

Mon cher Critique

Mon critique intérieur s'appelle Cric, nom ambivalent qui lui correspond bien : Cric "Que le grand Cric me croque" mais aussi : un cric, cet outil indispensable qui permet de soulever la voiture, de regarder sous le moteur...

En fait, j'ai mis des années à apprivoiser mon Critique intérieur mais, évidemment, le Voice Dialogue a radicalement accéléré le processus.

Avant l'identification et la mise à distance de ce Cric en tant que tel, "Soi-même" et la désidentification d'avec lui, soit pendant plus de 40 ans, je me voyais comme quelqu'un de positif tout en me sentant le plus souvent nulle et triste. Avec de rares poussées, jets d'étincelles, pétarades illuminantes hors d'une grisaille confusément dépressive.

Après les Beaux Arts, j'ai commencé à travailler seule dans mon atelier. Je me sentais souvent très mal, léthargique ou paralysée. Je m'en sortais en me rebellant contre tout et n'importe quoi y compris l'esthétique, le monde de l'art, les grands maîtres...

J'étais fascinée par un jeune confrère graphiste. Chaque fois qu'il ratait un dessin, il disait en riant : "Well tried !" puis tranquillement il se remettait au travail, sans état d'âme. J'ai essayé de prendre modèle sur lui. Pour y arriver, j'avais mis au point un petit rituel. J'enfermais dans une boîte toutes les pensées négatives et j'allais la déposer dans un placard. Ça marchait un peu, parfois.

Et puis j'ai commencé à mettre en évidence mes "Petites Voix Critiques". Je les appelais "Radio Zone". Je travaillais alors comme thérapeute formatrice en Co-Ecoute et découvrais qu'énormément de personnes avaient de grandes difficultés à sentir leur propre valeur. Comme moi. Je voyais les gens se dire des choses destructrices et absurdes. Et je leur répétais que la grande erreur c'était d'y croire.

Au cours des années j'ai décelé la profondeur des racines de mon Critique : il est né le jour de ma naissance lorsque j'ai dû faire face à la déception de mes parents : je n'étais qu'une fille - la troisième ! - J'entends encore le ton résigné de ma mère vieillissante éludant mes questions et me répétant : "Heureusement tu étais jolie"... Naissance de la honte de n'être pas comme il faut. Il en a fallu du travail – et des larmes – pour découvrir, assurer, proclamer et me pénétrer de la perfection de mon sexe féminin.

Cependant, petit à petit, au fil de mon développement, un Ange Gardien a pris naissance en moi. Il a surgi grâce aux instants, mêmes brefs, d'amour inconditionnel que j'ai pu recevoir d'amis, de professeurs ou de thérapeutes, grâce à l'acceptation, la reconnaissance de mon identité, de mon "empreinte" par une personne bienveillante. Cahin-caha cet Ange a pris forme et vigueur sur le terreau, sur le fumier de mon Critique, se nourrissant du sang et du pus de mes blessures. C'est sans doute pourquoi je le vois gris. Gris et blanc, avec juste quelques irritations. Mais bien que lié au Critique, il en est tout à fait distinct et sa chair est faite d'ondes de plaisir, d'huile et de miel, de crème. Il n'a aucun souci de bien faire parce qu'il est intimement persuadé, il sait par définition que je suis bien, que je ne peux que faire bien. Parfois avec des erreurs évidemment, ce qui participe justement du "faire bien" puisque, sans erreur, pas d'apprentissage. Chaque fois que quelque chose est accompli, il m'envoie une petite bouffée de plaisir. C'est la sécrétion accompagnant ce mini orgasme qui lustre les plumes de mon Ange Gardien.

Avec le Critique il forme un couple que j'appelle aujourd'hui mon Mentor.

Dans ma vie quotidienne, le Cric et l'Ange chantent en duo. C'est le chant du Mentor. L'Ange Gardien parle peu mais il émet une sorte de musique en sourdine ou comme une chaleur lumineuse dont il m'entoure. Traduit en mots, ça donnerait "Je suis bien, je fais bien, tout baigne". Ensemble, ils forment comme un gros animal, un fidèle nounours qui parfois se transforme en Doberman. Il aboie : "Tu es sûre que tu fais bien ? Là !?" Le Mentor ronronne gentiment et soudain le Cric me pique : "Attention, là tu t'es laissée envahir !" ou "Attention, là t'as fait une erreur. Attention, là tu vas de travers ! Attention là ton vélo penche ! Attention bourrasque ! Faut que tu te protèges..." En fait il me dit tout le temps "Attention, attention, attention". C'est un signal. C'est normal, c'est mon chien de garde : il aboie. Ça me fait une petite secousse.

En fait tout va bien tant que c'est moi qui reste la patronne. Alors, chaque fois que je me sens un peu glauque, je cherche ce que le Cric a bien pu me dire. Une fois son signal repéré, j'essaie de voir pour qui il travaille, qui est son commanditaire : mon Patriarche, mon Artiste, ma Gentille, ma Bonne-Mère, ma Financière ? Bref quelqu'un de l'Olympe, une de mes Primaires. Je n'ai plus cette aigreur, cette honte, cette culpabilité, cette anxiété, cette angoisse... Je me dis bon, qu'est-ce qu'il m'indique ? Où est le déséquilibre. Quelle Primaire est là à mon insu qui n'est pas satisfaite de la situation ? Et je regarde ça comme un problème à résoudre.

Mon Enfant intérieur s'épanouit sous l'aile de l'Ange Gardien qui m'entoure d'or, il murmure que je suis bien, que je fais bien, même s'il s'agit de toutes petites choses, il m'approuve, me félicite, même pour des détails, m'incite à prendre plaisir à tout moment. Il ne me stresse pas mais au contraire me permet de m'absorber dans ce que je suis en train de faire, d'en voir la beauté. Il accompagne tout ce que je fais ou pense d'un regard positif. Il m'apprécie fondamentalement.

Mais parfois, tandis que je dors après une agréable journée bercée par son ronronnement, voilà qu'il y a prise de bec, le Cric siffle et sa tension me réveille. Crac, il me crée une insomnie. Alors j'obéis, j'allume la lumière et j'écoute, je trie, je sépare, j'écris tout ça et peu à peu le calme revient, des solutions se dessinent.

Le fait de rédiger ce texte m'a permis d'identifier mon Mentor. Et j'ai beaucoup donné la parole à l'Ange Gardien. Je l'ai dessiné puis j'ai pris grand plaisir à peindre son énergie. Je l'ai honoré sans aucune retenue. Mais du coup il n'y en avait plus que pour lui et le Critique n'était qu'un trouble-fête.

Or voici le rêve qui a suivi :

"Je suis dans l'autobus et je n'ai pas de ticket. Je vais me présenter au guichet du contrôle et je tombe sur un employé sadique que d'ailleurs je connais. C'est un type avec le visage vérolé, couvert de boutons. Il ne fait pas de quartier. J'ai très peur car je ne suis pas en règle, je n'ai pas le bon ticket. Je suis jugée presque à mort. Le jugement se répète une deuxième fois mais là, je suis avec un ami qui connaît des astuces pour échapper, non pas au contrôle, mais à sa sévérité : On peut aller racheter tous ses tickets. Pour changer le détail qui m'a trahie mon ami franchit la ligne, il bifurque à gauche et, dans le bureau d'un chef, il écrit lui-même le mot qui manquait."

Eh oui, plongée dans un bain délicieux, sous les caresses de l'Ange, j'ai oublié d'honorer Cric, j'en ai fait une sorcière, un vilain Flic Doberman. J'avais un peu trop lustré les plumes de l'Ange, embrassé la douce fourrure du Nounours ! Or c'est bien connu, un chien, c'est fidèle mais jaloux. Il crie un peu fort parfois, il faut bien le dire, mais c'est son mode, et plus l'Ange fait vibrer ses ailes, plus le Cric doit crier. Il a le verbe haut, que voulez-vous, il a eu la petite vérole, il est couvert de boutons et il fait pas un boulot marrant quoi ! Alors il aboie, il siffle... mais il prévient des catastrophes.

Grâce à l'amour inconditionnel que j'ai glané, les fondations du sentiment de ma propre valeur ont pu se restaurer. Et mon Critique a pu se transformer : de dévoreur, dévastateur, il est devenu un bon chien de garde que je peux maintenant reconnaître comme un membre indispensable de ma famille intérieure.

Marie-Danielle Koechlin
Octobre 2018