

L'airbag

par Jean-Jacques Prahin
Psychiatre et Psychothérapeute FMH
CTA dans le champ Psychothérapie

Résumé : L'Etat du Moi Enfant est susceptible de se manifester de manière foudroyante et incroyablement puissante lorsqu'une situation de stress ici et maintenant entre en résonance avec un événement douloureux et une blessure mal guérie de l'enfance. Pour illustrer ce processus, Eric Berne a utilisé la métaphore de l'élastique. L'airbag en est la forme modernisée. Elle souligne particulièrement la rapidité et la violence de cette prise de pouvoir par l'Enfant qui va le plus souvent gérer la situation présente avec ses outils scénariques. Elle montre également l'impuissance de l'Etat du Moi Adulte et sa difficulté à reprendre le contrôle.

Pierre donne une conférence. Il est à l'aise, il connaît son sujet, son public est attentif. Quel sentiment de bonheur ! De bonheur et de puissance. Tenir son auditoire en haleine, lui faire partager son expérience. Pierre se sent bien dans sa peau, bien à sa place.

Lucie termine le délicieux petit déjeuner du dimanche. Son compagnon est auprès d'elle. Tout baigne. Une agréable journée d'automne devant soi. Lucie rêve de se promener avec lui en montagne; elle se voit déjà, au milieu des mélèzes, l'eau du bisse chantant à leurs pieds.

René est en pleine forme. Il tient même la forme de sa vie. Ce coup-ci, il la tient sa victoire ! Depuis six mois qu'il joue au tennis avec son copain Fred, il n'a jamais gagné. Mais ce soir il a le match en main. Six à quatre dans le premier set, cinq à trois dans le second et c'est à lui d'engager.

Au premier rang, deux personnes chuchotent et pouffent. Pierre fixe une seconde son attention sur elles tout en continuant de parler. Il hésite, cherche ses mots, perd le fil de son propos. Il ressent comme un trou dans son ventre, dans sa tête ; il se met à transpirer, sa bouche est sèche, un vertige le prend ; il ne sait plus où il en est et cherche fébrilement dans ses notes.

« Que veux-tu faire aujourd'hui ? » demande André à sa compagne Lucie dont le cœur s'arrête de battre en entendant cette question. Elle tremble, se trouble, hésite et répond « Je ne sais pas et toi ? » « Depuis le temps qu'on voulait ranger la cave, on pourrait s'y mettre. » reprend André. « Mais il fait si beau... » tente-t-elle. « Ecoute, ça fait assez longtemps qu'on en parle de cette cave. Et puis quand je te dis ce que je veux, t'es jamais d'accord ! ». « Ne t'énerve pas, mon Chéri, je disais ça comme ça. On va faire comme tu dis. ».

Le claquement de l'engagement, le bruit mat de la balle frappant le filet ! C'est la troisième fois qu'elle suit la même trajectoire et meurt ainsi. René lâche un juron, frappe le sol de sa raquette. Il est tendu, les nerfs à fleur de peau; il précipite ses mouvements ; sa belle confiance s'est envolée. Ce qui devait être le dernier jeu de la partie, celui qui allait s'achever en triomphe tourne au cauchemar.

Que s'est-il passé pour Pierre orateur si brillant, pour Lucie amoureuse de la nature et de son compagnon et pour René si près de sa victoire ? Qu'est-il advenu de ces trois adultes proches de leurs désirs, de leurs compétences, de leurs ressources ?

Ce n'est pas vous, lecteurs de Métamorphose et intéressés à l'Analyse Transactionnelle que je vais coller avec ma question. Vous avez bien compris que nos trois héros, devenus l'ombre d'eux-mêmes, ne gèrent plus leur vie avec leur Etat du Moi Adulte. Ils ne vivent plus l'instant présent, ils sont dans un autre temps, celui de leur enfance.

Pierre se retrouve à l'école, fixant le regard ironique de ses camarades et de son professeur ; il sue sang et eau. Il récite la poésie qu'il savait encore si bien il y a cinq minutes. « Les hirondelles s'en étaient allées ... » emportant avec elles sa mémoire. Il n'y a plus rien dans sa tête, plus de mots, plus de rimes, qu'une grande honte et l'envie de disparaître.

Lucie a devant elle le visage de sa mère, dur, « sans amour », qui lui donne le sentiment de devenir une statue de glace. Elle a osé dire : « Je veux aller jouer avec mes copines ». Maman a répondu « Qui c'est qui dit : Je veux ? C'est le Roi. Toi, tu vas m'aider à préparer le souper et tu ne discutes pas. » Lucie n'a pas la force d'insister; elle est paralysée par ce regard froid. Il y a une boule dans sa gorge et un grand vide en elle. Elle se sent mauvaise, méchante.

René a gagné et brillamment. Il y a mis le temps ; fichtre, battre papa aux échecs, c'est pas une mince affaire. Des années que Papa gagne à chaque fois. « Je ne vais pas te laisser gagner, lui expliquait-il. Perdre c'est formateur. Le jour où tu me battras, c'est que tu l'auras mérité ».

« Echec et mat » vient d'annoncer René. Son père regarde le jeu, devient pâle, se lève, balaie l'échiquier d'un revers de main : « Je ne jouerai plus jamais avec toi, sale petit tricheur ». Tant d'effort pour ça, pour un point final.

Eric Berne a utilisé la métaphore de l'Elastique pour illustrer le réveil douloureux d'une vieille blessure lors d'un événement présent et le passage du pouvoir psychique dans l'Etat du Moi Enfant. Le scénario va le plus souvent en être activé et le présent sera géré de manière « anachronique ».

Les métaphores suivant l'évolution de notre société, je vais vous en proposer une qui illustre ce même phénomène en mettant l'accent sur la violence du changement d'Etat du Moi et l'incroyable pouvoir que peut brutalement prendre dans nos vies notre Enfant.

L'industrie automobile s'est beaucoup penchée sur la sécurité des conducteurs et des passagers. Elle a entre autre développé la ceinture de sécurité, puis l'airbag. C'est de ce dernier que je vais parler.

Replié, caché dans un petit espace à l'intérieur du tableau de bord, face aux sièges avant, parfois également logé dans les portières, il est conçu pour se gonfler comme un énorme ballon, en une fraction de seconde si les capteurs dont il est muni perçoivent un choc très violent. Le but est de faire tampon entre l'endroit de l'impact et le conducteur (ou le passager avant). Celles et ceux d'entre vous qui ont expérimenté son fonctionnement se souviennent sans doute de la fulgurance du gonflement de cet objet, encore invisible une fraction de seconde auparavant, qui vient frapper le thorax et le visage comme un énorme poing. Ecrasés contre le dossier, incapables de bouger, vous avez peut-être même été blessés par son ouverture, mais bien entendu cela vous a protégé d'un traumatisme incomparablement plus violent, de la mort peut-être. Les dégâts ont été limités.

Et l'airbag se dégonfle la seconde suivante car il est muni d'un système de soupape auto déclenchante.

Imaginez maintenant que l'air bag qui est devant vous est mal réglé. D'une part, un choc léger, sans danger, suffit à le faire fonctionner. D'autre part, il ne se dégonfle pas. Vous êtes au volant de votre voiture. Vous donnez un léger coup de frein et l'airbag vous écrase. Vous êtes plaqué contre votre siège, ne pouvez plus toucher le volant, ne voyez plus rien et l'air bag reste gonflé. Pendant ce temps votre voiture continue de rouler !

Ce que je viens de vous raconter est l'exacte description de ce qui se passe lorsque l'Etat du Moi Enfant prend le pouvoir psychique sur l'Adulte, à un détail près : après l'ouverture de l'airbag psychique, c'est l'Enfant lui-même qui conduit la voiture !

Voyons ce qui se passe pour Pierre. Il donne sa conférence et se sent paisible. Il contrôle la situation, prend plaisir à partager son expérience. « Tout baigne ». Il se produit alors un choc insignifiant. Deux personnes au premier rang échangent un propos et sourient. Pierre continue de parler. La voiture continue de rouler mais Pierre ne la conduit plus. L'airbag s'est déclenché. L'orateur parle mais a perdu le lien avec ce qu'il dit.

Un capteur convenablement réglé ne va pas déclencher l'air bag pour si peu. Pierre aurait la faculté de gérer la situation en Adulte ; il percevrait les options dont il dispose : fixer son regard ailleurs, interpeller les gêneurs, modifier son discours pour capter à nouveau leur attention, par exemple. Malheureusement, le choc a touché une blessure ancienne. Le capteur est hypersensible sur ce point précis. Vous savez bien comme tout ce qui touche une blessure non cicatrisée provoque une douleur aigue : même l'air devient insupportable. Pour Pierre, son vécu scolaire laisse une blessure ouverte, un goût d'humiliation, de honte, le sentiment d'être moins que rien. La blessure touchée, l'Enfant surgit. Il retrouve toute sa souffrance, une souffrance telle que, pour y échapper, il a renoncé à être lui-même, s'est construit un scénario et a choisi un rôle. Quelles injonctions ont-elles ramené Pierre dans son scénario ? On peut suspecter un mélange de « Ne sois pas important », « Ne réussis pas » et « Ne pense pas ». Et parmi les six types de scénarios décrits par Berne dans « Que dites-vous après avoir dit Bonjour ? » lequel pourrait être celui de Pierre ? un scénario *toujours* ?

Vous observez que le capteur de Lucie sonne l'alarme dès qu'elle pourrait dire « Je », dès le moment où elle aurait à exprimer, un besoin, un désir, une limite. Le regard de Maman est là, l'Enfant a pris les commandes et ferme la bouche de Lucie. « N'existe pas » ne doit pas être bien loin, point de départ possible d'un scénario *jamais*.

René ne voit plus son adversaire mais son père, le visage blême, les traits crispés, ne supportant pas de perdre, surtout face à son propre fils. Pour René, gagner, c'est faire du mal à son père, bien pire c'est le détruire, le perdre. Le capteur le « protège » de réussir, de gagner... et pas seulement au tennis. Un scénario de type *presque* avec un très puissant « Ne réussis pas » semble s'être réactivé.

Je vous ai donné trois exemples dans lesquels il est facile de repérer la blessure, la cause du dérèglement. Parfois la blessure est dans l'inconscient, présente mais non observable. Jacqueline rencontre deux anciens camarades de classe, Jeanne et Luc, afin d'organiser la fête des 20 ans du certificat d'étude. On convient d'un repas dans une cabane en forêt. On se répartit les tâches. Jacqueline propose que tous trois se retrouvent le jour précédant la fête pour faire les achats. Luc dit : « Tu n'as pas besoin de venir ; je peux très bien faire avec les Jeanne. N'est-ce pas Jeanne ? ». Un grand vide s'installe en Jacqueline. Elle ne sent plus rien ; elle ne pense plus, n'entend plus, est coupée du monde ... et d'elle-même. « Tu es là ? » demande Jeanne. « Oui, bien sûr ! » répond Jacqueline mais elle est en fait loin, bien loin, là

où elle ne sent plus la douleur, plus rien! Elle va rester ainsi à vivre le quotidien sans y être présente durant toute une journée. Et puis, la nuit suivante, elle ne trouve pas le sommeil. La colère monte, devenant révolte et rage ; des vagues d'angoisse la saisissent ; le désespoir et une puissante envie de mourir s'installent : que la mort vienne ici dans le lit la prendre, la libérer. Une blessure a sans doute été ravivée mais laquelle? Aucun souvenir ne remonte. On peut certes émettre l'hypothèse que Jacqueline a dû vivre et revivre des moments où elle s'est sentie mise à distance, exclue, rejetée, abandonnée. C'est le goût qui lui revient quand elle décrit cette nuit-là, le goût de ne pas être intéressante, d'être « moins que les autres », moins que rien. Elle a la certitude de ne pas être aimable.

Revenons à l'airbag psychique.

Vous avez pu saisir l'état d'impuissance du conducteur écrasé par ce volumineux ballon tant que celui-ci reste gonflé. Contrairement aux modèles mécaniques, l'airbag psychique n'a pas de valve de sécurité. Il ne peut se vider seul ou alors cela va prendre bien du temps. Notre Etat du Moi Adulte qui pourrait ouvrir la valve et ainsi se dégager en est pour l'instant bien incapable. Il subit, ne perçoit pas du tout ou pas grand-chose de ce qui se passe ; il ne contrôle plus rien.

Une précision me semble essentielle : l'Enfant qui s'impose, qui prend le pouvoir et « conduit la voiture » ne voit pas la situation telle qu'elle est réellement. Il n'a pas conscience de l'instant présent. Il voit ce qui se passe avec des lunettes déformantes ; il perçoit le présent de la manière dont il a vécu, ressenti et intégré le passé. Rien, sinon l'incident déclencheur n'est identique. Il n'a pas en face de lui les personnes réelles ; il n'est pas en 2008 (ou bientôt 2009). Pierre voit ses camarades de classe et son maître d'école ; Lucie voit sa mère et René son père. L'Enfant ne perçoit pas dans ces instants qu'un autre lui-même a grandi et mûri, qu'il a développé et transformé ses sentiments ses pensées, ses capacités physiques et intellectuelles. Cette partie de lui qui a grandi, l'Adulte, dispose de ressources bien plus puissantes que les siennes, bien plus efficaces pour affronter la vie aujourd'hui. L'Enfant devenu airbag se sent seul, petit, bien loin de son âge réel. Il vit dans **son aujourd'hui**, celui du temps de ses blessures. Il doit se débrouiller seul. Ah ! Si pouvait sentir qu'il y a un Adulte près de lui.

Vous voyez bien que c'est à cet endroit précis que réside l'impasse. : L'Adulte qui pourrait le rassurer, lui rappeler qu'il n'est pas seul, qui pourrait gérer la situation présente avec ses capacités de « grand », est hors jeu. L'Enfant a pris le pouvoir et ne sentant personne qui puisse l'aider, gère la situation comme il l'a fait dans le passé, en retrouvant les sensations, les émotions, les pensées, les croyances et les comportements. Et cela va durer puisque l'airbag ne peut se dégonfler rapidement. Certes il ne va pas rester indéfiniment énorme. Mais il faudra du temps, des heures, parfois des jours pour qu'il perde son volume.

Prenez le temps de vous balader dans vos souvenirs et vos expériences de vie. Connaissez-vous ce phénomène ? L'avez-vous remarqué sur vous, sur d'autres ?

Si vous vous retrouvez un tant soit peu dans ce que je vous ai décrit, alors, permettez-vous de devenir votre propre observateur. Comment se manifeste votre Etat du Moi Enfant dans de telles situations ? Comment s'exprime-t-il dans votre corps, dans vos muscles, dans votre ventre, votre dos, votre tête, quelles émotions éprouve-t-il ? Où les sentez-vous ? Quelles pensées vous suggère-t-il ? « Que vous dites-vous ? » Quels sont vos comportements « Enfants » ? Combien de temps l'airbag reste-t-il gonflé ? Comment se manifeste à nouveau l'Adulte quand il reprend sa place ?

Je n'ai pas parlé dans cet article des autres manières dont l'Enfant Adapté influence notre présent. J'ai insisté sur son intrusion violente, aigue dans l'instant. Il ne se manifeste de loin pas toujours aussi abruptement. Souvent il est là plus subtilement, particulièrement lorsqu'il contamine l'Etat du Moi Adulte. Nous sommes convaincus de nous conduire en adulte, clair, responsable et ne percevons pas les distorsions de pensées, les comportements peu adéquats, les émotions d'un autre temps qui sont les signes de la présence de cette partie de nous si intervenante dans nos vies.

Est-il possible de modifier ce phénomène de l'air bag ? Est-il possible de sortir de l'impasse que j'ai définie plus haut et que je résume ici : « L'Enfant rend impuissant l'Adulte, celui-là même qui pourrait le calmer, le rassurer lui offrir un cadre protecteur » ?

Cette question fera l'objet d'un prochain article et je vous propose de vous retrouver, si la rédaction de Métamorphose veut bien m'accueillir à nouveau, dans le prochain numéro de la revue de notre association romande d'Analyse Transactionnelle.