Document généré le 21 mai 2025 11:25

XYZ. La revue de la nouvelle

Le mouvement de l'oeil

Claudine Potvin

Numéro 130, été 2017

URI : https://id.erudit.org/iderudit/85640ac

Aller au sommaire du numéro

Éditeur(s)

Jacques Richer

ISSN

0828-5608 (imprimé)
1923-0907 (numérique)

Découvrir la revue

Citer cet article

Potvin, C. (2017). Le mouvement de l'oeil. *XYZ. La revue de la nouvelle*, (130), 57–61.

Tous droits réservés © Publications Gaëtan Lévesque, 2017

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

https://www.erudit.org/fr/

Le mouvement de l'œil

Claudine Potvin

Lors de ma première thérapie, on m'avait diagnostiquée maniaco-dépressive. La deuxième fois, on a dit que je souffrais d'un trouble bipolaire, la même chose en fait, non ? Maintenant, je suis probablement entre les deux pôles, en plein milieu, mais toujours croche. Ma meilleure amie Claire m'informe d'une thérapie qu'elle suit et me conseille de consulter, encore une fois. Que dire ? On n'est jamais trop désensibilisés et resensibilisés.

Je consulte donc à nouveau et décide de centrer mes entretiens sur le travail. Je déclare dès la première visite que je veux régler mes problèmes de travail, que je travaille trop, incapable de dire non, que j'accepte trop de tâches, que la mort de ma mère, les angoisses de ma sœur, les problèmes de ma fille, mon chum, le suicide de mon ami Claude minent mon efficacité, voire mon équilibre.

Au départ, j'arrive. Une grande blonde aux yeux bleus, du nom tout à fait approprié de Sharon White. Calme au besoin. Aussi distante et impassible qu'une montagne rocheuse. Un sous-sol aménagé en décor zen — fontaines, fleurs séchées, aquarelles, murs pastel, revues d'écologie —, rien d'agressif, quoi ! Ça m'énerve au plus haut point. Je m'assois donc en face d'elle dans une chaise rigide, et elle me demande à brûle-pourpoint de lui raconter mon histoire, mes antécédents. Quels antécédents ? Préfamiliaux, avant- ou après-guerre, prénataux ou postamoureux, mon enfance, mes études, mes échecs ?

Je commence donc par le commencement. Mon nom. Née à la campagne en hiver, trop près de Noël, le bébé d'une famille nombreuse. Je ne me suis jamais sucé les pouces.

D'aussi loin que je me souvienne, je suis une bonne élève. Ma grand-mère m'apprend à lire, à écrire et à compter dès l'âge de quatre ans. Je fais ma première année, je saute la deuxième. Ma grande sœur m'enseigne la septième à la maison pendant que je termine ma sixième au couvent. On me dit précoce. J'ai onze ans. En huitième année, je ne comprends rien au langage des autres filles de ma classe, qui ne veulent rien savoir de moi. La maîtresse ne me comprend pas non plus. Quelques années de collège et d'université. Des insignifiances. Ah oui, il y a eu le grand déménagement, la ville, le bonheur de la ville. C'est à peu près tout. Elle demande alors si ce sont vraiment les événements qui m'ont marquée. Il faut que je sois honnête avec moi-même. Elle insiste. Mon impatience est visible et je sors de là en maudit.

Le même jour, je fais le point avec Claire.

— Tu ne m'avais pas dit de quoi il s'agissait. Qu'est-ce que ce truc, EMDR ?

— *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. C'est une nouvelle thérapie développée en Californie, par une femme, Francine Shapiro, pour te rassurer. Et ça marche, enfin, ça peut marcher. Pour moi, ça fonctionne.

— Ce n'est pas évident. Il fallait que ça vienne de la Californie avec un nom pareil. En tout cas, je ne suis pas convaincue.

— Continue une couple de semaines et tu verras bien.

— J'imagine que ça ne peut pas nuire. Mais je trouve que les petites baguettes vont me coûter cher.

— En attendant, bois ta bière. On en reparlera.

Je trouve une traduction française plutôt boiteuse de la thérapie en question :

« Désensibilisation des mouvements de l'œil et thérapie de retraitement ». Ça m'apparaît d'une absurdité monumentale. Je ne veux pas « désensibiliser » mes mouvements oculaires, je ne veux pas perdre de vue ni mon objectif ni ma douleur.

Lors de la seconde visite, Sharon White m'explique le processus. Apparemment, nous souffrons tous de la présence de souvenirs inquiétants, dérangeants, perturbants, troublants, incommodants, affolants. Je m'en doutais. Moi, j'en ai tout un paquet, quelques abus sexuels d'un de mes frères et d'un magicien qui passait par là — il m'en a montré, des trucs de magie —, divers rejets, quelques abandons, une grossesse imaginaire, des tas d'interventions chirurgicales, une aventure portoricaine désastreuse, une dépression, un doctorat et *tutti quanti*. Elle continue, sur un ton on ne peut plus monocorde. Ces souvenirs sont parfois causes de pathologies, résume-t-elle, voire de psychose, de stress, de désordres post-traumatiques, et il faut les gérer. Encore une fois, je crains qu'elle ne m'enlève quelque chose de précieux. Traumatisée, je crains de perdre mon passé. Mais non, mais non, ajoute-t-elle avec un sourire au coin des lèvres, il s'agit de déplacer, de remettre la mémoire en place.

Je rejoins Claire au Sugar Bowl. Je lui demande si on peut déplacer un viol. En spécialiste du viol et du droit des femmes, elle me répond qu'on peut le raconter, l'analyser, mais l'effacer, on ne peut pas. Il refait surface au moment où on s'y attend le moins. Moi, je dis que je ne me souviens de presque rien. Quelques trous dans ma mémoire. Une petite fille sur un tricycle, une cachette dans les bois où mes frères et moi jouions aux fesses, une fille de dix-sept ans cachée derrière le corps des deux frères, une photo de mariage de mes parents qui semblent totalement abasourdis, une maison à deux étages, une île. Trop. Trop peu.

— Il te faut feuilleter l'album à nouveau, ordonner les images, reprend Claire.

— Facile à dire.

— C'est à ça que la thérapeute sert.

— Ouais, si tu le dis. Psychologue ou thérapeute, ça fait tout de même moins sérieux que psychiatre ou psychanalyste.

— Préjugés. Tu as déjà fait tout ça, objecte Claire. Et puis, tu n'as besoin que de remettre les pendules à l'heure. Un petit exercice mental, élémentaire, mais soutenu.

La semaine dernière, Sharon a déclaré qu'il fallait retrouver les moments importants, un à la fois, des moments, disons, difficiles. On s'y attardera un instant, dit-elle, uniquement pour les repérer. Ce « on » tend à m'exclure, j'en ai bien peur. Je me demande si elle a eu des moments, elle, ce qu'elle en a fait, comment elle les a évacués. Mais je ne suis pas la thérapeute et elle me rappelle à l'ordre.

Un exercice mental ? Le seul exercice que réclame Sharon est un mouvement continu de l'œil. Elle m'enjoint de suivre le va-et-vient de ses mains. Sa pratique consiste à se taper lentement les cuisses, parfois les genoux, avec deux gratte-dos (j'aurais pu faire ça à la maison avec une amie et ça m'aurait coûté moins cher, mais, selon Claire, je n'aurais pas bénéficié de ses connaissances dans le domaine, de sa patience ou de son absence totale de réaction, ce que je nomme son « côté anglophone »). Donc, elle fait aller les baguettes et nous passons (enfin, je passe) à la deuxième étape (en réalité la première puisque, pour moi, identifier mes problèmes ne constitue guère un début de processus thérapeutique), soit me concentrer et verbaliser ces moments disgracieux ou pénibles de mon existence. Il faut me répéter. Mais surprise ! Le mouvement de l'œil ou la concentration visuelle sur les bâtons doit déboucher sur une visualisation de l'image liée à l'événement problématique. Jung faisait ça avec ses patientes, ce qui me rassure. La pensée associée à l'image, un processus qu'elle nomme (re)connaissance. Au fur et à mesure que les fines baguettes de bois bougent, à un rythme à peu près égal, je délimite mon territoire affectif, les tragédies, les comédies, les essoufflements, les grandes angoisses et les petits sursauts. Ma mémoire, sélective par définition, fait le tri et propose des clichés photographiques que Sharon juge pertinents pour la discussion qui nous intéresse.

— Ce qui m'a le plus intéressée, avoué-je ironiquement à Claire, c'est quand elle m'a demandé de nommer la partie

du corps où se manifeste mon malaise, ma gêne, bref la partie la plus intime de mon corps sans doute.

— Franchement, tu ridiculises la situation. Cette identification est fondamentale dans le processus de désensibilisation et d'installation de l'image positive qui doit suivre.

— Entre toi et moi, je ne pourrais dire où j'ai le plus mal. Si je devais choisir, ce serait sans doute le lieu du sexe, le lieu du plaisir, le lieu de la jouissance. Finalement, j'ajouterais la peau. Le dos me pique sans arrêt quand je vois la thérapeute et des démangeaisons désagréables m'envahissent. Je n'arrête pas de me gratter dès que je rentre dans mon auto et de penser que ce moment deviendra un autre malaise à évacuer, une image négative à positiver. Mais je n'ose pas parler de ça à Sharon. Ça la ferait rougir et je suis sûre qu'elle déplacerait le sujet.

— Elle n'est pas aussi conne que tu le crois, conclut Claire. Laisse-lui un peu de temps.

La fois suivante, pour lui laisser un peu d'espace et de temps, je recule ma chaise et je procède à un *body scan* en règle. Je la sens contente, rassurée, et je fais semblant de relaxer. Le retour du refoulé s'installe dans une heureuse continuité. Or, il y a des limites à l'introspection et je décide que je suis guérie.

Cette thérapie finalement inutile aura duré six mois, six mois pendant lesquels, oubliant momentanément le jargon de Sharon, Claire et moi avons refait le chemin de nos victoires et de nos dégringolades à l'envers, tous les jeudis soirs, à la même heure, dans mon salon, avec une ou deux bouteilles de vin, un ou deux joints. Nous y avons pratiqué l'art de la conversation, un art de vivre axé sur le rire et la bonne bouffe. Ce fut la meilleure thérapie de ma vie et la dernière.