

Rita Manghi : Bonjour Helvétia.

Helvétia : Bonjour.

R : Vous m'avez appelé pour qu'on se rencontre un moment ; qu'est-ce qui vous amène ?

H : Alors, je suis dans un stade où je ne sais plus comment m'en sortir seule par rapport à certains fonctionnements, c'est-à-dire que j'ai de manière générale beaucoup de peurs et d'angoisses et je me sens très souvent menacée par l'extérieur. Pour faire face à ces peurs, j'ai mis en place certains systèmes, certains fonctionnements de surveillance par rapport à ces peurs. Je pensais avoir trouvé un équilibre avec ça mais aujourd'hui je me rends compte que ces moyens que j'ai développés vont peut-être aussi à l'encontre de moi-même et me menacent aussi d'une certaine manière.

R : D'accord. Si je comprends bien, vous avez mis en place toute une série de moyens pour pouvoir vous rassurer et ça a bien marché tout un temps, et en même temps ce qui a été une solution commence à devenir un problème parce que... enfin on sent que ça vous perturbe, que cette surveillance commence à entraver, à menacer quelque chose d'important en vous.

H : Oui exactement. Pour donner un exemple, il y avait un établissement auquel je tenais beaucoup et j'avais vraiment le sentiment très fort qu'on allait venir l'attaquer, soit pour le voler soit pour le détruire et donc, j'ai mis en place des caméras, des détecteurs infrarouges etc, pour ne pas qu'on puisse entrer dans cette enceinte. Le problème c'est que maintenant même moi quand j'y rentre, j'ai peur de me sentir intruse à l'intérieur de cet établissement, mais je ne pourrais pas me séparer de tous ces moyens que j'ai mis en place, car j'aurais toujours peur qu'il soit attaqué.

R : Mais en fait cette histoire de peurs, est-ce que vous pourriez m'en dire un peu plus ? Comment est-elle née cette peur ?

H : Elle est née de choses assez réelles en fait. Ça a commencé par des vols chez mes voisins, donc des choses très matérielles. Puis ensuite j'ai entendu dire que quelqu'un dans mon entourage s'était fait attaquer personnellement, agresser. Il y a eu aussi certaines menaces. Dans les journaux aussi, on a pu voir beaucoup de situations d'attaques qui sont souvent extérieures mais pas seulement : il y a eu même des gens entre eux qui commençaient à s'affronter. En fait il y a eu vraiment des exemples concrets qui m'ont fait dire qu'il fallait vraiment que je me protège, car il y a une menace qui est réelle.

R : Si je comprends bien, il y a des degrés différents qui vous ont perturbés. Des choses qui sont peut-être floues, des annonces dans les journaux, des choses que vous lisez et qui vous touchent. Après vous parlez de votre voisinage, donc quelque chose qui est plus proche de vous. Et puis vous parlez aussi pour finir de personnes proches de vous. Au fond, comme si cette menace d'agression, de quelque chose qui pourrait vous abîmer ou vous détruire en partie, se rapprochait de vous.

H : Oui exactement. Et elle est vraiment partout ; elle n'est pas seulement extérieure elle est aussi intérieure.

R : Quelque chose qui vous contamine ?

H : Oui exactement,

R : Ce doit être très inconfortable.

H : Oui. Et c'est pour ça que je me sentais vraiment soulagée d'avoir pu développer des techniques qui me rassurent et me protègent aussi.

R : De quelles façons elles vous rassurent ?

H : Parce que ce sont des exemples concrets de moyens... par exemple, si je reprends l'exemple de l'établissement, j'ai vu que le fait de mettre des détecteurs et des caméras a évité ces attaques, donc je me sens concrètement rassurée.

R : Vous vous sentez 100% rassurée par ces détecteurs ?

H : Peut-être pas 100% non... Parce que j'ai encore peur qu'il y ait des gens qui échappent à ces caméras, qui trouvent le moyen de les détourner ou de les détruire, et j'ai l'impression que je devrais les renforcer sans cesse. Et en même temps j'ai pu les ressentir contre moi, dans le sens où j'avais des amis qui ne voulaient plus venir dans cet établissement qui était le mien, parce que eux-mêmes se sentaient surveillés.

R : C'est ça. Au fond c'est comme si ces moyens de surveillance qui sont censés surveiller les personnes mal intentionnées, finissent pas surveiller même les bonnes parties de vous ?

H : Oui.

R : Et ça c'est inconfortable hein ?

H : Oui.

R : D'accord. On sent qu'il y a une vraie souffrance quand même dans cette crainte qui vous habite et de laquelle vous essayez de vous protéger avec des moyens qui momentanément vous soulagent et en même temps... enfin il y a deux aspects que vous dites, en même temps c'est comme s'il en fallait toujours plus pour que ça continue à vous soulager, et en même temps ça vous isole parce que vos amis finissent par ne plus vouloir se rapprocher de vous, parce que eux n'ont pas envie d'être surveillés. Et vous qu'est-ce que vous ressentez, par rapport à cette surveillance ? Visiblement, vous avez mis des moyens de surveillance dans des parties de vous qui étaient plus exposées ou apparemment plus exposées. Mais si vous deviez parler des parties de vous qui n'ont pas besoin d'être surveillées ce seraient lesquelles ?

H : En fait je me rends compte qu'il y en a peu ou que j'ai de la peine à savoir la limite là où j'en ai besoin ou pas. Si je reprends l'exemple de mes amis qui, eux, ne voulaient pas être surveillés, du coup ils ont détourné ces moyens de surveillance, en passant derrière les caméras par exemple. Ce qui fait que moi j'étais tout à fait confiante dans ces personnes-là mais je me dis qu'en fait , s'ils n'ont pas envie d'être surveillés, c'est qu'ils ont peut-être quelque chose à cacher, et je me suis mise à les craindre aussi.

R : D'accord, donc ces personnes qui essayent d'échapper à ces moyens de surveillance pourraient passer ou basculer dans le camp des personnes à craindre ?

H : Oui.

R : D'accord. Est-ce qu'il y aurait d'autres hypothèses ? Ça c'est une hypothèse : ils essaient d'échapper à des moyens de surveillance, donc ils sont peut-être dangereux. Est-ce qu'il y aurait d'autres hypothèses ?

H : Peut-être qu'ils ne comprennent pas ; qu'ils pensent que c'est eux que je crains et qu'ils réagissent car ils ne ressentent pas de confiance de ma part.

R : D'accord. Donc une hypothèse serait que ce sont de « faux gentils », qu'ils sont déguisés en gentils mais qu'en fait ils sont des méchants qui pourraient vous mettre en danger. L'autre hypothèse serait qu'ils se sentent eux, trahis par votre manque de confiance. Est-ce qu'il y aurait d'autres hypothèses ?

H : Je ne sais pas, non.

R : D'accord, donc ce serait ces deux choses-là. Bon, probablement que la compréhension que vous avez modifiée aussi la perspective : si on prend votre hypothèse n°1, c'est-à-dire que ces personnes, pour qu'elles aient besoin d'échapper à votre système d'assurance – de réassurance je pourrais dire – essaient de l'éviter, car ce ne seraient pas des personnes

fiables... si on poursuit cette logique, qu'est ce qui pourrait se passer pour vous, dans 5 ans par exemple ?

H : Ben que je me retrouve seule avec ces moyens mais aussi, si c'était vraiment de « faux gentils », j'aurais raison de m'en éloigner.

R : Donc le gain de cette hypothèse ce serait de donner raison à votre système de sécurité, le prix à payer serait la solitude.

H : Oui, et la solitude ferait que j'aurais moins de raison de conserver ce à quoi je tiens et ce que je souhaite surveiller. S'il n'y a plus personne autour de moi et que je suis seule là-dedans ça me fait aussi peur que ça ne fonctionne plus comme ça, que je ne fonctionne plus...

R : Oui, le risque serait que toute la machinerie s'effondre on pourrait dire. Si toute les parties de vous, de votre corps, s'éloignent de vous d'une certaine manière, vous vous retrouvez inerte, sans vie...

H : Oui.

R : D'accord. On prend votre deuxième hypothèse, ces personnes se questionnent sur le manque de confiance que vous avez vis-à-vis d'eux, essaient d'échapper à ces moyens de contrôle et expriment de cette façon une sorte de désaccord avec votre façon de faire. Quelle pourrait être la conséquence dans 5 ans ?

H : J'ai l'impression que c'est un peu la même conséquence que pour l'hypothèse n°1, dans le sens que s'ils sont en désaccord ils vont peut-être s'éloigner aussi ; en sentant qu'ils perdent ma confiance ils n'auront peut-être plus d'intérêt à me rencontrer.

R : Oui, enfaite il y a deux risques que je vois dans ce que vous dites : l'un serait un fonctionnement parallèle, qui serait un peu désarticulé de votre être, qui fonctionnerait mais sans être coordonné avec vous, et l'autre serait effectivement une sorte d'éloignement, de mise-à-terre quelque part, d'inutilité de ce qui reste là qui serait vidé de sa substance.

H : Exactement oui.

R : Donc au fond, ce moyen qui vous rassure sur le moment, si on le voit à moyen terme, il est assez lourd à payer, quelque soit la compréhension que vous avez du comportement de vos proches ?

H : Oui. Mais si j'imaginais aussi me séparer de tous ces moyens, ce serait encore pire j'ai l'impression. Je pense que je me ferais tout de suite attaquer, peu importe qui sont les bons, mes amis, ou ceux qui veulent m'attaquer... voilà, je n'aurais plus du tout de moyens de les retenir, ce serait presque une destruction.

R : Vous vous sentez très à nue et très vulnérable de renoncer à ce qui vous rassure à court terme, même si à long terme vous risquez d'être à terre...?

H : Oui c'est ça.

R : Ok. Est-ce qu'il y a eu une période dans votre vie où vous ne viviez pas avec cette terreur d'être anéantie ?

H : Euh... il y a toujours eu un petit peu cela, mais petit-à-petit avec les années et les exemples que je citais avant, la peur a augmenté aussi... Mais peut-être qu'avant, quand c'était dans une moindre mesure, c'était plus vivable, c'était en équilibre.

R : D'accord. Je vais essayer de résumer pour voir si j'ai bien compris : donc il y a toujours eu en vous une sorte de crainte latente si je puis dire, de perdre quelque chose. Et en même temps il y avait quand même une sorte de sécurité qui permettait de vivre pas trop mal comme ça. Progressivement, il y a eu quelque chose qui a été attaqué chez vous ; enfaite vous vous êtes sentie attaquée par tout ce que vous aviez comme nouvelles et vous avez

développé un sentiment de très très grande vulnérabilité et d'une immense peur par rapport à ce qu'on pourrait vous faire. Là vous avez développé des système de surveillance qui vous tranquilisent et vous protègent, et en même temps vous venez me voir dans un moment où ces systèmes de surveillance sont efficaces je dirais à court terme, et à long terme il faut tout le temps les développer et vous dites qu'ils éloignent quand même des gens proches. Ça c'est un peu le résumé, est-ce que vous voyez d'autres choses ou est-ce que j'ai oublié quelque chose ?

H : Non je ne crois pas.

R : D'accord. Vous devez vous sentir bien coincée là-dedans.

H : Oui...

R : Je me posais aussi la question : quand vous parliez d'avant, de cette période plus « secure », ce qui n'est pas très clair pour moi c'est jusqu'à quel point c'est lié uniquement à des événements extérieurs ou s'il y avait à l'époque quelque chose qui était plus confiant en vous ?

H : Oui c'était ça, j'avais plus de confiance et du coup je me sentais plus forte aussi, même si je voyais qu'il y avait des conflits ou des attaques à l'extérieur, moi je me sentais protégée parce que plus forte.

R : Quels étaient les ingrédients de cette confiance que vous, Helvétia, vous aviez il y a quelques années ou quelques dizaines d'années ?

H : Je ressentais plus l'accord avec mes voisins, dans le sens où nous étions plus en bon terme, je pouvais être utile par rapport à eux et trouver mes intérêts dans ce qu'on partageait et que maintenant cela s'est un peu désolidarisé. Donc je sens que les conflits qu'expérimentent mes voisins pourraient m'atteindre aussi, alors qu'avant je me sentais plus à l'abri parce qu'on était peut-être plus en bons termes.

R : C'est intéressant parce que vous parlez de quelque chose de la sécurité ; maintenant vous êtes entrain de retrouver de la sécurité à travers toute une série de moyens que vous mettez en place, et à l'époque vous parlez de la sécurité comme quelque chose qui n'était pas lié à des moyens mais plutôt à un lien de meilleure qualité avec votre environnement. De meilleure qualité parce qu'il tenait compte de vos besoins et des besoins d'autrui, et de cette capacité que vous pouviez trouver à être utile pour vous et pour les autres.

H : Oui, et j'ai l'impression que justement, actuellement, ces liens sont rompus ou se rompent petit-à-petit, et à l'extérieur justement il n'y a plus le cadre qui fait que je peux maintenir ces liens alors je dois retrouver cette sécurité par moi-même.

R : Ce qui est très douloureux dans ce que vous décrivez, c'est que les moyens que vous avez trouvés maintenant pour augmenter votre sécurité, vous délient, vous désolidarise du moyen que vous aviez avant pour trouver de la sécurité. Autrement dit, vous mettez des moyens de contrôles qui éloignent vos amis ou vos proches, alors que c'était justement les liens avec vos proches, vos amis, votre environnement, qui vous rendaient plus forte par rapport à des menaces qui existent normalement dans la vie. Donc c'est une solution qui est coûteuse enfaite.

C'est un vrai questionnement que vous avez, comme si d'un côté, ce qu'il se passe donnerait des raisons et des arguments à l'établissement de ces mesures de protection, et en même temps vous vous questionnez aussi sur la pertinence de ces mesures et sur l'éloignement de ces proches comme contribuant au problème. On sent qu'il y a vraiment un vas-et- viens dans cette réflexion, « est-ce que j'ai raison de continuer ? Oui j'ai raison de continuer. Je me pose quand même la question si c'est la bonne piste... ».

H : Oui. Tout en ayant la solitude comme peur aussi à long terme, comme on le disait avant. Un isolement, une solitude, qui serait néfaste aussi.

R : Oui, enfaite la solitude qui serait en même temps un refuge et en même temps un tombeau ?

H : Oui !

R : Vous dites aussi quelque chose d'important, c'est que de prendre le risque de retrouver le lien avec les proches, impliquerait de vous mettre à nu progressivement et que ça ça vous fait peur. Il y a donc peut-être un questionnement sur les moyens que vous utilisez et en même temps une immense crainte de les lâcher.

H : Oui, exactement.

R : Ok. On peut s'arrêter là aujourd'hui, donc si je résume : vous venez dans un moment de votre vie où vous commencez à percevoir un vrai inconfort dans des mesures de surveillance que vous avez établies à un moment donné de votre trajectoire ; mesures de surveillance qui répondait à un sentiment de menace plus fort et aussi à une perte de liens progressive avec votre environnement. Quelque chose où tout à coup vous n'aviez plus tellement le sens de votre place, de votre utilité, de la place des autres. Et que là-dessus s'est construit tout une série de mesures que vous avez prises pour vous sentir plus « secure », avec quelque chose qui vous soulage, et en même temps quelque chose qui vous enterre, dans une solitude qui en partie vous protège et en partie vous isole de plus en plus. Donc on se voit à ce moment, où vous vous questionnez sur le bien-fondé de ce que vous mettez en place, tout en en ayant besoin encore, et l'idée que peut-être il y aurait quelque chose à changer et en même temps une immense crainte de changer quelque chose. Est-ce que ça correspond à ce que vous ressentez en ce moment ?

H : Oui tout à fait.

R : Donc ce que je vous propose c'est qu'on se revoit peut-être une autre fois, pour voir comment vous avez cheminer dans cette réflexion.

H : Oui volontiers.

R : D'accord. Au revoir Helvétia !

H : Au revoir, merci !