

« Les exilés sont comme les loups, partout où nous allons, nous rejoignons des meutes qui ne sont pas les nôtres, nous participons, nous chassons ensemble et pourtant la lune nous invite à nous mettre à l'écart pour hurler de solitude. »
Luis Sepulveda

« L'Exil de soi, l'exil en soi ! »

Comment raconter cette sensation de décalage, de différence, d'impossible tissage de lien, avant tout avec soi-même ? Cette solitude intrinsèque, malaisante et perturbante toujours en fond. Ces moments d'oubli et de déni de soi, de nos ressentis, de nos émotions, qui nous laissent déçus, épuisés, détruisent notre confiance et entament notre estime de nous-même ?



Protection qui laisse **se dessiner des blessures, des manques, des méconnaissances de soi**, des autres et des codes relationnels. Mais aussi, une souffrance intensifiée par la conscience de notre incapacité à agir autrement, par la mésestime de soi, lesquelles engendrent plus de repli, dans un cercle infernal. **Un ajustement pourtant choisi** pour continuer avec et malgré... , jusqu'à créer une identité enfermée dans un système destructeur. Une façon de laisser se désagrèger notre Etre profond au profit d'une apparence, dans **un manque d'authenticité parfois indécélable**, mais cause d'un malaise incompréhensible pour tous. Notre histoire, et celle de nos ancêtres nous forge, contribue à notre regard sur nous-même, à la définition de notre place et de ce que nous en faisons. Certains vont savoir laisser de côté les causes et créer leur voie. D'autres vont trouver dans l'isolement la seule réponse possible. Les derniers vont développer leur façon d'être avec ce handicap, **plus subtil qu'un masque ou un rôle**, mais bien une identité faussée, un voile opaque mais vital. Ne jugeons pas, tentons de comprendre le fondement et les conséquences douloureuses de ce processus.

Au départ il y a **une insécurité dans un univers qui se devrait être** sûr, bienveillant, rassurant, et qui se révèle jugeant, évaluant, méprisant même. Les satisfactions de l'environnement deviennent essentiels, et **favorisent la suradaptation** pour donner à penser que tout va bien. Doutes, inquiétudes, peurs deviennent les bases d'une **hypervigilance de tous les instants**, d'une nécessaire identification des comportements alentours pour se réajuster au mieux, et vite. **Puis intégration et assimilation** se feront... non pas de ce que je suis, je pense, je crois, je sens, mais bien de ce qui permet une sociabilisation.

Le dévoilement sera rare, l'exil de soi en soi sera fréquent, la conviction de ne pas valoir l'intérêt de l'autre sera prégnant. Le silence sur soi comme sauvegarde s'accompagnera d'une capacité à **éviter l'intime**, inquiétant. Aller vers l'autre sera agité au travers de la manifestation - en écho ou en miroir - d'un intérêt réel, profond, pour l'autre et sera une stratégie, souvent gagnante. **Il ne s'agit pas ici de manipulation**, l'objectif n'est pas de se jouer de l'autre mais de maintenir la sécurité avec une ligne de conduite conforme aux attentes telles que décelées. **Cette attitude protège l'un, et narcissise l'autre. Donc apparente homéostasie.**

Les grands bénéfiques en seront souvent une **capacité d'écoute et d'observation** empathique et attentionnée. Mais **cette relation va se voir impactée** par ce déséquilibre où l'un donne pour se protéger, cultivant un mystère et ne dévoilant que des bribes de lui-même, et où l'autre reçoit... mais en fait se retrouve à prendre ce qui lui est offert, sans partage possible. **Solitude et inaccessibilité** c'est vrai. Mais l'intention n'est pas celle là. **Distance, prudence, parfois méfiance** c'est vrai aussi. Et cela rajoute à la douleur, pour ceux qui perçoivent ces signes intérieurs d'exil sans parvenir à les muter.

La prise de conscience de ces processus sera un premier pas. Changer le comportement, vérifier que le monde n'est pas que dangereux... va demander du courage et de la ténacité. Les racines sont lointaines, ancrées dans le passé. Cette stratégie vitale ré- émergera en situation douloureuse. Mais il nous est possible de la faire évoluer dans le présent ! Elle sera un atout essentiel dans la mise en œuvre de notre humanité, sous toutes ses formes, dans nos vies, nos relations, nos métiers. **La seule condition en est la conscience** afin de ne pas mélanger les histoires, se nourrir de l'autre, voire l'envahir, ou se laisser utiliser. Toujours **nos limites à clarifier et à assouplir** ! Toujours cette quête d'authenticité, dans le respect de soi.

MC

