies disponibles ?

Je pense que beaucoup de thérapies peuvent agir bénéfiquement sur cette problématique. La première pouvant être celle de décrocher un téléphone pour prendre un rendez-vous chez un thérapeute. Cependant, les thérapies ont souvent

des spécificités qui font qu'elles sont plus adaptées à prendre en charge telle ou telle problématique. Voyons un peu ce qui pourrait être judicieux pour notre sujet.

Dès le début, nous pouvons constater une forte répétitivité et la déception. « Les morsures du vide » reviennent sans cesse. Mais n'y aurait-il pas la possibilité de trouver des exceptions où la personne a réussi, s'est sentie libre, etc.?

La TBCS (thérapie brève centrée sur la solution) apporterait son aide.

Nous pouvons aussi penser à changer les valeurs dévastatrices grâce à la technique de la PNL (programmation neurolinguistique), faire appel aussi à la technique de recadrage pour voir les problèmes sous un autre éclairage, ... Il y a, à ne pas en douter, encore d'autres thérapies du type thérapie brève qui permettraient d'aider le patient à « sortir la tête de dessous l'eau ».

Mais, la première phrase de cet article « je me sens aspiré ... » ainsi que la métaphore du vide qui aspire indique la propension de la personne à « replonger » dans le marasme ; inconsciemment. Les résultats positifs obtenus par les thérapies brèves tiendront-ils dans le temps sans être obligé de remettre « une couche » de temps en temps ? Le patient peut devenir addict et, même s'il est soulagé, il se peut qu'un sentiment très profond d'échec s'enkyste en lui, une mésestime de lui « quoi que je fasse ... je n'en sortirai jamais », et l'entrave, le mine, avec un sentiment d'avoir raté sa vie.

Les thérapies brèves sont dites « recouvrantes », elles ont pour tendance à recouvrir les problèmes. Pour reprendre la métaphore du trou noir, on comprend qu'essayer de recouvrir quelque chose va, au final, renforcer l'énergie de délitement et faire replonger le sujet dans le néant.

Allons voir du côté des thérapies dites « découvranes ».

Elles ne sont pas nombreuses. Nous connaissons la thérapie psychanalytique que nous pourrions qualifier de « classique », seulement pour la différencier des thérapies psychanalytiques utilisant le « rêve éveillé », et plus spécifiquement la thérapie AIRE (analyse intégrative rêve éveillé) dont nous allons regarder quelques intérêts pour notre sujet.

En premier lieu, il y a le cadre de la cure. Il est dit « silencieux », et doit l'être : quoi qu'il se produise, le cadre reste indestructible et donc contenant (ce qui ne veut pas dire rigide et dur ; ça le rendrait cassant et de ce fait destructible). Pour notre propos, l'intérêt qu'il soit silencieux en plus d'être un contenant fiable est qu'il n'est pas « comptabilisé », ce qui représente déjà un soulagement pour notre analysé !

Nous pouvons noter au passage que la règle du paiement en espèces, ayant pour objectif d'éviter l'inscription dans l'inconscient d'une dette de reconnaissance envers le thérapeute, ou d'effacer cette dette au fur et à mesure des séances, est du même ordre que les objectifs que nous cherchons à obtenir : celui de ne pas engendrer d'objet de dépendance.

Nous trouvons ces éléments dans le cadre des thérapies découvranes mais ce que propose en plus la thérapie AIRE est un espace privilégié, à l'intérieur même du cadre « classique », où pourront se vivre des expériences particulières, uniques, grâce à la

technique et la puissance de l'outil « rêve éveillé ». La particularité de cet « espace de rêves éveillés », inscrit dans le cadre de la cure psychanalytique, est d'être comme un « no man's land » où nous pouvons expérimenter une multitude de situations, d'objets, de fantasmes, ... sans le danger de devoir quoi que ce soit à personne d'autre qu'à l'expérimentateur. Tout cela se situe entre deux postes frontières. Bien sûr, il y a l'accompagnant avec sa bienveillance, et qui sait se faire silencieux.

Dans les rêves éveillés de patients confrontés au problème du vide, nous trouvons des situations d'apesanteur, de chutes, de descentes dans des abysses... « *Je vois au loin un village, je me sens au-dessus d'une vallée noire, j'essaie d'aller vers ce village, mais je ne peux avancer, je n'ai pas de prise sous mes pieds... Je vais essayer de voler, je tombe dans une sorte de puits, ça tourne, comme dans un cyclone mais ça part vers des profondeurs...* »

Au fil des rêves éveillés, il sera possible d'expérimenter les peurs liées au vide, de se confronter aux forces qui sont en présence et petit à petit, bataille après bataille, le travail se fait, le vide se vide et pourra disparaître, l'estime de soi gagne petit à petit.

Le ressenti dévorant est vécu de façon symbolique, il lui est répondu de la même manière symbolique, c'est ce qui permet de confronter le plus sûrement son énergie dévorante avec d'autres énergies, provenant de soi et autrement inhibées, qui finira par affaiblir la douleur du ressenti jusqu'à ce qu'elle soit « contenue ».

A l'extérieur du cadre « rêve éveillé » la « balance » peut continuer à être maintenue en équilibre par le « comptable », mais maintenant les interventions sont moins coûteuses en énergie. Les forces vitales désinhibées viennent alors investir l'estime de soi, donner du baume au coeur et renforcer la volonté, la capacité à contenir les difficultés en attendant qu'elles trouvent des issues favorables.

« ... *Ça ressemble encore à ce vide, c'est noir. Ah, mis à part qu'il semble y avoir un reflet en surface. J'ai envie d'aller voir si je tombe encore. Je sens que le sol répond sous mes pieds, c'est comme si je marchais sur une dalle vitrifiée....* »

Petit à petit, le vide devient porteur, il est alors possible de commencer à construire. (Le comptable peut se convertir en architecte ; le gardien en conquérant)

Voir son vide sous une forme symbolique permet de communiquer avec lui et de lui répondre dans le même langage. Donner une figure au ressenti permet de l'exprimer ne serait-ce qu'en le décrivant. C'est là la puissance du rêve éveillé inscrit dans le cadre thérapeutique AIRE. Il permet les « 3 V » : Vivre : les émotions et les ressentis du corps – Voir : les images symboliques qui se rattachent à ce vivre et l'explicitent – Verbaliser : pour nommer, dire, quantifier, qualifier, identifier.

L'avantage du rêve éveillé, dans le cadre de la thérapie AIRE, est que le sujet lui-même s'offre une scène où il pourra transférer ses données et se les redonner. Sans le support du rêve éveillé, les données du patient doivent être confiées au psychanalyste et le sujet peut ressentir des peurs d'en être dépossédé etc. Le retour des données vers le patient est exposé aux mêmes difficultés.

Le rêve éveillé reste inscrit dans la mémoire du rêveur et reste sa propriété, c'est ce processus qui conduira, plus rapidement que le travail d'interprétation de la psychanalyse « classique », à l'autonomie créatrice de nos patients.

Bibliographie

Le défaut fondamental.

Auteur : Michael BALINT

Editions : Payot 2003.

Narcissisme de vie – narcissisme de mort.

Auteur : André GREEN.

Editions : De Minuit 2007.

Les bases de la psychothérapie.

Auteurs : Olivier CHAMBON & Michel MARIE-CARDINE.

Editions : Dunod 2001.

Pratiquer la psychothérapie.

Auteurs : Alain DELOURME & Edmond MARC.

Editions : Dunod 2005.

Le rêve-éveillé-dirigé revisité.

Auteur : Elisabeth MERCIER .

Editions : L'Harmattan 2001.

Dictionnaire de la symbolique des rêves.

Auteur : Georges ROMEY

Editions : Albin Michel 2004.

L'interprétation des rêves.

Auteur : Pierre DACO.

Editions : Marabout 2006.