

LE DÉVOILEMENT D'AMELIA

Amelia est une femme noire de cinquante et un ans, corpulente, extrêmement intelligente mais timide, infirmière de la santé publique. Trente-cinq ans avant notre rencontre, elle avait été, pendant deux longues années, une SDF accro à l'héroïne et, pour financer son addiction, prostituée. Je pense que quiconque l'apercevant alors dans les rues de Harlem – soldat déguenillé, hâve, démoralisé, de la vaste armée des prostituées toxicomanes sans domicile fixe – aurait parié que son sort était scellé. Pourtant, grâce à une désintoxication forcée durant six mois de prison – avec l'aide des Narcotiques Anonymes et grâce à un courage extraordinaire lié à une féroce volonté de vivre –, Amelia avait changé de vie et d'identité, s'était installée sur la côte ouest et avait commencé une carrière de chanteuse de night-club. Elle avait assez de talent pour se produire régulièrement, se payer des cours au lycée et, plus tard, à l'école d'infirmières. Depuis vingt-cinq ans elle travaillait exclusivement dans des établissements de soins palliatifs et des centres d'accueil pour les sans-abri.

Lors de notre première séance, j'appris qu'elle souffrait d'insomnie. Elle était presque toujours réveillée par un cauchemar, dont elle se rappelait rarement, à l'exception de quelques bribes, de poursuites auxquelles elle tentait désespérément d'échapper. Elle était alors tellement angoissée par la mort qu'elle avait du mal à se rendormir. Quand la situation s'aggrava au point qu'elle redoutait d'aller se coucher, elle décida de se faire aider. Ayant lu un article que j'avais écrit, « À la recherche des rêveurs », elle pensa que je pourrais la soulager.

La première fois qu'elle entra dans mon cabinet, elle se laissa tomber sur la chaise en déclarant qu'elle espérait ne pas s'endormir tant elle était épuisée. Elle n'avait pratiquement pas dormi de la nuit à cause d'un cauchemar. En général, elle ne se souvenait pas de ses rêves, mais celui-là était resté dans son esprit.

Je suis couchée et je contemple mes rideaux. Ils ont des plis rouge framboise et une lumière jaunâtre passe à travers. Les bandes rouges sont plus larges que les bandes de lumière. Mais le plus étrange est que ce rideau a un rapport avec la musique. Je veux dire que ce n'est pas la lumière qui le traverse mais les accords d'une vieille chanson de Roberta Flack, « Killing Me Softly », qui se substituent à la lumière. Je chantais souvent cette chanson dans les night-clubs à Oakland quand j'étais à l'université. Dans le rêve, le remplacement de la lumière par la musique m'effraie. Puis soudain la musique se tait et je sais que le musicien va venir me chercher. Je me suis réveillée vers quatre heures du matin, terrifiée. Je ne me suis plus rendormie cette nuit-là.

Ce n'étaient pas seulement ses cauchemars et l'insomnie qui la poussaient vers la thérapie. Elle souffrait d'un autre problème : elle voulait avoir une relation avec un

homme et en avait entamé plusieurs, sans qu'aucune, disait-elle, n'ait jamais véritablement abouti.

Pendant les premières séances, j'explorai son passé, ses peurs de la mort et ses souvenirs de l'avoir frôlée de près durant ses années de prostitution, mais je sentais une énorme résistance. L'affect chez elle restait muet. Elle semblait ne connaître aucune angoisse consciente de la mort ; au contraire, elle avait choisi de consacrer une grande partie de son temps à un service de soins palliatifs.

Durant les trois premiers mois de la thérapie, le simple fait de me parler et de partager pour la première fois les détails de son existence sur le trottoir sembla la reconforter et son sommeil s'améliora. Elle savait que ses rêves n'avaient pas cessé pour autant, même si elle n'en gardait que peu de souvenirs.

Son rejet de l'intimité apparut très vite dans notre relation. Elle me regardait rarement, et je percevais l'existence d'un grand vide entre nous. Plus avant dans ce chapitre, j'ai parlé de la signification des habitudes de stationnement de mes patients. De tous, Amelia était celle qui garait sa voiture le plus loin de chez moi.

Gardant à l'esprit la leçon que j'avais apprise de Patrick, à savoir que les idées perdent de leur efficacité en l'absence d'une relation intime de confiance, je résolus durant les mois suivants d'analyser les réticences d'Amelia, en particulier dans sa relation avec moi. La progression, malheureusement, se fit à un rythme de tortue, jusqu'à cette mémorable séance.

Au moment où elle pénétrait dans mon cabinet, elle reçut un appel sur son portable et me demanda l'autorisation de répondre. S'ensuivit une brève conversation téléphonique à propos d'un rendez-vous plus tard dans

la journée, le tout dans un langage si formel et impersonnel que je crus qu'elle parlait à son patron. Dès qu'elle eut raccroché, je lui fis part de ma curiosité et appris que son interlocuteur n'était pas son patron mais son actuel petit ami, qu'elle devait retrouver pour le dîner.

« Vous devriez lui parler autrement qu'à votre patron, lui dis-je. Vous pourriez utiliser des mots doux. Chéri ? Mon cœur ? Mon chou ? »

Elle me regarda comme si j'étais tombé d'une autre planète et changea de sujet pour me raconter qu'elle avait participé la veille à une réunion des Narcotiques Anonymes. (Bien qu'ayant renoncé à la drogue depuis plus de trente ans, elle assistait périodiquement aux réunions des NA ou des AA.) Les rencontres avaient lieu dans une partie de la ville similaire au quartier de Harlem qu'elle avait fréquenté quand elle était toxico et prostituée. En traversant à pied cette zone où régnait la drogue, elle avait, comme souvent, éprouvé une étrange nostalgie et cherché malgré elle les porches et les impasses qui pourraient lui offrir un abri pour la nuit.

« Pourtant je n'ai franchement pas envie d'y retourner, Docteur Yalom.

— Vous m'appellez encore Docteur Yalom, alors que je vous appelle Amelia, l'interrompis-je. Ce n'est pas très équilibré.

— Je vous l'ai dit, laissez-moi du temps. J'ai besoin de mieux vous connaître. Comme je vous le disais, chaque fois que je passe dans ces... euh... quartiers mal famés de la ville, je me sens envahie de sensations qui ne sont pas entièrement négatives. Il m'est difficile de les décrire mais... je ne sais pas... C'est comme... le mal du pays.

— Le mal du pays ? Qu'entendez-vous par là ?

— Je ne sais pas exactement. Je vais vous dire ce que

j'entends chaque fois. Une voix dans ma tête qui dit : "Je l'ai fait." J'entends toujours ça : "Je l'ai fait."

— C'est comme si vous disiez : "J'ai traversé l'enfer, j'en suis revenue et j'ai survécu."

— Oui, mettons. Ce n'est pas tout. Vous aurez peut-être du mal à le croire, mais la vie était tellement plus simple et plus facile quand je faisais le trottoir. Pas de problèmes de budgets, de réunions, ou de formation de nouvelles infirmières qui piquent des crises au bout d'une semaine. Pas de tracas avec les voitures, le mobilier, les réductions d'impôt. Pas de soucis concernant ce que je peux faire légalement pour les gens et ce que je ne peux pas faire. Pas besoin de se mettre à plat ventre devant les médecins. Quand j'étais dans la rue à Harlem, je n'avais qu'une pensée. Une seule. Trouver de la dope. Et naturellement, d'où viendrait le prochain mec pour la payer. La vie était simple, la survie au jour le jour.

— Il y a un peu de mémoire sélective dans ce que vous dites, Amelia. Où sont les nuits glaciales dans la rue, la saleté, les bouteilles brisées, les hommes qui vous arnaquaient, les brutes qui vous violaient, les odeurs d'urine et de bière ? Et la mort qui rôdait partout – les cadavres que vous avez vus, vous-même qui avez de justesse échappé à la mort ? Vous n'en avez donc conservé aucun souvenir ?

— Si, si, je sais. Vous avez raison, j'oublie tout ça. Et je l'oubliais sur le moment. Presque tuée par un dingue, et la minute suivante de retour au turbin.

— Si mes souvenirs sont exacts, vous avez vu une de vos amies jetée du haut d'un toit et vous avez failli être assassinée à trois reprises – je me rappelle cette histoire terrifiante où vous étiez poursuivie dans un parc par un fou armé d'un couteau et où vous avez ôté vos chaussu-

res et couru nu-pieds pendant une demi-heure. Et chaque fois vous êtes aussitôt repartie travailler. Comme si l'héroïne effaçait tout dans votre cerveau. Même la peur de la mort.

— C'est vrai. Comme je l'ai dit, je ne pensais qu'à une chose – la prochaine dose d'héroïne. Je ne pensais pas à la mort. Je n'avais pas peur de la mort.

— Pourtant la mort revient hanter vos rêves aujourd'hui.

— Oui, c'est étrange. Et aussi ce... ce... mal du pays.

— La fierté y joue-t-elle un rôle ? demandai-je. Vous devez sûrement vous sentir fière de vous en être sortie.

— Un peu. Mais pas assez, diriez-vous. Je n'ai pas vraiment le temps d'y réfléchir. J'ai l'esprit entièrement occupé par les chiffres, le travail et parfois Hal (le petit ami). Et par la volonté de rester en vie, je suppose. De ne pas retomber dans la drogue.

— Le fait de venir me voir vous aide-t-il à rester en vie ? À ne pas retomber dans la drogue ?

— Tout m'aide, ma vie, mon travail en équipe, la thérapie aussi.

— Ce n'était pas ma question, Amelia. Est-ce que *je* vous aide à ne pas retomber dans la drogue ?

— Je l'ai dit. J'ai dit que vous m'aidiez. Tout m'aide.

— “Tout m'aide.” C'est une phrase fabriquée. Ne voyez-vous pas qu'elle dilue le reste ? nous enlève quelque chose ? nous garde à distance l'un de l'autre ? Vous m'évitez. Ne pouvez-vous évoquer davantage les sentiments que vous éprouvez à mon égard – en ce moment même ou lors de la séance précédente ou dans la semaine quand vous pensez à moi ?

— Oh, non. Ça y est, vous voilà reparti là-dedans !

— Croyez-moi, c'est important, Amelia.

— Vous voulez dire que tous les patients pensent à leur thérapeute ?

— Oui, exactement. C'est mon expérience. Je sais que j'ai vraiment éprouvé des sentiments envers mon thérapeute. »

Amelia était restée affalée sur sa chaise, se tassant de plus en plus comme chaque fois que j'orientais la discussion vers nous, mais soudain elle se redressa. J'avais toute son attention.

« Votre thérapie ? Quand ? Quels sentiments ?

— Je voyais un type très bien, un psychologue, il y a une quinzaine d'années. Rollo May. J'attendais avec impatience nos séances. J'aimais sa gentillesse, sa prévenance. J'aimais la manière dont il s'habillait, en col roulé avec un collier indien en turquoise. J'aimais l'entendre dire que notre relation était spéciale parce que nous partageons les mêmes intérêts professionnels. J'aimais le voir lire le manuscrit d'un de mes livres et me faire des compliments. »

Silence. Amelia restait immobile, le regard obstinément tourné vers la fenêtre.

« Et vous ? demandai-je. À votre tour.

— Eh bien, je pense que moi aussi j'apprécie votre gentillesse. »

Elle se tortilla et détourna les yeux en prononçant ces mots.

« Continuez. Dites-en davantage.

— C'est embarrassant.

— Je sais. Mais cet embarras prouve l'importance de ce que nous disons. Ce sera notre objectif, le thème que nous devons creuser – nous allons travailler là-dessus. Nous plonger au cœur de votre sentiment d'embarras. Continuez.

— Eh bien, j'ai trouvé agréable que vous m'aidiez à mettre mon manteau. J'ai aussi aimé votre petit rire quand j'ai arrangé les coins relevés du tapis. Je ne comprends pas que vous vous en fichiez. Vous pourriez mettre un peu d'ordre dans votre cabinet. Votre bureau est un désastre... D'accord, d'accord, je m'éloigne du sujet. Je me souviens du jour où le dentiste m'a donné un flacon de cinquante Vicodin et où vous avez tout fait pour que je vous le remette. Le dentiste me pose ce flacon sur les genoux – vous ne croyez quand même pas que je vais vous le refiler ? Je me souviens qu'à la fin de la séance vous ne vouliez pas lâcher ma main quand j'ai essayé de déguerpier de votre cabinet. Je vais vous dire une chose, je vous suis reconnaissante de ne pas avoir évoqué la thérapie – de ne pas avoir lancé d'ultimatum, le flacon de Vicodin sinon plus de thérapie. D'autres thérapeutes l'auraient fait. Et je vais vous dire, je les aurais quittés. Je vous aurais quitté.

— Je suis touché par ce que vous me dites, Amelia. Je suis ému. Que représentent ces dernières minutes pour vous ?

— Elles m'embarrassent, c'est tout.

— Pourquoi ?

— Parce que je m'expose à être tournée en ridicule.

— Cela vous est-il déjà arrivé ? »

Amelia me rapporta alors certains incidents de sa petite enfance et de son adolescence où l'on s'était moqué d'elle. Ils ne me semblèrent pas très frappants, et je me demandai si son embarras n'avait pas plutôt sa source dans ses noires années de toxicomane. Elle affirma qu'il n'en était rien, exprimant un désaccord qu'elle avait manifesté en d'autres occasions, et déclara que ses problèmes étaient bien antérieurs à son usage de la drogue. Puis, soudain pensive, elle se tourna vers moi et dit : « J'ai une question à vous poser. »

Je la regardai avec attention. C'était la première fois qu'elle parlait ainsi. Ne sachant à quoi m'attendre, je restai sans rien dire, impatient. J'apprécie tout particulièrement de tels moments.

« Je ne suis pas sûre que vous répondrez, mais voilà. Vous êtes prêt ? »

Je hochai la tête.

« Est-ce que vous m'accueilleriez dans votre famille ? C'est-à-dire... vous savez bien ce que je veux dire. En théorie. »

Je réfléchis avant de répondre à sa question. Je voulais être honnête et sincère. Je la regardai : elle se tenait la tête droite, ses grands yeux rivés sur moi, sans éviter mon regard, contrairement à son habitude. La peau brune et luisante de son front et de ses joues brillait comme si on venait de l'astiquer. J'examinai profondément mes sentiments et dit : « La réponse est oui, Amelia. Je vous considère comme une personne courageuse. Et charmante. J'admire tout ce que vous avez surmonté et ce que vous avez fait de votre vie depuis. Aussi, oui, je vous accueillerais volontiers dans ma famille. »

Les yeux d'Amelia s'emplirent de larmes. Elle prit un Kleenex et se détourna pour reprendre contenance. Après quelques secondes, elle dit : « Vous deviez faire ce genre de réponse, naturellement. C'est votre travail.

— Regardez comment vous me repoussez, Amelia. Nous sommes devenus trop proches, c'est inconfortable, n'est-ce pas ? »

La séance se terminait. Dehors il pleuvait à verse, et Amelia se dirigea vers la chaise sur laquelle elle avait laissé son imperméable. Je le pris et le lui tendis. Elle eut un mouvement de recul et parut mal à l'aise.

« Vous voyez ? dit-elle. Vous voyez ? C'est exactement

ce que je voulais dire. Vous vous moquez de moi.

— Ce n'est certes pas mon intention, Amelia. Mais c'est bien que vous l'ayez dit. C'est bien de tout exprimer. J'aime votre franchise. »

À la porte, elle se tourna vers moi et dit : « Je voudrais que vous me preniez dans vos bras. »

C'était tout à fait inhabituel. Je ne l'en aimai que davantage et la serrai contre moi, sentant sa chaleur et sa corpulence.

Au moment où elle descendait les quelques marches de mon cabinet, je lui dis : « Vous avez fait du bon travail aujourd'hui. »

J'entendis ses pas sur le gravier tandis qu'elle s'éloignait, puis, sans se retourner, elle me lança par-dessus son épaule : « Vous avez fait du bon travail vous aussi. »

Parmi les points qui avaient été soulevés pendant notre séance, il y avait son étrange nostalgie de son ancienne vie de toxico. L'entendre dire qu'une existence plus simple lui manquait me rappelle les premières lignes de ce livre et la réflexion de Heidegger, qui affirme que dévoré par la routine quotidienne vous vous détournez de préoccupations plus profondes et d'un examen de soi plus pénétrant.

En plongeant sans transition dans l'instant présent, j'avais modifié radicalement l'objectif de notre séance. Elle refusait de dévoiler les sentiments qu'elle éprouvait à mon égard et éludait mes questions. « Est-ce que le fait de venir me voir vous aide à rester en vie ? vous empêche de retomber dans la drogue ? » Je m'étais risqué à révéler certains des sentiments que j'avais éprouvés voilà des années envers mon thérapeute.

Que je me sois donné en exemple l'avait aidée à prendre certains risques à son tour et à s'aventurer sur un

nouveau terrain. Elle avait trouvé le courage de poser cette question surprenante, qu'elle avait longuement tournée dans sa tête : « Est-ce que vous m'accueilleriez dans votre famille ? » Et naturellement, il m'avait fallu réfléchir avec le plus grand sérieux avant de répondre. J'éprouvais beaucoup de respect pour elle, non seulement parce qu'elle était sortie de l'abîme de son addiction à l'héroïne, mais aussi pour la manière dont elle avait vécu depuis – une vie exemplaire consacrée à l'aide et au réconfort des autres. J'avais répondu avec sincérité.

Et ma réponse n'avait eu aucune répercussion négative. J'avais respecté mes principes (et mes limites) concernant le dévoilement personnel. Je connaissais parfaitement Amelia et j'étais convaincu que ma révélation ne la pousserait pas à s'éloigner, mais, au contraire, l'aiderait à s'ouvrir.

Ce fut l'une des nombreuses séances consacrées à son rejet de l'intimité. Ce fut une séance mémorable, et nous y fîmes souvent allusion. Par la suite, dans notre travail, Amelia dévoila davantage ses peurs les plus sombres. Elle se mit à évoquer ses rêves et les souvenirs de ses années terribles de prostitution. Ces évocations accrurent son angoisse au début – une angoisse que l'héroïne avait coutume d'apaiser –, mais elles lui permirent d'abattre enfin les cloisons intérieures qui l'avaient coupée d'elle-même. Lorsque vint la fin de la thérapie, une année entière s'était écoulée sans cauchemars ni paniques nocturnes ; et, trois ans plus tard, j'eus la joie d'assister à son mariage.