

Retour de la soirée à thème du 10 mars 2016

La stabilité est une illusion

Philosophe, thérapeute, superviseur, formatrice en Approche Centrée Solution et auteur de différents ouvrages, Martine Nannini était la quatrième intervenante des soirées à thème consacrées au changement. Le 10 mars dernier, elle venait nous parler de l'absence de stabilité et proposer quelques outils pour faire face à cette réalité.

Martine Nannini préfère dire qu'elle pratique la philosophie. Elle avoue sa difficulté à assumer l'étiquette de philosophe bien qu'elle en soit une, en parallèle de son travail de thérapeute, formatrice et auteur. Elle commence par une image pour évoquer le rôle de la philosophie. Un enfant construit une belle tour en Lego. « C'est très beau », s'extasient les parents. Et à ce moment, ce qui était un jeu amusant devient une contrainte, la tour doit rester. Arrive un deuxième enfant qui casse la tour. Selon la philosophe, son rôle est de casser ces tours, les croyances de chacun, et observer les morceaux, défaire et refaire, recoller un peu... La thérapie agit de la même manière, on attaque les châteaux-forts des images négatives, l'idée de fatalité ou les croyances. Et ce soir là, à la Maison de quartier des Eaux-vives, elle est venue pour ça.

La stabilité est une croyance

C'est une croyance de penser que le monde est stable. On essaye d'empêcher les choses de changer, on fournit des efforts pour maintenir à tout prix un état statique. Pour certains, ce comportement va jusqu'à la pathologie ! Pourtant, anticiper les choses est rassurant, cela permet d'économiser de l'énergie, de se préparer. On pense que le soleil se lèvera le lendemain, mais en a-t-on la garantie ? On ne peut pas prévoir l'imprévisible, et chercher à rester stable est une bonne chose, tant qu'on ne tombe pas dans l'immobilisme. Pour marcher, on est forcé de se déstabiliser temporairement.

Etre instable n'est pas un compliment, et pourtant cet état est essentiel pour évoluer. Notre identité elle-même, à laquelle nous tenons tant, n'est pas stable. On se construit (et se déconstruit) à chaque instant, dans un aller-retour permanent entre perte et regain de stabilité. A l'échelle de la famille, c'est le même mécanisme qui opère dans un cycle vital. On acquiert dans cette complexité les outils qui permettent ensuite de faire face aux problèmes qui s'élèvent chaque jour. Rien n'est jamais acquis. Le philosophe français Georges Canguilhem définissait le normal comme étant constitué d'adaptation et de souplesse, rééquilibrant le déséquilibre. Et le pathologique comme un arrêt, un état de rigidité.

Les intentions

Martine Nannini poursuit son exposé en parlant des intentions, une autre croyance. Elle distingue les comportements (renverser un verre) quand il n'y a pas d'intention et les actions lorsque l'on fait quelque chose qu'on avait l'intention de faire. Mais dans la réalité, une intention n'est pas toujours suivie d'une action. Les choses ne sont pas si simples, il y a des situations que l'on ne s'explique pas. Il arrive souvent que l'on reconstitue l'intention à partir de nos actions, il faut répondre au « pourquoi tu as fait ça ? ». Une action sans intention, c'est effrayant...

Notre éducation nous a poussé à ressentir un besoin de rationaliser nos actes. Et lorsque les raisons manquent, on intègre l'inconscient qui, selon Martine Nannini, est une hypothèse qui aide à expliquer bien des choses. Quelles solutions propose-t-elle ? Etre en accord avec soi. Mais aussi se voir en train de faire les choses pour induire une sorte de mobilisation. Faire sans penser et l'intention s'inscrira après. Il faut mettre en route le mouvement pour que ça continue et que l'envie revienne. Et vis-à-vis des autres, la philosophe propose de « soutenir le rêve plus que l'effort ».

Côté public

Une trentaine de personnes assistaient à la soirée à thème animée par Martine Nannini. Attentif et réactif au contenu, le public est ressorti, une fois n'est pas coutume, avec de la matière pour une plus ample réflexion. Que l'un évoque une situation personnelle, et un autre celle d'un proche, les soirées sont un véritable creuset pour mieux appréhender le monde qui nous entoure. On pense au niveau familial et éducatif en premier, mais dans une plus large mesure à l'individu face à la société et ses mystères, l'esprit et ses dédales, le moi et les autres, la cohabitation. Les choses changent, et de plus en plus vite... S'arrêter un instant pour faire le point et regarder autour, voilà ce qu'offrent les soirées à thème de la maison de quartier.

Guy SCHNEIDER, *journaliste*