



La réparation et son importance

Le monde moderne tend à négliger la signification émotionnelle de la réparation, mais elle joue un rôle important dans notre santé mentale. Contrairement à l'absolution religieuse, la vision psychanalytique de la réparation n'est pas en noir et blanc. Tel un jardinier persévérant, nous devons retravailler diverses formes de restauration et de réparation émotionnelle tout le long de notre vie.

Melanie Klein (auteure et psychanalyste austro-britannique) a reconnu l'importance de la réparation en observant des enfants en train de jouer. Elle a été frappée par les impulsions destructrices qui inondaient leurs dessins et leurs jeux imaginaires et qui étaient ensuite suivies d'actes de restauration dans lesquels les enfants affichaient des sentiments d'amour et d'attention à autrui. La psychanalyste a conclu que ce cycle était intensément chargé de sens.

Klein a illustré sa réflexion à travers une discussion sur un opéra de Ravel intitulé *L'Enfant et les Sortilèges*. L'intrigue, basée sur une histoire de Colette, commence avec

un petit garçon envoyé dans sa chambre par sa mère pour avoir refusé de faire ses devoirs. Dans son exil forcé, il se lance dans un déchaînement de fureur, se délectant de la destruction de sa chambre, de ses jouets et en attaquant ses animaux de compagnie. Soudain, toute la pièce prend vie et il se sent menacé et anxieux.

Deux chats apparaissent et emmènent le garçon dans le jardin, où un arbre gémit de douleur à cause d'une blessure qu'il avait infligée à son écorce la veille. Alors qu'il commence à avoir pitié et pose sa joue contre le tronc de l'arbre, une libellule dont il a récemment attrapé et tué le compagnon l'affronte. Il se rend compte que les insectes et les animaux du jardin s'aiment. Ensuite, une bagarre éclate lorsque certains des animaux qu'il avait blessés ripostent en le mordant. Un écureuil est blessé dans la mêlée et le garçon enlève instinctivement son écharpe pour bander sa patte blessée. Avec ce geste de soin, le monde qui l'entoure est transformé. Le jardin cesse d'être un endroit hostile et les animaux chantent sa bonté alors qu'ils l'aident à rentrer à la maison pour retrouver sa mère. Comme Klein l'a décrit : « L'enfant est guéri par ses gestes d'entraide et de soins. »

Les enfants ont besoin d'avoir une reconnaissance positive d'eux-mêmes dans le monde qui les entoure, et ils ont besoin de croire en leur capacité à aimer. Les adultes ne sont pas différents. Mais lorsque nous entrons dans une spirale de colère et de ressentiment, comme le petit garçon l'a fait avec sa mère, il s'avère difficile de laisser aller nos griefs, surtout si la fierté est en jeu. Ce qui permet finalement un changement de sentiments et d'émotions et peut entraîner un retour à des impulsions plus bienveillantes, est quelque chose de mystérieux qui, parfois, arrive indirectement.

Le jardin a aidé le petit garçon à développer un sentiment de compassion en lui faisant prendre conscience de la vulnérabilité et de l'interconnexion de la vie. Ensuite, il a pu faire la paix avec sa mère. La récupération de sentiments généreux et bienveillants met en place un cercle vertueux menant à l'espoir qui efface la colère et l'accablement. Notre cerveau accompagne alors le cycle de la vie dans la nature, lorsque la destruction et la décomposition sont suivies du renouveau et de la régénération.

En cultivant la terre, par exemple, nous développons une attitude prévenante envers le monde, mais cette bienveillance n'est généralement pas vécue dans la vie contemporaine. Le culte de la « substitution » plutôt que de la « réparation », combinée avec la fragmentation des réseaux sociaux et le rythme rapide de la vie urbaine, a donné naissance à un ensemble de valeurs qui dévalorisent l'attention à l'autre. En fait, nous

sommes si loin de placer l'attention à l'autre au centre de nos vies, qu'elle est devenue, comme l'a récemment observé l'écologiste et militante sociale Naomi Klein, une « idée radicale ».

Dans notre monde il y a des réalités qui s'opposent à ces impulsions compatissantes : nos machines sont devenues beaucoup trop complexes pour que la plupart d'entre nous envisage de les réparer, et nous nous sommes habitués à tous les commentaires instantanés et aux « j'aime » que nous obtenons via nos smartphones et autres appareils. Il y a une dévalorisation des rythmes plus lents de la nature, non seulement ceux des plantes, mais aussi ceux de notre corps et de notre esprit. Ces rythmes ne correspondent pas à la mentalité de « solution rapide » qui domine une grande partie de la vie moderne.

Prenons par exemple le domaine de la santé mentale, où ces pressions s'expriment par une demande de forfaits et de programmes de traitements qui promettent des résultats rapides. Bien que l'identification de pensées erronées ou de sentiments mal placés puisse nous aider à mieux appréhender un problème afin qu'il devienne immédiatement moins troublant, il faudra encore de nombreux mois pour modifier les voies neuronales qui accompagnent un changement durable.

Dans des situations plus complexes, nous devons non seulement attendre un point de basculement, nous devons attendre aussi le point où nous désirons vraiment que les choses changent malgré notre anxiété face à l'inconnu.



Les graines sont prêtes à être semées. Elles déclenchent le plaisir propre à la planification et à l'ouverture de nouvelles possibilités. Elles nous offrent une emprise sur l'avenir, un avenir que l'on peut facilement imaginer. Nous savons que, quoi qu'il arrive, au moins les laitues et les calendulas pousseront. Il peut y avoir des parasites et

du mauvais temps à affronter, mais les dés sont jetés, et même si certaines choses échoueront, d'autres porteront leurs fruits.

La plupart du temps, nous investissons dans un avenir inconnu, mais lorsque les événements conspirent et que la vie semble hors contrôle, il est difficile d'oser rêver. Reprenons l'opéra de Ravel intitulé *L'Enfant et les Sortilèges*. Le jardin est un endroit sûr pour commencer notre réparation mentale car il donne de la structure et de la discipline. Aucun pacte n'est possible avec le cycle des saisons ou le rythme de la croissance naturelle : on ne peut pas les ralentir ou les accélérer. Au jardin, nous devons nous soumettre au rythme du temps et œuvrer en harmonie avec celui-ci.

Autrefois, le temps cyclique avait du sens pour les gens qui vivaient près de la terre. La circularité du temps ne concernait pas seulement la récurrence des saisons, les premiers récits prenaient également une forme circulaire. Dans les mythes, les légendes et les contes populaires, on retrouve toujours la même figure d'un héros qui part en quête puis revient raconter ses aventures. Les chevaliers arthuriens en sont un exemple classique. Une boucle narrative ramène le héros à l'endroit où il a commencé et ce n'est qu'à son retour à la maison que l'histoire est finalement tissée. Cette structure narrative circulaire est profondément ancrée dans notre ascendance psychologique, car elle remonte au mode de vie des chasseurs-cueilleurs et aux récits d'aventures racontés le soir près du feu.

Aujourd'hui, du point de vue psychologique, nous nous tournons sans cesse vers le passé afin de donner un sens au présent et d'anticiper l'avenir. Si nous vivons une période d'activité intense, durant laquelle nous sommes dépassés par la succession rapide des événements, nous devons finalement revenir à un état plus calme, car ce n'est qu'alors que nous pourrions réfléchir et assimiler les choses qui nous sont arrivées. Ce processus est la façon dont nous construisons notre propre récit. Si nous manquons de temps et d'espace mental pour cela, notre expérience ressemblera davantage à des événements disparates ou déconnectés, se succédant les uns après les autres. La vie n'aura plus de sens.

Le jardin est un lieu qui nous ramène aux rythmes biologiques de base de la vie. Le rythme de la vie est le rythme des plantes. Nous sommes obligés de ralentir et le sentiment de sûreté et de familiarité nous aide à passer à un état d'esprit plus réfléchi. Le jardin nous offre aussi un récit cyclique. Les saisons reviennent et nous avons un

sentiment de retour. Certaines choses sont modifiées, d'autres restent les mêmes. La structure du temps saisonnier offre des consolations. Plus gentil pour notre psyché, il nous permet d'apprendre parce qu'il offre une seconde chance. Si quelque chose échoue cette année, nous savons que l'on peut essayer de nouveau à la même période l'année prochaine.

Bien au contraire, le temps linéaire est plus intransigeant et sa qualité finie est plus difficile à vivre – comme une flèche sur une trajectoire fixe qui ne reconnaît pas le besoin de repos et de récupération de notre corps et de notre esprit. Lorsque tout consiste à utiliser le temps pour un rendement maximal, nous devenons préoccupés par le fait de ne pas perdre de temps et nous sentons que nous n'en avons pas assez. Nous finissons par vivre au rythme d'une horloge qui ne s'arrête jamais. Vivre la vie comme une série de bourdonnements et de montées d'adrénaline peut facilement devenir addictif et l'épuisement sous-jacent rend, paradoxalement, le modèle plus difficile à briser. C'est un moyen d'échapper aux problèmes plutôt que de les régler, ce qui facilite le maintien du rythme plutôt que le ralentissement et la réparation qui s'en suit.

À l'ère de la restauration rapide, du speed dating, de la commande en un seul clic et de la livraison le jour même, plus vite les besoins sont satisfaits, mieux c'est. Le flux sans fin de publications, de notifications, d'e-mails et de tweets nous oblige à absorber tellement d'informations qu'il est difficile d'évaluer ce qui peut être pertinent. On manque de temps pour digérer l'expérience, la comprendre ou même s'en souvenir, car nos mémoires individuelles et collectives sont de plus en plus externalisées vers le cloud.

Notre perception du temps qui passe est étroitement liée à la quantité de mémoire que le cerveau accumule. Le temps passé dans de nouveaux endroits ou dans des situations qui exigent que nous remarquions de nombreux détails semble toujours durer plus longtemps, car nous accumulons plus de souvenirs. En revanche, le temps passé sur Internet passe vite, car il ne requiert pas le même type d'attention et nous n'accumulons pas de souvenirs. Il est donc urgent de récupérer notre jardin et de réparer la vie que le monde moderne tend à négliger. N'oublions pas : la signification émotionnelle de la réparation joue un rôle important dans notre santé mentale.

Sue Stuart-Smith
The Well-Gardened Mind: Rediscovering Nature in the Modern World
HarperCollins Publishers, 2020
(Traduction et adaptation)