

# POUR QU'UNE NOUVELLE VIE PUISSE S'OUVRIR

Psychanalyste, Cécile Sales est confrontée au quotidien à la souffrance de ceux qui ont besoin, pour vivre ou revivre, de trouver un chemin de réconciliation avec eux-mêmes ou avec d'autres. Quels repères balisent cette route parfois très longue ?



ENTRETIEN AVEC CÉCILE SALES  
Psychanalyste.

## La psychanalyse peut-elle aider à la réconciliation ?

**Cécile Sales :** Une psychanalyse réussie conduit à la réconciliation avec soi et avec l'autre. Se réconcilier avec soi-même est très important. Les personnes



J'AI CONNU UNE PATIENTE  
QUI A DÛ ALLER JUSQU'AU  
DIVORCE POUR POUVOIR  
PARLER AVEC SON MARI  
ET ENTAMER  
UNE RÉCONCILIATION !

qui viennent nous voir sont souvent dans une grande détresse et portent en elles une haine de soi terrible, ou bien parce qu'elles n'ont pas eu le sentiment d'avoir été aimées, ou bien parce qu'elles ont commis des actes qu'elles se reprochent, avec lesquels elles se torturent. On ne s'aime pas et on accomplit avec honte la démarche d'aller voir quelqu'un. De quel droit s'autoriser à parler de soi, alors que le monde est plein de souffrances ? Il faut accepter cette humiliation et savoir se décharger de sa douleur. Cela peut prendre longtemps.

## Se réconcilier avec soi-même, cela peut prendre toute une vie ?

Je pense à un patient que j'ai vu arriver dans un état proche du délire. Marginal, travaillant au noir, non déclaré à la Sécurité sociale, sans chéquier ni carte, vivant chez des gens contre des services, il avait tout du Juif errant. Je me demandais pourquoi il venait me voir ; il parlait beaucoup, avec des considérations philosophiques sans fin. Pour aborder ce qui était fondamental pour lui, il lui a fallu des années... Il avait grandi dans une famille terrifiante. Les divers compagnons de sa mère pratiquaient l'inceste sur lui et les autres enfants, et il avait été conduit par un homme qui le manipulait à avoir des relations sexuelles avec sa mère. Ce fut un éclatement de lui-même terrible. Il se détestait. Toute la visée de notre travail commun fut non pas qu'il oublie ces actes, mais qu'il se pardonne, et qu'il arrive enfin à une réunification de son être. Au bout de longues années, il a pu vivre parmi d'autres, s'ouvrir à d'autres. Il avait 48 ans. Mais pour beaucoup, fort heureusement, cela peut être bien plus rapide ! Cela dépend de la cassure qu'on a en soi.

## Se réconcilier avec autrui est-il aussi difficile ?

Pour se réconcilier vraiment avec autrui, il faut une rupture, une séparation. J'ai connu une

► patiente qui a dû aller jusqu'au divorce pour pouvoir parler avec son mari et entamer une réconciliation. Ils se sont retrouvés et ont revécu ensemble, comme s'il avait fallu cette séparation. Je connais aussi des mères et filles très proches qui ont du mal à se séparer et il faut un jour que la fille, après tout un travail, se sépare de sa mère avec brutalité, prenne le large, se sépare géographiquement, pour ensuite se retrouver, différente, nouvelle, avec une relation plus distanciée... Il faut une crise pour se réconcilier! Il faut aussi connaître ses forces et ses faiblesses. Se réconcilier, c'est restaurer une relation et c'est changer. Si on ne change pas, c'est une réconciliation de façade. Il y a des réconciliations, comme des paix, qui ne tiennent

### Tout le monde a besoin de se réconcilier, mais faut-il pour autant passer par la psychanalyse ?

Il y a toujours des choses que l'on se reproche. La religion chrétienne permet, à travers le sacrement, de se réconcilier avec soi-même, avec Dieu, avec les autres. Ceux qui ne croient pas et qui n'ont pas cette possibilité d'avancer le font par eux-mêmes. Tout cela est bien, encore faut-il que ce soit vrai. On peut dire « *Je me suis réconcilié* », mais souvent c'est faux... Ce qui est important, c'est de savoir que se réconcilier, c'est prendre du recul sur soi, c'est modifier sa perception des autres, des événements, c'est accepter de changer, être capable de s'estimer. Cette

LA RÉCONCILIATION MODIFIE L'ÉTAT DE LA PERSONNE.  
ON LE SAIT, ON LE SENT, DANS UN APAISEMENT QUI  
ADVIENT. ET QUAND ON CHANGE, L'AUTRE AUSSI CHANGE.



pas. On n'impose pas la réconciliation, il faut qu'elle soit partagée et que chacun évolue vers l'autre.

### Pratiquement, par quoi cela doit-il passer ?

Il faut de l'humilité pour se remettre en cause. Ce qui n'est pas donné à tout le monde ; il y a des gens qui restent dans un grand narcissisme. Quand une relation a dérapé, et que chacun retrouve par un chemin personnel la possibilité de réconciliation, arrive à poser des gestes, à dire des mots, une étape est franchie. La réconciliation n'est pas un retour à l'état antérieur. C'est une nouvelle vie qui s'ouvre. On peut alors retrouver la personne, aborder la question en litige, faire appel à un passé douloureux dont l'autre n'a pas pris conscience ; il faut être fort pour rencontrer quelqu'un et mettre à plat ses différends. Pouvoir retrouver un parent, un père, une mère, autour d'un café, d'un repas, et lui dire : voilà ce dont j'ai souffert, tu m'as fait du mal, sans le vouloir, mais je comprends ton attitude, car je me suis penché sur ton histoire, et se sentir alors accueilli, c'est formidable. La parole est fondamentale dans ces moments-là.

### La parole, mais aussi des gestes, des pas vers l'autre...

Il n'y a pas de réconciliation sans que quelque chose l'entérine : des gestes, des paroles, des larmes, des embrassements. On peut retourner sur des lieux qui nous ont marqués. J'ai vu le cas d'un homme qui est allé sur la tombe de ses parents, morts dans un accident de voiture, pour leur parler tout haut – il fallait que ce soit proclamé –, pour leur dire tout ce qu'il leur devait et pourquoi il leur en voulait d'être morts, d'avoir pris le risque de l'abandonner. Il avait traîné cette douleur-là pendant des années.

modification de son être est indispensable, autrement, la réconciliation n'est qu'un faux-semblant.

### On change quand on s'est réconcilié ?

Oui, la réconciliation modifie l'état de la personne. On le sait, on le sent dans un apaisement qui advient. Et quand on change, l'autre aussi change. C'est comme un jeu d'échecs. On change de route, on sait quel chemin s'ouvre pour faire passer un message d'amour. Je me souviens d'une femme qui souffrait énormément de la jalousie féroce de sa sœur. La rupture était totale. Elle a voulu cette réconciliation, elle l'a cherchée. En modifiant son comportement, elle a dérouté sa sœur, elle a avancé ses pions, comme aux échecs, lui a fait comprendre qu'elle l'aimait, qu'elle n'était pas son ennemie... Et cela a marché, pas du premier coup, ce fut long, mais elles ont recommencé à se voir, et elles se sont reconstruites, ont retrouvé cette force que donne d'être frère et sœur au-delà des souvenirs d'enfance.

PROPOS RECUEILLIS PAR SOPHIE DE VILLENEUVE



### À LIRE

**Cécile Sales, Vous êtes sale, je peux tout vous dire, éditions du Félin, 19,90 euros.**

En fin d'activité, l'auteur a désiré revenir sur son enfance et le cheminement personnel

qui l'a conduite à exercer le métier de psychanalyste. Un livre merveilleux, remarquablement écrit et plein d'humanité, à conseiller à tous ceux qui veulent saisir le cœur de l'expérience analytique. S. DE V.