

# Dépaysement

## Équilibre et ouverture

**Raphaël Broquet**, Genève  
psychotérapeute

### PSYCHOLOGIE

**L'être humain se développe tout au long de sa vie dans la relation avec son environnement, dans une articulation constante entre son équilibre personnel et les autres. Inutile de définir ce qui est premier, l'autre ou soi-même. Ce va-et-vient entre la sécurité personnelle, intérieure, et la découverte extérieure, l'ouverture, est vital.**

Dans le repli, la vie humaine s'appauvrit, et dans l'excès de confrontation à la différence, un stress peut s'installer. Il y a enrichissement lorsque ce qui est autre, dépayasant, peut être intégré (digéré) dans une nouvelle unité personnelle. Et si celle-ci ne peut s'enrichir à nouveau de l'extérieur, de l'ailleurs, elle dépérit. Nous en faisons tous l'expérience: il y a des périodes où nous avons besoin de nous arrêter un moment, de laisser reposer corps et esprit, et d'autres où nous ressentons celui de repartir, de sortir de nos routines trop connues, de nous

lancer de nouveaux défis et de découvrir de nouveaux horizons.

### D'éveil en éveil

Le début de la vie humaine commence par l'expérience d'un équilibre harmonieux (la vie intra-utérine), d'une relation particulière, fusionnelle, protégée du monde extérieur. Celui-ci n'est pas complètement absent, il est déjà un peu perçu. Puis vient le moment où il n'est plus possible pour le bébé de rester dans cet état, au risque de mourir, avec la nécessité de sortir, de naître à un autre état, un autre environnement, littéralement un autre monde avec lequel le choc est inévitable, voire le trauma. Mais quelle découverte, quelle lumière, quels êtres magnifiques!

Quand les stress (et les peurs) deviennent trop importants, le tout-petit aspire à revenir en arrière, à son état premier, pour retourner à la sécurité et la chaleur du cocon. Heureusement, le sommeil réparateur l'y replonge un peu. Mais de nouveau, à chaque nouvel éveil, ce sont des élans retrouvés. Il y a trop à découvrir pour rester replié! Et ces êtres à aller chercher!

Dans sa conquête du monde, l'enfant aura constamment besoin de retourner à la sécurité familiale, pour mieux repartir vers l'école, les amis, les richesses langagières et symboliques. Son espace de mouvement et d'action s'élargira toujours plus: il aimera explorer d'autres lieux et, à l'adolescence, d'autres cultures, de nouvelles sensations. Il cherchera sa place dans le monde pour le changer, pour le faire advenir autre (le monde et lui-même), mais dans ses luttes, il aura toujours besoin de revenir à ses bases, ses acquis, ses racines.

En plus de sa pratique de psychotérapeute à Genève, le psychologue et théologien Raphaël Broquet propose des accompagnements spirituels au Domaine Notre-Dame de la Route, à Fribourg (agenda sur [www.jesuites.ch](http://www.jesuites.ch)).

### Une énergie à conquérir

L'adulte, ayant trouvé sa place dans le monde (cela dit, toujours à reconquérir), a pour sa part besoin de se changer les idées, de varier ses activités. Dans sa recherche bien naturelle de stabilité et de sécurité, il risque de perdre de l'intérêt, de s'enfermer; ses «passions» l'aideront à retrouver du goût et du sens. La fermeture peut être spatiale, culturelle, idéologique, voire inhérente à l'ensemble de la personne ... un esprit qui perd du *souffle*. Parfois le besoin de sécurité est si prégnant que l'adulte cherche à se protéger de ceux qui sont trop différents, de ce qui le remet trop en question, qui questionne trop les confort, parfois lâches, de nos sociétés d'hyperconsommation et du cocooning.

Chemin de  
Saint-Jacques de  
Compostelle  
© Barbara Castello /  
Godong



Or, pour retrouver une énergie vitale, l'esprit humain doit se ressourcer sur les plans relationnel, intellectuel et spirituel. Une lecture ou une rencontre providentielle peut le dépayser autant qu'un voyage au bout du monde. Et pour ceux qui aiment boulinguer, respirer le grand large, il y a toujours du nouveau qui les attend. Le monde est si vaste !

Mais là encore, la fermeture est à l'affût. Dans cette sortie de lui-même, le voyageur contemporain sait qu'il risque d'être dérouté, bousculé. Mis à part quelques aventuriers un brin rebelles et téméraires, il cherchera le plus souvent à amener avec lui son confort, ses habitudes: un peu de dépaysement, mais pas trop tout de même! Le danger de se cloisonner par peur, par manque d'énergie le guette, alors que ce sont justement les ouvertures qui peuvent lui redonner courage et dynamisme.

### Défier la sclérose

La personne du troisième âge, avec la retraite et la fin de la nécessité du train-train laborieux, voit s'ouvrir devant elle de belles occasions de changements. Elle pourra s'offrir les voyages qu'elle n'a pas eu le temps de réaliser jusque-là, se lancer dans l'aventure un peu folle d'un chemin de Compostelle entrepris d'une seule traite, jusqu'au cap Finistère, la *fin de terre*, où le large de l'océan rejoint le Nouveau Monde. Sans parler de toutes ces lectures laissées en plan, de ces amis devenus lointains et qu'elle veut revoir ... et dont les retrouvailles lui font constater à quel point le temps transforme les êtres et les relations.

Mais, là encore, si les potentiels augmentent avec l'âge, c'est aussi le cas des reculs. Avec le corps qui s'affaiblit, la sclérose, qui avait déjà commencé dans les démissions de la vie

# Dépaysement

## Équilibre et ouverture

d'avant, risque de s'installer au propre et au figuré. Un besoin accru de sécurité, d'un environnement stable peut mener les plus âgés au repli et au découragement. Un défi les attend: ne pas se laisser aller, chercher constamment des stimulations, de nouveaux intérêts, d'autres idées, des rencontres pour se ressourcer. Le potentiel de développement humain ne s'arrête pas avec l'âge, il change peut-être d'accent: la vitalité intellectuelle et relationnelle contribue à la vitalité du corps et du cerveau.

### La place de l'autre

Dans ce va-et-vient qui nous accompagne toute notre vie, l'autre a une place particulière. Lors des difficultés d'aller de l'avant, les encouragements de notre entourage, l'écoute, la bienveillance, la solidarité sont importants pour surmonter les peurs, les doutes, pour sortir du repli. C'est nécessaire au développement de l'enfant, mais aussi à tout âge.

**Un défi attend les plus âgés: ne pas se laisser aller, chercher constamment des stimulations, de nouveaux intérêts, d'autres idées, des rencontres pour se ressourcer.**

Quand les penchants à la non-nais-  
sance s'installent, les chocs des nou-  
velles naissances sont toujours un  
peu douloureux. Les épreuves, qui  
sur le moment peuvent paraître des  
non-sens, avec le temps, le recul - si  
le temps a été réparateur, si les cir-

constances le permettent - peuvent  
être relues comme des facteurs de  
croissance. Le monde extérieur,  
autre, inconnu, nous interpelle tou-  
jours, nous bouscule, voire nous  
choque, mais nous invite aussi à la  
croissance. La vie trouvera toujours  
un moyen de nous le rappeler, de ne  
pas nous laisser enfermer. Des évè-  
nements déroutants nous oblige-  
ront à sortir de routines trop bien  
établies. Des paroles et des avis nous  
bousculeront, nous remettront en  
question.

### Nouvelle naissance

Le passage de la naissance, de l'eau  
à l'air et à la terre, semble indiquer  
que toute nouvelle naissance oblige  
à un changement radical d'élément.  
Cela peut nous sembler comme un  
feu à traverser, surtout pour le der-  
nier passage qui, à l'instar du pre-  
mier, nous mènera vers une totale  
inconnue. Mais une fois dans le nou-  
vel élément, les surprises n'ont-elles  
pas été nombreuses et quasi infi-  
nies? Même dans le dépaysement  
extrême, un nouvel équilibre vital  
peut se trouver.

Au cours de la vie, où tant d'épreuves  
ont été surmontées, où des nais-  
sances nous ont fait découvrir  
l'inouï, un sentiment de confiance  
peut alors se créer: celui d'une  
union « sacrée », d'une *alliance* mys-  
térieuse, entre le plus profond de  
soi, avec ses besoins et ses aspira-  
tions, et le plus extérieur à soi, le  
réel, les autres, l'inconnu, préparant  
à toutes les rencontres possibles, les  
plus ultimes, les plus dépayssantes. ■