

Le masque et l'intime

Dominique Décant Paoli

Pédo-psychiatre, haptopsychothérapeute, psychanalyste

Membre et ex-présidente du Centre International de Recherche et de Développement de
l'Haptonomie-Frans Veldman

Étrange période que la nôtre. A fortiori pour les citadins. Confinés à demeure, et/ou enfermés dans nos bureaux, exposés aux bruits incessants, sursaturés d'images, suffocants sous le flot de l'information continue, notre système sensoriel est particulièrement maltraité. J'en suis venue à m'interroger sur ma nouvelle façon de travailler confinée, sur ce qu'il nous reste comme moyens de communiquer, sans perdre notre humanité, et sur les conséquences de ce confinement subi.

Je suis psychiatre, psychothérapeute, en deuxième ligne, puisque je suis considérée par la science comme « personne fragile ». Ce que je me refuse catégoriquement à être, mais je me suis inclinée, responsabilisée par une famille aimante et donc inquiète à mon sujet. Aussi ai-je continué à travailler au téléphone ou en Skype avec celles et ceux de mes patients qui le souhaitent. Il ne sera pas question de mon travail ici, mais de ce que j'ai observé de notre usage modifié de la voix, du regard et du toucher.

Pour la première fois dans ma longue pratique de l'haptopsychothérapie, me voici contrainte à ne plus pouvoir « toucher » mes patients. Alors, comment les toucher à distance ? Tous séparés de nos parents, enfants, familles, amis, comment nous garder en contact ? *We'll keep in touch !*... Littéralement, nous resterons en contact. C'est une promesse rapide, et la formule est conventionnelle. Mais, comment garder la qualité des liens de présence ? Comment conserver "la sincérité d'une présence, sans crainte, ouvertement, librement en pleine responsabilité de soi ?" (Veldman). Cette présence qui nous enveloppe, nous émeut et nous conforte à distance. Celle qui nous fait nous sentir complice, rassuré, joyeux et qui relance le *plaisir* de la relation. À défaut de pouvoir nous toucher, au moins sommes-nous capables de *le* faire vivre à l'autre, de *le* partager dans un même lieu. À distance raisonnable.

Le visage, miroir de l'âme

Soyons clairs pour eux et pour moi, j'accepte ces mesures d'hygiène, bien que j'en éprouve toute la lourdeur depuis mon retour au travail.

Les patients souffrent de ce manque de poignées de mains, d'accolades, d'embrassades, ou de « hugs » pour celles et ceux qui en ressentent le besoin.

Nous sommes en guerre nous a-t-on dit, et avançons masqués... Un comble pour une haptopsychothérapeute et ses patients qui doivent « pouvoir séjourner, sans crainte, ni souci dans la proximité du Bien d'autrui, en réciprocité (...) dans un processus d'ouverture et de libération des limitations » ! (Veldman)

Alors, comment lire ces visages derrière les masques ? Comment traduire ses mimiques, ses expressions, ses moues ? Question d'atmosphère, apaisante et tranquillisante. « Mon atmosphère, c'est toi », avoue Edmond (Jouvet) dans cet échange mémorable avec Raymonde (Arletty) qui s'en défendra : « c'est la première fois que l'on me traite d'atmosphère ! Atmosphère ! Atmosphère ! Est-ce que j'ai une gueule d'atmosphère ? »

Et oui, il émane une atmosphère de notre visage selon son expression joyeuse, triste ou indifférente.

Pour le pédiatre et psychanalyste Donald W. Winnicott le visage de la mère est un miroir pour l'enfant. Nous avons toujours besoin de ce retour structurant et humanisant du visage et de la voix, du contact dans la présence à certains moments capitaux de notre vie, de la naissance à la mort en passant par la souffrance. Je suis incarnée parce que j'existe dans le visage de l'autre. Masquée à présent, il ne resterait que la voix pour témoigner d'une écoute pleine et entière, à l'instar de ce qui se joue dans *Her*, le film de Spike Jonze. Exemple à plus d'un titre, cette fiction d'anticipation nous parle d'un écrivain public tombé amoureux de Samantha, la voix qu'il a installée sur son nouveau système d'exploitation, miracle de l'intelligence artificielle. Le réveil n'en sera que plus brutal quand il réalisera que cet amour n'est que pure abstraction. Oui, la réification nous guette lorsque nous perdons le visage ! La thérapeute ne saurait être réduite à sa seule voix : je veux vivre mon incarnation *avec et par* l'autre.

Dégradation du mode de travail

J'ai longuement repensé aux propos d'une collègue infirmière en soins palliatifs, que nous avons formée à l'haptonomie — les mots ne sont jamais anodins pour une psy... — alors que je m'inquiétais de savoir comment s'était passée cette période pour elle dans son unité dédiée au Covid. Elle me répondit qu'elle avait « le sentiment de travailler en mode dégradé ». Outre la peur d'être contaminée, elle me confia toute sa tristesse, d'être « encharlottée », « enlunettée », « enblousée » « gantée » et d'être littéralement déchirée de ne pouvoir **être-avec** ses patients de la même façon qu'en temps ordinaire. Ses gestes étaient empreints de plus de

hâte pour être efficace. Elle regrettait de ne pouvoir procurer la même chaleur humaine à ses patients et de devoir retenir son sentiment de tendresse face à l'urgence des soins à prodiguer. Le tact et la tendresse du contact à tout âge sont une nourriture affective indispensable pour se sentir vivant et garder le goût et le désir de vivre.

À l'heure actuelle, on ne mesure pas encore l'ampleur à distance de cette catastrophe humanitaire qu'ont pu entraîner ces mesures de prévention sanitaire : les EHPAD coupés du monde et nos anciens confinés dans leur chambre, privés de leurs précieux liens familiaux et amicaux. Nombre d'entre eux se sont laissés « glisser »... Puisque l'on ne peut plus être remis en mouvement dans son être, se prendre la main, se taire ensemble, se sourire, exister dans le regard de l'autre, ne plus être une vieille chose oubliée au fond d'un grenier, puisque l'on ne plus compter pour l'autre, se sentir reconnu et, de ce fait, digne de l'être, puisque l'on est au seuil de la mort et bien laissons-nous mourir ! Cela vaut mieux que de subir, ces impératifs de protection, ces normes hygiéniques et ces gestes mécaniques qui ne font que réveiller les pires angoisses d'abandon et d'isolement chez les personnes âgées.

En écoutant la tristesse de cette infirmière, j'ai compris la saine colère qui m'anime. Ma propre colère. Celle de ne pas pouvoir *être auprès* de la façon qu'il convient, avec *ma* responsabilité. Ce mode de travail à distance nous entrave et nous empêche. Finalement, ce confinement m'oblige à un mode de vie dégradé.

Je suis entravée dans mes déplacements, empêchée de voir mes proches de façon naturelle, entravée dans mon travail.

Dans la dégradation, il y a le mépris, pour les vieux (dont je fais partie), l'indignité des vieilles choses au placard, la perte des privilèges naturels de l'amour quand on a des proches. Ce qui fait la beauté de la relation à l'autre, sa confiance, ses joies et même la joie. Et pour consolation ? Ni musarder à la rencontre d'un livre, puisque, contrairement à l'Allemagne, nous n'avons aucune librairie d'ouverte. Ni même se réfugier dans un lieu de culte pour sa foi, ou pour y chercher le silence, la beauté, les odeurs.

Quel écart abyssal entre le brouhaha médiatique et le silence intérieur qui devrait surgir à l'écoute de cette litanie vespérale atone, administrative, chiffrée de la liste des morts de la journée.

Si nous ressentions vraiment le mal qu'elle nous fait, si nous en entendions l'écho qui résonne en nous et le miroir qu'elle nous tend, un cri jaillirait!

Oui, rendons-nous compte, nous sommes mortels! Oui, il y a urgence à vivre! Mais pas n'importe comment. Pour quoi? Quel sens à ma vie ? La vie ?

Des conséquences dramatiques

Comprendra-t-on les conséquences traumatiques que cette restriction obligatoire et parfois excessive des *libertés d'être avec* lorsqu'elle se doublent d'une privation des libertés individuelles ? Car plus grave, il s'agit d'une privation de la responsabilité de chacun. On nous pousse à fuir la peur et à craindre la mort alors que nous sommes nés pour la vie jusqu'au dernier souffle.

Marc Veyrat, grand chef étoilé, épicurien, amoureux de la cuisine, le disait lui-même sur une chaîne de télévision, il y a peu.

Il y aura un coût psychique durable à payer, c'est un fait acquis. Les conséquences de cette situation seront longtemps périlleuses pour la psyché, y compris pour tous ces enfants nés pendant le confinement, avec la peur au giron de beaucoup de leurs mères, ou de celles de leurs soignants qui ont séparé la triade père-mère-enfant, pour leur bien ! ...

Ce ne fut pas le cas partout, fort heureusement. De magnifiques expériences spontanément surgies de toutes parts en disent long sur l'effort consenti pour ne pas céder à l'entropie de la peur et pour oser l'imagination. Elles apparaissent comme des actes de résistance face à l'apeurement généralisé, à la technocratisation en cours et aux spectaculaires avancées — mais terriblement insidieuses et dangereuses — des progrès de l'Intelligence Artificielle. Et, je tremble de voir monter cette télémédecine robotique et distante, que le télétravail généralise et contraint...

Le monde d'après ne sera pas différent si nous ne prenons pas conscience de l'impérieuse nécessité de ces nourritures affectives du contact, de la tendresse, de la "proximité"(Veldman), de leur essentialité pour l'être humain, de la naissance à la mort.

Nous nous devons de les protéger comme une espèce en péril, car c'est au cœur du respect de cette croissance affective que se construisent un véritable sentiment de sécurité, le for intérieur qui ose sa propre pensée, la créativité dont on fait preuve un grand nombre, l'aspiration au Beau, au partage humain et à la spiritualité.