

Préface

Je remercie tout particulièrement mes collègues de ces dernières années,

Grégoire, Jérôme, Martina, Claudine, Lucie, Clémence tes mots si chaleureux pour une première version de l'écrit en cours, Khalid notre voyageur au long cours partageant joyeusement des contrées si douces et ensoleillées, les psychologues,

Martine, Cheffe du service ERFM, notre rencontre ne fut pas si aisée par mon parcours « atypique » comme tu me l'as dit ! merci de ton soutien pour l'écriture de mon témoignage lors de mon départ du service.

Françoise, Pascale, Muriel, au milieu de tous nos chers échanges vous saviez ramener la réflexion au plus près du présent, les médiatrices familiales,

Élisabeth pour ton élogieux message sur ma posture professionnelle, nous nous sommes revues pour une exposition de ma peinture, tu avais fait un long chemin, c'est aussi un cadeau,

Lhousseine traducteur disponible, tu as su trouver les mots pour adapter tous et toutes et nous accepter,

Sylvie, discrète et si impliquée dans les comptes rendus parfois insondables de nos réunions,

Mme C. FAUCITANO Directrice du CDAF du Gard. « Oui vous avez été ma Chère Directrice près de 20 ans ! »

Mme B. BERTRAND Directrice CIDFF du Gard, la reconnaissance sans faille,

Katia LOPEZ, Frédérique THOMAS, Juriste aux CIDFF, nos idées partagées jamais contestées,

Hafida le respect incarné pour la place si délicate de l'accueil.

Mme POISSONNIER Directrice du CIDFF (1998),
Mme DUFOURNET Conseillère conjugale,

Elles, m'ont fait confiance, c'est inestimable.

Mme Marie ARTAUD ma première professeure de psychologie clinique, « Ma rencontre avec la *Métis* »,

M. CYRULNIK pour son intérêt sur mon premier *petit* travail, ce récit nous le partagerons un peu plus.

Ma fille Aurélie sa sensibilité, son humanité sans faille,

Éric mon compagnon de tous les doutes.

Tous, toutes ont contribué à façonner mes bagages pour le voyage...

*S'engager à retracer le chemin des émotions,
Découvrir l'incarnation dans la pensée,
De l'écoute à l'accompagnement,
Ne cherchez pas une thèse
C'est juste un voyage...*

Toute l'énergie dévouée à la création suppose une âme d'aventurière au bagage léger.

Le voyage engage l'âme et le corps, ensemble ils vont découvrir le changement et les profondeurs de la réflexion. La compagne qui sera la plus forte : mon éternelle incertitude. Mes bagages accompagnés : les doutes.

Les cartes postales envoyées seront les messages parfois déroutants et intrusifs qui m'ont traversée et bouleversée, mais jamais arrêtée.

Le parcours a été riche en émotion.

Tels les mouvements de l'attraction sur la planète, les effets de la lune, elle-même se joue du ciel et de la terre sous nos pieds, dans ses apparitions pleines et entières ou effilées. L'astre de nos nuits se veut féminin, les poètes la charment de leurs mots doux. Il en est de même des ressacs des vagues, leurs éclats de brume d'eau salée, leur blancheur léchant les rochers de l'ouest ou les vaguelettes languissantes dans le sud, tous les sables auront et connaîtront les loisirs et les rejets des inlassables allées et venues de nos mers si proches et parfois si lointaines.

Je ferai volontiers un jeu de mots, je vous laisse le soin de retrouver les mers froides, les océans lointains, les courants chauds, notre Méditerranée sans trop de marée...

Chacun, chacune aura son comptant de souvenirs ou d'attentes.

Avril 2022,

J'ai cessé toute activité professionnelle depuis fin juillet 2020 et pourtant tout est resté en moi.

Je pourrais dans l'instant agir, interagir avec le monde professionnel.

En débutant cet écrit, j'ai cherché et relu des notes glissées dans mes livres et cahiers de cours ou de recherches personnelles.

C'est le récit de scènes où je suis moi-même impliquée, rien n'est anodin dans la description d'une posture à inventer.

Je viens de participer à deux jours de formation pour la prévention du suicide, à mon initiative.

Au cours d'une discussion entre les participants « classe inversée », la dynamique permet les échanges. Je partage une expérience professionnelle vécue, en lien avec ce qui est évoqué dans la posture de l'attention, l'écoute fondamentale, le prendre soin de l'interlocuteur en grande souffrance ; le formateur me renvoie une « telle reconnaissance » de ce que je suis à l'instant, à la seconde où j'énonce, où j'ose, je suis

touchée. Je puise au fond de moi toute l'énergie utile à masquer mon émotion. Je ne m'y attendais pas.

Il acquiesce et me demande si j'ai songé à écrire mes expériences professionnelles « si riches ».

Il ne peut imaginer le cadeau inestimable qu'il vient de me faire en une fraction de seconde.

Je réponds que oui, l'idée est présente, c'est en projet, je le remercie.

Lorsque je commence l'écrit de « cette expérience professionnelle », je partage mon projet avec mon plus jeune frère et nous évoquons ensemble le bagage accompagné de nos parents.

Évoquer l'héritage n'est pas si simple. Je ne veux pas parler de celui financier, je n'en ai pas besoin.

Je souhaite mettre en valeur la transmission des savoirs, des apprentissages.

Introduction

La traversée des corps,

L'esprit,

*Un pont suspendu entre le charnel, véhicule de notre âme,
notre conscience,*

L'essence de l'être,

La création des cellules,

La création d'outils pour chacun, chacune,

Le transfert des émotions, des ressentis de l'un à l'autre,

Le voyage commence.

Une petite remontée dans le temps

Des premières transmissions de l'enfance et ce que l'on croit comprendre des acquis, les sentiments vécus au sein du groupe familial agiront sur l'estime de soi.

Les sentiments se découvrent en prenant conscience de notre environnement.

L'ambiance familiale transmet des loyautés parfois bien insondables, indéchiffrables. C'est seulement plus tard, bien plus tard, que l'on regarde les traces invisibles mais empreintes de connaissances sur nos parents, sur ce qu'ils ont cru bien faire pour nous.

Parler aujourd'hui c'est parler d'hier, personne n'arrive sans bagage au fond de lui, il n'est pas question de raconter sa vie mais ne pas oublier d'où l'on vient.

Et puis il y a la traversée des corps et de l'esprit, ce frisson, qui nous avertit ou cette petite liesse qui nous gâte d'un présent, d'un cadeau, des tout petits instants au cours desquels la vie d'un autre nous percute.

L'essence de l'être, la création des cellules si fines et si fortes porteuses de la génétique alors inconnue aux premiers respireurs quand tout commence... À l'aube de la vie...

Métis m'a dit !

Cultive ta souplesse d'esprit,
Approfondis tes attitudes mentales,
Reste vigilante pour adapter ton regard ta pensée,
Ta prudence deviendra ton intuition,
Les deux deviendront tes plus proches alliées,
Métis m'a dit !

La déesse Métis fut la première épouse de Zeus, mère d'Athéna, déesse de la sagesse et de l'intelligence.

Tout au long de mon voyage, la notion du transfert sera présente.

Je parle de ce qui s'inscrit dans notre chair, de notre façon d'interagir, nos compréhensions, nos mots, notre étrangeté face à l'histoire familiale et les effets des parcours de vie dont les maux nous poursuivront après notre vie.

Déposer le bagage pour découvrir une liberté de créer sa personnalité demande d'accepter avec une grande humilité ce qui se discute, se dispute au sein de nos relations les plus intimes, avec soi-même.

J'ai ressenti ce qui lie et définit la distinction entre (ma) la conscience émotionnelle et (mon) l'expression orale et physique et cette alerte de survie.

C'est dans cet écart que le trouble (me) nous traverse comme la protection d'un « garde-fou » pour maîtriser (ma) une réaction.

Les écrits, les recherches en neuroanatomie des émotions n'ont fait que me confirmer les liens dans le corps humain dès sa conception, l'homéostasie, la régulation de toutes les hormones dans le corps.

J'ai retrouvé dans des écrits scientifiques ce qui nous permet d'atteindre la compréhension de certains désordres physiques et psychiques et de les prendre en compte.

Au cours de mes rencontres thérapeutiques, j'ai très souvent laissé ma main tracer sur le papier des courbes ou autres traits, des lettres parfois, comme une signalétique pour me guider sur un chemin encore inconnu.

C'est ainsi que j'ai remarqué que l'angoisse me fait créer, soit du lien, soit un geste, une peinture.

L'effet des pigments dilués dans un liant, se glisse entre eux, s'associe ou s'échappe.