

Aller à la rencontre pour ne plus aller à l'encontre

Par Audrey Platania-Maillot, psychologue.



Rencontrer

Quel verbe étrangement ambivalent... Il veut nous rassembler, induire le lien, la relation, les valeurs du partage, de l'amour évidemment... et pourtant, dans sa construction, il contient le terme « contre » et « rencontre ». Son étymologie vient même du terme « se combattre » ! Il y a une véritable énergie, une force particulière dans ce verbe qui en nous plaçant face à l'autre, face à l'inconnu, induit à lui tout seul cette ambiguïté psychologique fondamentale : je sens, j'ai besoin, j'ai envie de rencontrer, mais cette mise en face de l'autre me bouleverse, me trouble, m'insécurise.

La rencontre est une aventure à la découverte de l'autre, de soi-même, de territoire encore inexploré. C'est comme partir en voyage. Ce verbe se conjugue avec excitation, exaltation et, parfois, profonde inquiétude !

Combien de fois avons-nous entendu ou avons-nous conseillé : « *tu devrais rencontrer de nouvelles personnes* », « *il faut t'ouvrir à la rencontre* », « *sors de chez toi, tu vas bien finir par rencontrer...* » Tant de paroles bien-pensantes pour nous faire sortir de notre bulle, nous impulser à aller en dehors de soi. Oui, mais... la rencontre nous demande tellement d'énergie. Parfois, nous avons besoin de rester dans notre intériorité, bien au chaud dans notre identité, dans nos habitudes, nos repères, nos pensées. Tout dépend du contexte et de notre personnalité. Certains semblent nés pour rencontrer, avec cette facilité, cette simplicité arrogante que nous pouvons envier. D'autres à l'inverse doivent mobiliser tant et tant d'effort pour aller vers, prendre ce risque, rencontrer un regard, livrer de soi à l'extérieur. Rester dans sa sécurité ou voyager à la rencontre, entre les deux, le cœur balance...

Pourtant, avons-nous réellement le choix ?

Pour un temps certainement. Il est même parfois indispensable de nous recentrer en nous-même, de nous rassurer, de nous mettre en sécurité loin des autres.

Mais fondamentalement, l'humain n'a pas le choix. Sans rencontre, il se rétrécit, se vide, tourne en rond, se déprime et se meurt de l'intérieur.

La rencontre est l'oxygène de notre vie psychique. Le carburant de notre existence. C'est même l'essence de la construction de notre psyché. De tout bébé, jusqu'à notre dernier souffle, la base même de notre survie et de notre développement se joue dans cette altérité, c'est-à-dire dans ce lien, cette relation aux autres, au cœur de ces rencontres avec le semblable et surtout le différent qui va modifier notre constitution, notre vision, notre état d'être. Sans l'autre, sans rencontre, l'enfant reste sauvage, l'intelligence ne se révèle pas, les talents ne s'expriment pas, les ressources restent en jachère. Nous sommes miroirs, les recherches actuelles tendent toutes vers cette découverte, l'ensemble de nos neurones serait des neurones miroirs. Cela signifie que sans reflet de Soi dans le regard des autres, nous n'existons

pas vraiment ! Cette interdépendance est plus que prouvée aujourd'hui. Et puis finalement, avons-nous vraiment besoin de preuves scientifiques pour sentir cette évidence ? Avec ces confinements, cette distanciation des liens sociaux, la situation sanitaire a multiplié tant de souffrance... Le nombre de dépression a explosé, l'impact psychologique de la pandémie, nous le mesurons encore peu mais il est réellement catastrophique. C'est une évidence, en nous mettant à distance, nous souffrons.

Nous n'avons pas le choix. Pour vivre, il faut respirer. Pour vivre, il faut rencontrer !

D'ailleurs, c'est une critique importante que nous pouvons exprimer à tous ces courants autour du développement personnel... Ce terme est déroutant... Existe-t-il vraiment un développement qui soit « personnel » ? C'est incohérent. Le développement n'est pas personnel, il est interpersonnel. Réfléchir sur moi-même, par moi-même, en restant à l'intérieur de moi-même... Et après ? Après rien. Rien ne se passe, rien ne s'opère.

Si un Autre n'est pas là pour refléter cette intériorité, jamais elle ne pourra s'exprimer et se développer. Tant et tant d'exemples et de témoignages pourraient être cités... Ce sont les rencontres qui nous construisent. C'est parce que tu étais là pour me voir que je suis devenu.e cette personne. C'est parce que tu étais sur mon chemin que je me suis révélé.e. Je suis un peu toi, un peu lui, un peu elle... notre identité ce n'est pas une affaire de soi face à soi mais bien une rencontre permanente de soi face aux autres.

La rencontre est le levier le plus puissant de l'évolution de Soi. Rien ne peut remplacer la force de la rencontre avec l'Autre. Elle est métamorphose de Soi. En se regardant dans les yeux de l'Autre, en se reconnaissant en l'Autre, en découvrant en l'Autre des pans de nous-même qui nous étaients jusque-là inconnus, notre identité profonde évolue. Ce n'est jamais seul, mais toujours dans une relation que les réelles transformations psychologiques peuvent opérer.

Alors, rencontrer oui, mais comment ?

Dans son dernier ouvrage, Charles Pépin, nous livre des clés puissantes pour penser la rencontre. Il distingue la rencontre du croisement. Nous pouvons passer un temps incroyable à ne faire que croiser des gens sans jamais les rencontrer... C'est un des pièges de notre société actuelle. Avec nos nouvelles technologies, et surtout nos croyances éducatives, nous passons un temps fou à chercher une rencontre « qui nous ressemble », un autre qui soit semblable à soi-même. Les sites de rencontres en sont un exemple majeur. Même goût, même centre d'intérêt, mêmes activités... vous êtes fait pour vous rencontrer ! « Qui se ressemble s'assemble », nous dicte le proverbe. Alors, nous tournons en rond dans des cercles « d'entre-soi » pour reprendre le terme de Charles Pépin. Des bulles dictées par nos attentes. Les célibataires ont souvent cette même réflexion « *je me connais maintenant* », « *je sais ce que j'attends de l'autre... je sais ce que je veux et ce que je ne veux pas...* ». Et puis, il y a toutes ces paroles autour qui vont renforcer cette tendance à la précision de nos attentes « réfléchis bien avant d'agir », « prend le temps de savoir ce que tu cherches » ... Alors que... En limitant nos tentatives de recherche de l'autre dans nos bulles d'attente, nous multiplions les croisements, mais nous ne rencontrons pas vraiment. Oui, cette personne avait sur le papier tout pour me plaire. En théorie, elle me correspond parfaitement. Elle possède les atouts de séduction, elle me ressemble dans mon mode de pensée, mes valeurs, mes projets... Alors pourquoi je ne ressens pas ce trouble de la rencontre ? Pourquoi je ne sens aucun papillon dans mon ventre ? Pourquoi je ne ressens pas cette magie de la rencontre ?

Parce que la véritable rencontre se niche dans l'inattendu, dans précisément ce que je ne connais pas encore de moi-même, dans ce qui est différent et non semblable. C'est d'une importance capitale. En réduisant nos possibilités à ce que l'on cherche, en visant un but, en sachant ce que l'on veut, finalement, nous pouvons passer littéralement à côté de la véritable rencontre. Là encore l'éducation ne nous aide pas. On nous répète « *il faut que tu saches ce que tu veux* ». Pourtant au plus je sais ce que je veux, au plus je suis rigide avec moi-même, au plus je multiplie des croisements de vie et non des rencontres.

Certaines personnes restent toute leur vie dans un croisement, dans une vie parallèle avec un autre. Il n'y pas à juger, mais juste à être en pleine conscience de ce que l'on vit. Et en effet, il est parfois tellement plus sécurisant, plus tranquille, d'être à côté de quelqu'un qui ne bouscule rien de notre intériorité, qui s'emboîte parfaitement à nos schémas, à nos systèmes de pensée. Mais voilà, il faut alors accepter que ce soit une vie de tiédeur, de confort qui un jour peut-être (ou pas), nous laissera dans un goût d'inassouvi, d'ennui, de lassitude.

La rencontre à l'inverse du croisement, bouscule et trouble notre vision du monde et de nous-même. « *Avant toi, je ne me pensais pas capable de...* », « *Avant toi, je ne pensais pas avoir envie de...* », « *Avant toi, je ne me connaissais pas comme ça ! Je ne voyais pas la vie et le monde de cette manière.* ».

Le croisement conforte là où la rencontre bouscule.

La rencontre, mode d'emploi

Cette philosophie de la rencontre, à l'encontre du croisement, est perturbante... Elle peut nous laisser perplexes. Signifie-t-elle que le dicton « *les opposés s'attirent* » serait plus juste que le précédent ? Et puis concrètement, faut-il toujours se placer en insécurité avec soi-même pour rencontrer ? Si je suis un passionné de nature et de randonnées, faut-il que je m'inscrive à un club d'échecs ? Si ce qui m'intéresse c'est l'art et la culture contemporaine, faut-il que j'aille trouver des amis dans un club de tuning automobile ? Peut-être... Mais il est important de toujours manipuler les idées avec souplesse et sans adhésion simpliste.

Les attentes restent importantes. Si nous revenons à des théories et des études plus orientées vers les circuits de la motivation, ce qui déclenche un élan, ce qui crée d'abord une impulsion, un passage à l'action, ce sont nos rêves, nos intentions, nos objectifs. Sans envie, sans attente, mon énergie vitale se tarit. Si je n'attends rien, si je me satisfais de moi-même, si je ne rêve plus, c'est l'inertie qui me guette. L'espoir reste le moteur qui déclenche le passage à l'action, l'impulsion pour sortir de chez Soi. Au sens propre comme au sens figuré. Mais il est important d'avoir une relation souple à nos attentes pour rester pleinement disponible à l'inattendu. Si je suis trop focalisé sur mon objectif, l'anxiété de performance, la quête du but, crispe tout et augmente le risque d'échec. Je rétrécis mon champ de vision, je suis concentré sur mes attentes, je filtre les informations uniquement en fonction de ma grille de lecture et finalement, je peux passer à côté de ce qui était là, mais que je ne voyais pas. Si l'objectif crée la motivation, il doit ensuite lâcher de son emprise pour me permettre d'être pleinement en présence de mon existence au risque de me piéger.

Oui, c'est facile à dire... Tellement plus acrobatique à pratiquer !

Pourquoi ? La peur évidemment... Peur de ne pas y arriver, de perdre du temps, de bousculer notre bulle de confort, de se tromper encore... De répéter nos schémas encore... De souffrir encore... La peur encore.

Alors, terminons cette rencontre avec la rencontre par cette idée entre philosophie et psychologie, celle de la prise de risque.

- 1- Prendre le risque d'être Soi face à l'autre est un enjeu central de la rencontre. Là aussi, nous sommes dans des principes éducatifs qui nous piègent. Trop souvent, nous avons appris l'importance de nous montrer fort, beau, compétent, drôle... Trop longtemps, on nous a inculqué de nous parer de nos plus beaux atours pour aller face à l'autre, plaire, séduire... Alors évidemment, il ne s'agit pas, là non plus, d'adopter une position radicalement inverse, mais posons-nous un instant... Ce qui crée la rencontre, le véritable lien, la profondeur d'une relation, ce ne sont pas nos compétences, ou notre puissance, bien au contraire, c'est la beauté de nos vulnérabilités qui est à l'origine de cette sensation si troublante d'entrer en écho avec un autre. Nos vulnérabilités nous permettent de véritablement nous émouvoir, d'être en résonance avec l'intimité de l'autre. Il ne s'agit pas de montrer nos faiblesses, de répandre nos fonds de tiroir dès la première rencontre, mais de tomber nos masques, un peu, suffisamment pour laisser l'autre entrer, nous voir, être touché vraiment, et laisser à la magie des neurones miroirs de l'espace pour pouvoir opérer...
- 2- Prendre le risque d'être surpris. La vie est une infinie surprise et jamais elle ne pourrait se réduire à notre subjectivité. Même si je crois fermement à certaines de mes pensées, que je n'y crois plus, que c'est fini, perdu, impossible... Ma perception reste humainement limitée à mes croyances. Mon mental me fournit un nombre incroyable de suppositions source de tant d'inquiétudes et d'erreurs ! Ce ne sont que des suppositions, qui me guident par moments, me dictent des buts, m'aident à planifier, à me projeter, mais qui ne doivent jamais être confondus avec l'immensité des possibles d'une vie.
Je ne crois que ce que je vois ! Je ne crois que ce que je pense ! Ah bon, et tout le reste alors ?

Et sinon, vous faites quoi ce soir ?

