

Août 2024

Vulnérable

Je suis une personne vulnérable. On peut m'attaquer facilement, car j'ai des points de fragilité, souvent bien visibles. On me prend pour une personne faible, qui ne se bat pas, qui en fait trop pour qu'on la remarque, ou au contraire, qui s'efface tellement qu'on ne la remarque qu'à peine.

La vulnérabilité n'est ni une tare, ni un manque de volonté de la personne. Elle est plutôt une conséquence d'une trahison de la vie : trahison d'une personne aimée, d'un parent, d'un conjoint, d'un ami, d'une famille, d'une histoire de vie difficile, trahison des limites mentales ou physiques imposées par son propre corps (handicap, maladie, vieillesse, hypersensibilité, éponge émotionnelle...)... Par malchance, elle s'inscrit dans une culture de la compétition omniprésente qui exclut, qui préconise l'égoïsme plutôt que le partage et la collaboration, le cartésien plutôt que l'altruisme. Être vulnérable devient alors une tare, une faiblesse qu'il faut cacher.

Chacun a ses vulnérabilités plus ou moins grandes. Chacun a sa manière de les gérer, de vivre avec elles. Mais sans l'autre, sans son écoute et son regard, comment passer outre, comment se construire autrement ? Est-ce que tu m'écoutes ? La question n'est pas anodine, surtout chez des personnes en fragilité. La plupart du temps, on entend la suggestion, la demande, le récit des épisodes de vie... sans en prendre la juste mesure. Notre cerveau logique cherche déjà la solution, le contre-argument, avant même que la personne ait fini sa phrase. Les phrases assassines qui clôturent alors définitivement la conversation sont : « j'ai déjà connu cela », « moi, c'est pire », « prends sur toi, ce n'est pas si grave »... Les grands spécialistes du « je sais mieux » viendront aussi dire : « moi, j'y arrive, à prendre la juste mesure des choses, il faut prendre du recul »...

Ce raisonnement très clivant devient une prise de pouvoir sur la relation où est exclue la compréhension de l'autre dans son ressenti, parfois dans sa souffrance. Donc, sous des airs d'empathie, j'entends, mais je n'écoute pas. L'autre devient le reflet à ma mesure de ce qu'il devrait faire ou être. Mais qu'est-ce qu'il devient, où est-il vraiment dans tout cela ? « Regardez-moi, regardez-moi »... Cela semble être aussi la devise d'un nouveau monde qui se construit dans ce marasme du « paraître », à être mieux, ou du moins aussi bien que l'autre. J'existe, s'il vous plaît, j'existe, j'ai plein d'amis sur les réseaux sociaux qui me « likent ». Je déballe ma vie, mes lieux communs, mes rengaines à qui veut les voir, sans filtre, prêt à tout pour avoir un maximum de « followers ». « Regardez-moi, regardez-moi » j'ai les habits des meilleures marques, le portable dernier cri, la dernière montre connectée... Et pourquoi pas, si cela fait du bien à mon égo. Et pourquoi pas, si je me sens mieux considéré, valorisé. Sauf si plus rien d'autre n'a de la valeur, si je n'existe plus que comme une façade. La tentation est grande par facilité, par conformisme à un milieu ambiant de ne plus se « confronter » à l'autre et à son regard que par le biais des écrans, ou de n'attacher du prix qu'uniquement à son apparence. À force, on en devient finalement banal, anonyme parmi tant d'autres qui voudraient aussi être dans la lumière.

Le leurre de la façade ne fonctionne qu'un temps. « Regardez-moi autrement » nous dit ce jeune par tous les pores de sa peau, par ses crises à répétition, par ses émotions explosives. « Regardez-moi autrement » nous dit la fillette prostrée dans son coin, qui évite le regard, le contact, le sourire. « Regardez-moi autrement » nous dit le gamin trop poli, trop conforme, qui ne laisse rien transpirer de ce qu'il ressent vraiment. « Regardez-moi autrement » nous dit cette maman en perte de repères, à élever seule son enfant qui dépasse constamment les limites. On le voit, dans nos vulnérabilités, tout le monde n'a pas de façon égale un capital affectif, de sécurité, et surtout d'estime de soi pour tenir le coup, pour garder la tête hors de l'eau, pour exister sans dépendre du regard de ces autres qui comptent sans compter, qui admirent en jalosant, qui ne donnent pas une « vraie » place, qui portent plutôt en eux l'indifférence même parfois s'ils se prénomment « famille », « parents », « amis »...

Quel choix reste-t-il alors, quand le château de cartes s'effondre, qu'il n'y a personne avec qui se constituer, se construire, personne également à qui se confier, quel choix reste-t-il, si ce n'est celui de l'immédiateté, d'instaurer des relations « utilitaires » où l'autre n'est plus qu'un objet, un outil pour arriver à ses fins, du consommable, et d'avoir l'impression de pouvoir se combler de tout et de n'importe quoi, même si rien ne remplit, qu'il en faut toujours plus... Quel choix reste-t-il si ce n'est de continuer à vouloir attirer l'attention sur soi, peu importe comment, pour avoir encore l'impression d'exister ? Ce « écoutez-moi », ce « regardez-moi », deviennent alors une bouteille à la mer, un cri, un appel. C'est le cri de cette solitude affective, de ce manque de rencontres vraies, de chaleurs, d'amitiés. Compter pour quelqu'un, être important à ses yeux, mais vraiment ! Pas dans les promesses qui ne tiennent pas, dans les paroles bateaux dites machinalement, dans les fausses excuses pour éviter de s'impliquer.

« J'existe, s'il vous plaît, j'existe, j'ai plein d'amis sur les réseaux sociaux qui me « likent ». Je déballe ma vie, mes lieux communs, mes rengaines à qui veut les voir, sans filtre, prêt à tout pour avoir un maximum de « followers ». »

Qui peut tenir ce rôle, pour tenir ce cap, si ce n'est un tuteur, cette personne « vraie » qui amène la fiabilité, la cohérence, la bienveillance, l'affectif, le dialogue, mais aussi les limites, et qui ne se cache pas derrière ce masque de la juste distance, celle qui marque justement la distance, mais la bonne distance, celle qui parle « vrai », qui ne triche pas, celle qui correspond le mieux à cette personne-là à ce moment-là, et qui sort enfin de l'indifférence pour porter la différence. Car c'est le regard de l'indifférence qui éteint la flamme dans le cœur des personnes. Un regard indifférent qui, pour beaucoup, se met en place pour se préserver, pour ne pas être touché par l'autre, ne pas mettre en danger son petit monde serein. Surtout, ne pas prendre le risque, le risque de montrer sa vulnérabilité, de se laisser émouvoir, de se laisser porter par un élan de confiance, car sinon, je vais me faire avoir, on va profiter de ma naïveté, on va me tromper, me manipuler, peut-être me faire souffrir...

Quoi de plus normal de se protéger, de se prémunir contre tout ce qui peut me blesser, me faire perdre l'équilibre, me déstabiliser. Et face à celui qui m'interpelle le plus, dans son paroxysme à vouloir « être », et qui vient me déranger, me bousculer, puis-je donner autre chose que ces craintes qui paralysent, puis-je proposer autre chose que mes visions stéréotypées et ma méfiance face à ses demandes affectives ou autres, afin qu'il se sente écouté, considéré, exister ? Comment finalement se laisser encore « toucher » Pour cela, il faut avoir gardé le goût de l'autre, ce goût qui s'ouvre au pari de l'aventure sans certitude, sans filet de sécurité. Ce goût qui correspond également à mon besoin d'être, de me fonder, de m'établir aussi comme personne qui compte, de me composer à la partition des autres.

Cela m'amène à oser la rencontre, à m'y impliquer, à sortir de ce déterminisme qui m'inculque la méfiance, à m'essayer à la confiance, dans les balises des expériences passées qui permettent de poser un cadre clair dans les attentes de chacun : ce que je peux offrir, dans un premier temps, ce que j'attends de cet autre. Ce qui peut évoluer, au fil de notre histoire commune, ce qu'il y aura lieu de remettre au point. Un pas, puis un autre, la marche viendra après. La confiance ne se donne pas, elle se construit. Dans l'apprentissage de l'un vers l'autre, il faut mettre des étapes, il faut du temps, de la patience. Il faut accepter les pas de côtés parfois, l'essai-erreur est permis, si c'est pour mieux recommencer autrement, si la volonté de mieux-faire est établie. Les pas en arrière, parfois aussi, dans la nécessité de se recentrer, de revenir dans un espace plus rassurant, connu.

Et dans mon regard bienveillant à l'autre, sortir de l'urgence à répondre aux demandes et sollicitations immédiatement, et surtout de l'urgence à répondre à toutes les demandes, même si du premier abord, elles me semblent légitimes. Sentir alors les demandes excessives qui doivent être canalisées dans des possibles et des impossibles, dans un acceptable où chacun s'y retrouve.

Quoi de mieux que de partager un plaisir de bien-vivre ensemble, un quotidien rassurant émaillé de petites et parfois de grandes surprises, et rythmé par des petits rituels conviviaux : le repas tous ensemble, des activités qui impliquent tout le monde, des balises claires pour chacun. Ce sont les petits gestes et les petites attentions au jour le jour avec une réelle écoute, et un réel regard, qui amènent l'autre à sortir de sa précarité relationnelle et affective en lui permettant de discerner le mieux en lui, de retrouver une sensibilité positive aux événements qui le traversent, de retrouver de l'authenticité dans sa relation aux autres. 🐼

