

*Tout le monde y pense,
Les hommes, les anges, les vautours,
Y a plus de distances,
Personne qui ait les bras trop courts,
Tout le monde espère,
Même à l'arrière des arrière-cours,
Tout le monde veut son billet retour,
D'amour, d'amour, d'amour, d'amour.*

Comme j'approuve Francis Cabrel quand il affirme que chacun veut son billet retour. Tout le monde y pense, alors on se sent moins seul dans cette quête quasi-permanente. Francis le chante à qui peut l'entendre et cela sonne comme une évidence aux oreilles et aux cœurs réceptifs, c'est-à-dire humbles et lucides. Dans cet art dit mineur que je trouve tellement majeur, la chanson regorge des joies, des plaintes, des espoirs et désespoirs de se sentir aimé. Quant aux arts dits majeurs parmi lesquels la littérature figure encore en bonne place dans notre culture, ils sont le même reflet de nos satisfactions et insatisfactions affectives et narcissiques. L'ego piaillé, il réclame plus ou moins bruyamment sa pitance. Mais est-ce bien cela la pitance de l'ego : de l'amour ? Pour justifier le doute que j'exprime sur ce point, il faudrait que je définisse une fois de plus ce qu'est l'amour et ce qu'il n'est pas. C'est un exercice subjectif auquel je me suis si souvent plié en soixante ans d'écriture. Au début du siècle, j'avais œuvré de façon didactique pour distinguer un sentiment altruiste d'un besoin narcissique. En mettant en exergue le quatrième étage de la pyramide des besoins selon Maslow, j'avais pris le parti d'enlever à l'orgueil une couche excessive de moralisme, et à l'amour une couche excessive de romantisme. En nommant prosaïquement « besoin de reconnaissance » ce que d'autres condamnent dans l'orgueil ou magnifient dans l'amour, j'avais tenté d'apporter une couche d'objectivité. En m'intéressant à un besoin psychosocial et en le définissant comme inhérent à la nature humaine, je proposais de nous mettre provisoirement à distance de la dimension passionnelle de ce qui nous fait tant souffrir dans les relations humaines. Restait à découvrir ce qu'est l'amour, s'il n'est pas son ersatz potentiellement névrotique.

Un seul mot pour exprimer tant de choses différentes ! Là, il faut dire que la sémantique ne nous aide pas beaucoup. Malgré la richesse chérie de notre langage, la langue française a laissé une place immense pour entendre et comprendre ce qu'on veut ou ce qu'on peut derrière les mots *aimer* et *amour*. Avec la montée en puissance de l'Espéranto partout dans le monde depuis les années 50, ça devient encore un peu plus compliqué car tout est à réinventer. Mais quelle époque passionnante !

En anglais, il y a *love* et *like*. Ces grosses nuances aident un peu. Je me souviens que dans nos craintifs balbutiements avec Christel, dans la valse hésitation qui visait à nous protéger de nos sentiments, nous jouions à se dire « I live you ». Il y a de la vie dans cette expression mais disons que c'était surtout commode et un peu frileux. Il y a au moins de quoi être interpellé par le sens véritable d'un manque d'amour. Qu'on exprime ou non ce manque douloureux, quand on le ressent, éprouve-t-on davantage la nécessité d'aimer ou d'être aimé ? Il serait facile de répondre « les deux ». Mais dans le secret de nos âmes, veut-on vraiment plus donner ou recevoir ? Et si donner cet amour – qu'on a soi-disant à *revendre* – est un désir irrépressible, alors ce don (cette *revente*) n'est-il en aucune manière assujéti à l'idée d'en recevoir

en retour ? Tout le monde y pense. Tout le monde espère, même à l'arrière des arrières-cours, tout le monde veut son billet retour, d'amour, d'amour, d'amour, d'amour.

Que ce sujet a pu me passionner ! Ce qu'il a pu me perturber aussi ! Deux grandes claques dans la gueule ont donc brutalement éveillé ma curiosité sur ce besoin et ses multiples conséquences : une gifle africaine en 1987 et une colombienne en 1989. Mais à mon retour en France, je n'avais guère plus de ressources pour l'appréhender que mon expérience personnelle et mon observation de celle des autres. C'était beaucoup et trop peu pour aller vraiment plus loin. Plus loin, cela signifie quoi ? Avant 1992, rien d'autre que de me repentir et me forcer à une certaine idée rédemptrice de l'humilité. *Tu n'es que poussière et tu dois en bouffer pour retrouver ton état initial.* Charmant programme... Je caricature un peu, certes. Mais à ce moment, cette pulsion gourmande et narcissique, je ne pouvais faire autrement que de prendre acte qu'elle était là en moi et que je n'avais d'autre alternative que de la faire taire autant qu'il m'était possible. Ce refoulement conscient semblait une suite logique au refoulement inconscient qui l'avait précédé. Entre les deux, une douloureuse prise de conscience, voilà tout. C'était du moins ce qui me semblait une raisonnable adaptation.

Jusqu'à ce que je découvre que la psychologie ne se mettait pas au service exclusif des fous. Pendant dix ans, j'avais attendu une révélation spirituelle. Amer et déçu, quelle ne fut pas ma surprise de me révéler à moi-même via une introspection guidée et psychothérapeutique.

Cela peut sembler bizarre en cette deuxième moitié de 21^{ème} siècle qui est effectivement *psyrítuel* comme Malraux avait failli le dire, mais avant l'âge de 30 ans j'étais comme l'immense majorité des gens de mon époque, conditionné par l'idée que psy rimait avec folie. Le spectre péjoratif – disons plutôt, effrayant – des asiles psychiatriques a longtemps plané sur les métiers qui font de l'âme une matière d'étude et de soin. Cela fait sourire aujourd'hui. Question d'époque...

J'étais aux Etats-Unis quand j'appris par courrier que mon frère suivait une psychothérapie. Dans sa lettre, je crois bien qu'il me l'a exprimé avec enthousiasme. Mon souvenir sur ce point n'est pas très clair. Et pour cause, car ce qui l'est davantage, c'est mon sentiment de honte que mon propre frère ait pu avoir recours à « ces gens-là », jugeai-je avec mépris. Je me revois vaguement, stupéfait, errant dans une grande ville, Memphis peut-être. J'étais choqué par ce coming out.

Comme je l'ai souvent dit, par goût de la vérité et pour lui rendre hommage, je dois à mon frère Didier d'avoir ouvert des voies que j'ai empruntées avec bonheur. Aux débuts de la TNCC, je l'ai vu tâtonner maladroitement, autant cobaye que pionnier. Jacques Fradin avait déjà de belles et géniales intuitions mais très peu de pratique psychothérapeutique. Je me souviens qu'il m'ait confié qu'en tant que médecin interne dans les hôpitaux, on le nommait « anxiolytique » en raison de son pouvoir psychiquement calmant auprès des patients anxieux. Mais malgré cette aptitude précoce et singulière à apaiser l'âme des gens, le Docteur Jacques Fradin avait une formation de généraliste et ne traitait à ses débuts que des pathologies somatiques comme on le lui avait enseigné à la fac. Or comme l'institution universitaire n'a daigné introduire que vers 2015, l'enseignement de la Psychologie dans les études de Médecine Générale, Jacques n'a dû ses précoces compétences en

psychopathologie qu'à des lectures personnelles et plus particulièrement à une étude approfondie des travaux du Professeur Henri Laborit.

Je crois bien que lorsque je l'ai rencontré en 1990, il n'exerçait déjà plus en tant que Médecin homéopathe. Il avait alors deux principaux sujets d'étude.

Le premier était d'extraire le meilleur de la trop brutale méthode d'alimentation que Guy-Claude Burger avait expérimentée et enseignée sous le nom d'instinctothérapie. Sur cette approche empirique aussi ingénieuse que dangereuse, Jacques avait apporté son regard scientifique pour peu à peu élaborer l'alimentation hypotoxique qui a fait l'objet de nombreuses études depuis. Mon intérêt pour cet aspect de ses travaux fut assez superficiel bien qu'il exerçât une influence sensible sur ma façon de me nourrir pendant quelques années.

Ce serait un euphémisme de dire que c'est son second sujet d'étude qui m'intéressa. En réalité, il transforma profondément ma vie. Dans son minuscule appartement du XV^{ème} arrondissement, il recevait une poignée de personnes pas très bien dans leur peau pour pratiquer ce qu'il appelait *l'Écoute Instinctive*. Cette technique rudimentaire et pourtant novatrice, perfectionnait la simple maïeutique socratique en l'enrichissant des travaux de Laborit sur le stress. Ce germe de psychothérapie s'appuyait sur l'observation des Etats d'Urgence de l'Instinct tels que décrits dans la biologie des comportements.

Il s'agissait de développer une double écoute (doublement active, certes !) : pensée + émotion. Une personne commençait par exprimer les pensées qu'elle avait sur un sujet générateur de stress. Jacques invitait la personne à être attentive aux fluctuations de son état interne dans le déroulement de sa pensée. Une accélération du rythme cardiaque, une bouffée de chaleur, une tension des mâchoires, une perte soudaine de tonicité musculaire... chaque symptôme de Fuite, de Lutte ou d'Inhibition devait être repéré pour identifier une « pensée stressante ». Lorsque la personne avait identifié une pensée associée à un vécu désagréable, la simplicité de la méthode faisait qu'elle n'avait qu'à en chercher une autre qui l'apaise. Et ça marchait très bien non seulement sur les autres mais aussi sur moi. Un anodin « Comment te sens-tu quand tu penses ça ? » permettait un relatif décrochage quand le stress s'imposait. Cet ancêtre de la TNCC n'était pas beaucoup plus étoffé que cela. Les pensées stressantes étaient simplement abandonnées au profit des pensées apaisantes. Je fus très agréablement étonné par l'efficacité de ce travail.

C'est au cours de ces séances que j'ai appris ce que maintenant tous les enfants savent dès 7 ou 8 ans : Psychologiquement, ce n'est pas la réalité qui nous fait souffrir mais l'idée qu'on s'en fait.

Pourtant, à ce moment-là, cette révélation ne s'inscrit pas très profondément en moi. Je n'assistai je crois, qu'à une demi-douzaine de séances offertes par Didier, dans le courant de ce printemps 1990. Cette courte expérience ne fut (hélas ?) que l'amuse-gueule d'un repas gastronomique que j'allais devoir attendre environ trois ans pour déguster.

Ce printemps-là, cela fait un an que je m'essaie à la sédentarité. Dès mon retour de Bogota, je m'étais engagé bénévolement dans des associations humanitaires. Je travaillais un jour par semaine pour *Emmaüs*, un autre pour *Croix-Rouge Écoute*. Le reste de la semaine, je le consacrais à *Terre des Hommes*. Et j'étais parfois sollicité par *Amnesty International* pour des traductions. De temps en temps, je faisais des petits boulots pour subsister. J'avais encore à l'époque beaucoup de mépris pour

l'argent. Ce conditionnement rebelle ne m'avait pas tellement aidé à me socialiser. Mais comme à mon habitude, je me démerdais sans éprouver de manques notables. Je mangeais peu et tirais mon plaisir des relations que j'entretenais. Pour le logement, au siège national de *Terre des Hommes*, j'avais repéré dans les locaux, deux pièces délabrées, quasiment carbonisées par un passé de squat. J'avais proposé aux dirigeants de retaper ces pièces et de les habiter jusqu'à la fin de ma mission. Avec mon père, nous en fîmes en quelques jours un petit cocon sympa dans lequel je résidai quelques mois.

J'habitais là en proche banlieue, à Saint-Denis. Je travaillais depuis l'automne sur un projet assez intéressant. Après quelques semaines de tâtonnement dans mon bénévolat pour *Terre de Hommes*, j'avais proposé de mettre ma fibre pédagogique au service d'une idée qui avait du sens pour moi et pour les militants de cette ONG. Jusqu'alors, aucun support pédagogique n'avait été produit de sorte qu'il apporte une aide pratique à ceux qui voulaient sensibiliser nos concitoyens aux problématiques de développement international. Les membres des diverses associations humanitaires disposaient ça et là de quelques outils pédagogiques, mais aucun document ne permettait de les réunir et les répertorier pour en tirer le meilleur parti. Certaines associations avaient au mieux leur propre catalogue listant les outils qu'ils avaient créés eux-mêmes. Le trop naturel cloisonnement des groupes n'avait pas permis un maillage suffisant pour que chacun profite du travail de chacun. L'idée était plaisante. J'avais donc proposé de m'atteler à cette noble tâche. Les militants déjà impliqués dans *l'éducation au développement* m'apportèrent leur aide et leur expérience. Je sillonnai un petit bout de la Francophonie pour rassembler les fruits de quelques années de pratiques isolées et participer ainsi à tisser un réseau d'éveilleurs de conscience planétaire. Le « Guide pratique de l'Éducation au Développement » était structuré en deux parties. La première était une aide pédagogique pour structurer les animations ; la seconde un catalogue exhaustif d'outils pédagogiques.

Ce travail était déjà bien avancé quand Didier me fit découvrir la Faculté Libre de Médecine Globale. L'ancien nom de l'Institut de Médecine Environnementale pouvait sembler un peu ronflant quand on approchait du F2 où Jacques habitait et transmettait son savoir.

C'est donc dans ce modeste appartement de la rue du Théâtre, cette mini-fac, que j'ai fait mes premières expériences de psychothérapie. Et c'était en groupe que ça avait eu lieu. A bien y réfléchir, j'avais été un peu préparé en côtoyant chaque semaine les pys qui encadraient le service de Croix-Rouge Écoute. Dans ce charmant petit groupe de volontaires, on se relayait pour répondre aux appels de personnes en difficulté psychologique. Une légère sélection et une courte formation m'avaient conduit à recevoir des appels sous le contrôle de psychologues. Chaque mois, une réunion permettait de partager nos expériences entre *écoutants*, puisque c'est le joli nom que nous portions. Une année de bénévolat dans cette ambiance très psy m'avait un peu ouvert l'esprit vers une représentation sensiblement moins caricaturale de la psychologie. Le terrain devenant plus fertile, mon âme rechigna moins à se livrer à l'esprit critique des fouineurs de l'inconscient.

Pourtant, mon premier flirt avec la psychothérapie ne survécut pas au printemps. Deux passions allaient se fondre en une seule pour m'emporter dans un délire plus dangereux peut-être que la faune et la flore du Darién : si ce n'est les Femmes et Dieu, alors au moins une certaine idée de ce qu'il sont. .../...