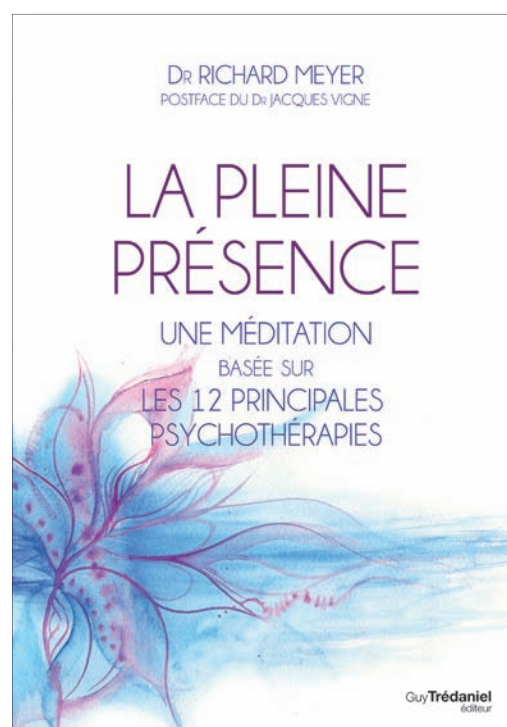




La retraite, un saut merveilleux dans "l'univers créatif"

Richard Meyer

Richard Meyer est psychiatre (Strasbourg et Lausanne), psychanalyste, docteur en sciences humaines (Paris Sorbonne), académicien et auteur de quinze livres. Il a fondé et dirige l'Ecole Européenne de Psychothérapie Socio- et Somato-Analytique (EEPSSA) qui a formé plus de mille psychothérapeutes dans toute l'Europe. Il a participé aux principaux développements de la psychothérapie depuis l'antipsychiatrie jusqu'au transpersonnel, en passant par le psycho-corporel.



Nul ne nie la difficulté de "prendre" sa retraite ou "d'être mis" à la retraite et les réajustements politiques, quant à l'âge où cela se fait, ajoutent à cette difficulté ou... bénédiction. En effet, tant qu'à faire, autant que ce soit positif, surtout lorsque l'espérance de vie s'allonge et promet encore une nouvelle vie.

En tant que psychiatre et psychanalyste, je voudrais inscrire ce changement de vie dans une perspective large et le référer au modèle du développement personnel fait de six étapes que j'ai développé, notre retraite favorisant le passage à la sixième étape, à l'univers créatif. Cette dernière étape nous renvoie à la première où nous commençons seul dans le ventre de la mère et dans le berceau.

Les six étapes du développement

Cette "bulle primitive", solitaire, nous permet de mettre en place les grands équilibres vitaux : éveil / sommeil, faim / satiété, activité / repos, constantes

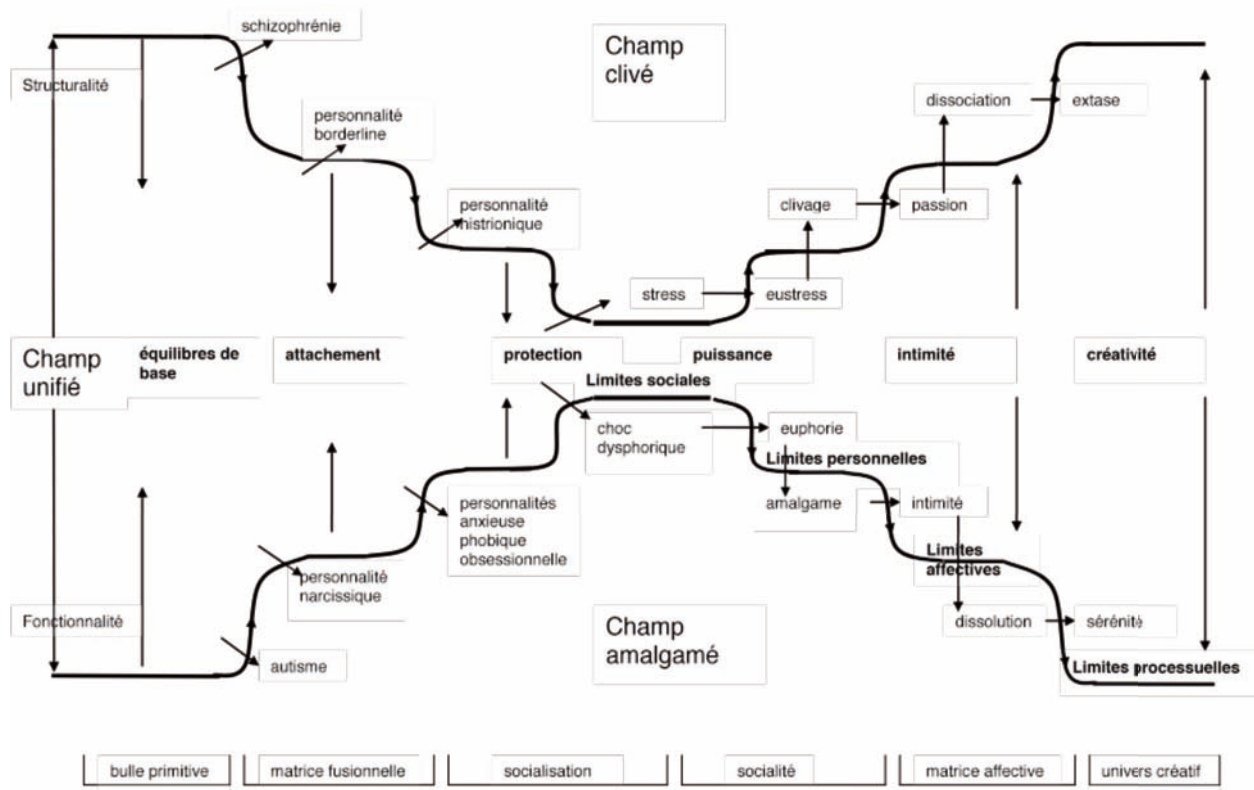
sanguines, bref ce que l'on appelle l'homéostasie. L'âge avancé nous oblige à veiller de nouveau plus minutieusement à ces équilibres élémentaires.

Vers huit mois, le bébé s'attache à une seule personne, celle qui est là, la mère généralement. Cet attachement perturbe les équilibres de base et prend deux à trois ans pour se stabiliser. Il est une catastrophe pour l'homéostasie, une bénédiction pour l'amour.

Cette idylle à deux est rompue vers 3 / 4 ans, lorsque l'enfant entre dans la vie sociale : famille, bande de copains, école. Il se "socialise", apprend les règles de la vie commune pour recevoir la protection des autres.

A 24 ans, l'adulte doit développer sa propre protection par la puissance, faire respecter les règles sociales et les inculquer à ses enfants. C'est la "dynamique de socialité". Il amasse suffisamment d'argent pour se sentir en sécurité jusqu'à ce qu'il apprenne que les banques peuvent aussi faire faillite, les banques et leurs "banksters".

L'âge arrive où se révèle enfin l'intimité affective,



Le modèle ontodynamique et les six étapes du développement personnel

Etre Coluche

Je suis une jeune retraitée : cela fait un an et demi que j'ai cessé de travailler.

Les 3 dernières années, bien qu'aimant toujours mon travail, j'ai observé que je n'étais plus autant motivée et que, le soir quand je rentrais, j'étais bien plus fatiguée qu'avant, épuisée par une certaine lassitude morale.

Quand j'ai eu l'opportunité de m'arrêter après avoir travaillé pendant plus de 38 ans, j'ai sauté sur cette occasion.

Moi qui n'appréhendais pas d'arrêter de travailler, j'ai été devant le fait que ce n'est pas si facile que cela. Je me suis retrouvée devant des manques que je n'avais pas anticipés, que je n'avais même pas imaginés. J'avais perdu mon importance sociale (j'étais enseignante en maternelle), j'avais perdu tout un système de relations, mes amis n'étaient pas disponibles parce que, eux, travaillaient toujours...

Je me suis retrouvée devant un vide : vide de sens, vide d'utilité. Mais à quoi pouvait bien servir ma vie ? Je n'étais pas trop vieille, pas trop décatie. Ma vie ne pouvait être que sortir le soir, faire partie d'un club de randonnée, voyager, lire... Quand je travaillais je disais : « Vivement que j'arrête pour pouvoir enfin lire de tout mon saoul ! ». Mais même lire ne m'éclatait pas autant que je l'avais pensé. Je voulais bien « profiter » pour moi, mais j'avais aussi besoin d'offrir une partie de ce temps « libre ».

Je n'aurai jamais imaginé qu'arrêter de travailler serait aussi difficile. Alors au début j'ai commencé par remplir mes journées juste pour répondre à un besoin d'exister, de trouver une importance. Je me faisais un planning « serré » pour chaque jour pour ne plus laisser de place au vide. Mais je me suis aperçue que cela ne me nourrissait pas et n'était qu'une façade superficielle. Puis j'ai cherché à offrir mon aide pour sortir de ce sentiment de superficiel.

Il a fallu que je me rencontre, que je rencontre celle qui avait besoin d'être « visible », admirée, celle qui voulait être un Coluche avec ses Restos du cœur. Alors, au lieu de chercher des choses grandioses à faire et de ne rien faire parce que je ne trouvais pas le grandiose à faire, j'ai juste regardé autour de moi, pas loin.

A seulement 5 km de la maison il y avait une association qui hébergeait des familles en difficulté et les aidait à se réinsérer dans la vie.

Dans cette association il y avait une crèche qui s'occupait des enfants de ces familles de passage et les accueillait dans la journée. Il y avait besoin d'aide d'adultes pour la gestion des activités avec les enfants. Alors j'y suis allée et je me suis proposée pour aider là où les gestionnaires en avaient besoin.

Depuis, je vais y passer une journée par semaine. Chaque fois que je vais dans cette crèche, je suis constamment devant celle qui voudrait être Coluche. J'ai alors besoin d'aimer cette femme-là, d'avoir de la tendresse pour elle pour pouvoir ensuite me tourner « amoureuxment » vers les enfants. Et alors seulement je suis nourrie de ces sourires d'enfants, de ces petites mains dans la mienne, de ces instants partagés à lire une histoire, de toutes ces petites choses pas très « visibles » ni très admirables.

Je ne sais pas encore la suite de cette aide, quelle souffrance va encore plus me toucher, mais je sens bien que dans cette crèche, si je n'y vais pas, je laisse un petit trou, des sourires d'enfants en moins.

Françoise



l'abandon sans filet à partenaire, au-delà des protections (adolescentes) et puissances (adultes) ! C'est la "matrice affective" à deux, après la vie sociale à trois et plus.

L'âge avançant, nous nous rappelons enfin que nous sommes des individus originaux avec des besoins et des aptitudes personnelles et que nous voulons à nouveau consacrer du temps et de l'énergie à ce développement propre. La retraite doit en être l'occasion, cette retraite qui nous renvoie à la situation de la bulle primitive, mais maintenant c'est dans l'ouverture à l'univers et à la créativité.

La retraite créative

A la retraite, il s'agit de penser à soi, de prendre soin de soi sans négliger les autres puisqu'on a plus de temps. Il s'agit de retrouver ses hobbies de jeunesse, musique, arts et voyages, et de se greffer sur l'immense échange qu'offrent les TIC (technologies de l'information et de la communication) sans TOC (troubles obsessionnels compulsifs). On peut enfin se consacrer aux associations, "flashmobs", à la politique et surtout à la spiritualité. Voici une présentation de cet univers créatif qui prépare aussi à la mort.

Le modèle "ontodynamique" représente ces six étapes sous la forme de la bobine du jeu de diabololo. Le trait épais représente les contraintes, le surmoi freudien, qui restreignent la dynamique interne. Jusqu'à l'âge adulte, ces contrôles s'accroissent. Une fois acquis, ils doivent être repoussés, surtout à la soixantaine, pour entrer dans l'univers créatif. Tout refus de s'y engager provoque des pathologies dont certaines sont évoquées en rapport avec l'étape de vie. En repoussant les limites, l'adulte positive les esquisses de pathologie : le stress devient eustress, le clivage, passion, la dissociation, extase ; la dysphorie (dépression) devient euphorie, l'amalgame, intimité, la dissolution, sérénité.

Une pratique méditative et autothérapique

Se mettre à la retraite, avancer en âge, préparer la mort, peuvent et doivent se faire en Pleine Présence. C'est ainsi que j'appelle la méditation que j'ai organisée à partir des psychothérapies et psychanalyses décrites dans mon dernier livre : *La Pleine Présence, une méditation basée sur les douze principales psychothérapies*. Elle répond aux quatre principes de toute méditation.

- Tout le monde médite, peu ou prou, spontanément ou systématiquement car la méditation est le meilleur moyen d'accéder aux richesses humaines les plus profondes et les plus authentiques.

- L'intention et la finalité de toutes les méditations

sont les mêmes et aboutissent aux mêmes effets (jusqu'à la mystique) tout comme aux mêmes dérapages.

- Seules les méthodes et protocoles pratiques varient et permettent d'aller plus ou moins loin dans les effets et de s'exposer plus ou moins aux dérapages. Ici on se base sur les psychothérapies occidentales.

- Une seule règle préside à la méditation : pratiquer, pratiquer et encore pratiquer, la qualité des effets étant proportionnelle à la quantité de pratique.

La retraite invite à la Présence Juste jusqu'à la Pleine Présence.

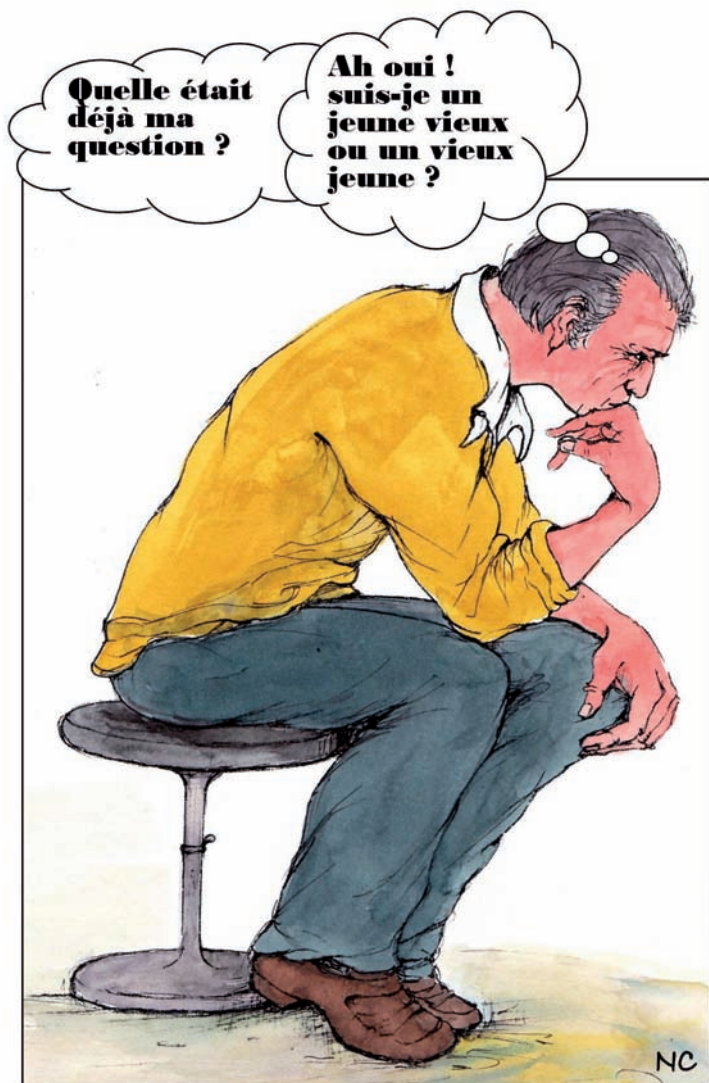
La retraite : l'invitation à l'univers créatif

Voici qu'une catastrophe vient perturber la délicate stabilité affective ; il s'agit de la retraite et même la mort. La sécurité assise sur le groupe social et l'amour fondé sur le partenaire affectif ne résisteront pas à l'interrogation suscitée par la mort. Face à elle, chacun se retrouve seul, chacun doit trouver sa réponse à lui, chacun doit créer son attitude personnelle. La dynamique sociale et l'intensité amoureuse ont pu faire oublier l'échéance puis, un jour, elle s'impose. C'est, classiquement, à l'âge mûr, sans qu'il soit nécessaire de donner un âge plus précis, souvent à la retraite. C'est lors de l'individuation, comme l'appelle C.G. Jung.

L'homme bricole un peu plus longtemps dans son atelier, la femme se plonge plus fréquemment dans ses livres à soi, chacun regarde séparément son émission télévisée favorite, on peut même partir seul en vacances si ce n'est à un atelier de développement personnel ou de méditation. Une certaine autonomie est revendiquée, une part d'argent à gérer à discrétion.

Les programmes de gestion de la dynamique sociale et de la matrice affective sont acquis, eux qui ont fait diversion des besoins personnels, singuliers, subtils et uniques. A présent, ces derniers resurgissent et viennent déranger le bel ordonnancement précédent. Fondamentalement, il y a retour du besoin d'homéostasie et de l'équilibre personnel, qui se sont installés tout au début de la vie et que les partenaires affectifs et le groupe social avaient supplantés. Il s'agit de créativité et de valeurs comme nous pouvons le décrire dans les quatre fonctions personnelles les plus importantes : sensation, réflexion, intuition-imagination, action.

Au niveau sensitif, l'adulte impose progressivement ses besoins très précis : le rythme de la journée avec lever et coucher de plus en plus individuels même si c'est à contretemps des autres ; goûts alimentaires nouveaux, bio- macro- ou diététiques ; choix du lieu de vacances selon le climat, mer ou montagne, cha-



leur relaxante ou fraîcheur tonifiante, foule de haute saison ou solitude de basse saison...

Au niveau intellectuel, l'adulte du sixième stade se met enfin à chercher ses propres avis sur les problèmes alentour. Après s'être fait la main sur ses propres enfants, avec Spock, Pernoud et Dolto, il formule des idées pédagogiques à lui (qu'il n'appliquera quand même pas à ses petits-enfants parce qu'il voudra surtout la paix avec eux !) En politique, il ose choisir son camp après les imitations et oppositions systématiques de sa jeunesse. Pour les grands problèmes sociaux, drogue, sida, justice, solidarité avec les défavorisés par exemple, il aboutit à des convictions propres, quitte à affronter ses partenaires les plus proches. Ces nouvelles valeurs sont aussi des réponses, des réponses à soi.

Au niveau de l'action, la créativité la plus évidente est artistique. Combien de quadragénaires et quinquagénaires ne retrouvent-ils pas leur instrument de musique, leur pinceau ou ne s'essayent-ils pas à la terre glaise ou au marbre si ce n'est à l'écriture ! Il s'agit de recréer les objets et les choses à son image, à sa façon, à son niveau de valeur et d'énergie. Avec la retraite, on a le temps.

Mais c'est au niveau spirituel que la créativité s'exerce le plus massivement. Les questions y sont encore plus déroutantes, celles de la vie et de la

mort, du chaos et de l'ordre prétendument divin, du hasard ou de l'intention d'un créateur. Le nombre de personnes qui changent de religion augmente tous les jours ; celui des adeptes d'une spiritualité sans église, encore plus. Les sectes et le new-age recrutent massivement en proposant des expériences d'expansion de conscience, d'état de grâce et de sérénité garanties. Nous vérifions ici notre propos du retour à l'homéostase. Les vécus de paix intérieure, d'ouverture des chakras sont des expériences proches de ce que Freud appelle « sentiment océanique ». Il n'y a là aucune dévalorisation, juste du réalisme. Car le résultat de cette créativité solitaire débouche sur les réalités humaines les plus nobles : les valeurs, la science, l'esthétique, le spirituel. En même temps, nous nous rappelons que ces créations sont des perturbations autant pour la société que pour le couple. Quand Galilée assène à son siècle que c'est la terre qui tourne autour du soleil, c'est aussi déroutant que lorsque l'adulte constate qu'il doit s'allonger sur le divan de la psycho-somatologie pour raconter l'intimité que le partenaire conjugal ne peut plus entendre.

Le bonheur

Quant au saut dans l'inconnu, il se fait dans... le bonheur. Ce concept rend le mieux compte de ce lieu de stabilité structurelle à condition d'accepter la définition du bonheur que je propose depuis mon livre : A chaque jour suffit son bonheur.

“Le bonheur, c'est quand, comme dit l'enfant, ce qui advient ça tombe bien.”

Même la mort peut alors tomber « bien », pour une multitude de raisons parmi lesquelles chacun choisira les siennes, créativement, solitairement, en accord avec soi, avec l'humanité et l'univers, avec Dieu peut-être. Mais, ne l'oublions pas, le bonheur s'étaye sur l'homéostase, la fusion, la protection, la puissance et l'amour, cumulativement, à savoir les cinq états acquis dans les cinq étapes antérieures.

L'annonce de la vieillesse et de la mort

Un jour, la mort réelle arrive. Serait-ce la catastrophe suprême ou l'extase suprême ? Serait-ce l'anéantissement de l'individu ou le saut dans le bonheur ? Nous n'avons pas à nous prononcer sur un éventuel au-delà de la vie qui reste du domaine de la croyance spirituelle qui incombe à chacun. Par contre nous avons à nous référer à la science qui nous donne des indications sur le moment de la mort, indications qui recourent les grands enseignements traditionnels et qui se vérifient dans les pratiques d'expansion de conscience. Ces trois ensembles de faits sont



suffisamment convaincants, observables et transmissibles, pour constituer des preuves scientifiques et servir de base à une attitude à la fois rationnelle et spirituelle vis-à-vis de la mort qui est... l'extase suprême.

Le premier bouquet de faits nous est offert par la médecine avec le soin méthodologique et la rigueur théorique qui la caractérisent. Il concerne les phénomènes dits de mort imminente, les états proches de la mort mieux connus sous leur appellation anglaise de NDE : Near Death Experience. Les statistiques les plus sérieuses nous disent que 10 à 15 % de la population ont connu ce type d'expérience soit lors d'une noyade, d'un accident grave, d'un choc extrême, d'une anesthésie, d'un coma ou même seulement d'un choc esthétique ou amoureux. L'électroencéphalogramme, lorsqu'il est branché par hasard, révèle un processus d'extinction de l'énergie électrique et d'évolution vers la synchronisation des ondes cérébrales. Quant au vécu subjectif, il est principalement visuel et imaginaire, d'une extrême richesse et créativité. Il s'inscrit étonnamment sur une trame relativement stable. Les scientifiques décrivent des étapes successives au nombre de cinq, mais nous retiendrons ici deux temps fondamentaux presque toujours présents, un temps d'obscurité suivi d'un temps de luminosité. Autant le premier peut être cauchemardesque, autant le second s'ouvre sur une exubérance sans limite. La sobriété avec laquelle nous relatons ces faits se veut toute médicale.

Le second bouquet de faits nous est offert par la tradition spirituelle et nous arrive à travers des études anthropologiques elles aussi suffisamment scientifiques pour se proposer comme des réalités bien établies. Du livre des morts tibétain au livre des morts égyptien, nous avons d'innombrables traditions de toutes les civilisations. Mais l'illustration la plus probante nous vient de notre propre enseignement occidental et chrétien. De façon très sommaire, on peut évoquer la dichotomie entre l'enfer et le paradis, ce dernier étant précédé par le purgatoire. Comment ne pas retrouver ici les observations médicales de l'obscurité (purgatoire) qui peut devenir cauchemardesque (enfer) ou déboucher sur la lumière (paradis)! La Divine Comédie de Dante nous promène magistralement à travers ces différents états et peut nous convaincre de ces associations.

Il reste un dernier cadeau, un dernier bouquet, qui vient parachever la démonstration et la rendre familière. Il s'agit des pratiques des états de conscience modifiés. J'ai décrit ailleurs des vécus d'hyperventilation (Rebirth, Meyer, 2010), et d'isolation sensorielle (Meyer, 1984). On peut ajouter les expériences de transe giratoire (TTT), ou tout simplement celles de vécus émotionnels intenses en socio-somatanalyse (Meyer, 2011) ou... dans l'orgasme. Toutes ces pratiques, qui nous viennent des rituels religieux pour certaines, sont maintenant des pratiques so-

matothérapeutiques (ou psycho-corporelles) qui offrent toute la rigueur des méthodologies contrôlées et tout le sérieux des théorisations scientifiques telles qu'elles ont cours en médecine. Or ces pratiques nous font accéder régulièrement à des vécus analogues aux "expériences de mort imminente" et à des expériences proches des enseignements traditionnels. Elles nous promènent à travers le long tunnel noir qui débouche sur la blancheur libératrice. Ces pratiques nous rendent ces expériences familières ; elles nous permettent de les apprivoiser. En effet, le tunnel est d'autant plus long, l'obscurité est d'autant plus noire et l'angoisse, d'autant plus forte, que le patient contrôle, résiste, s'oppose à l'événement nouveau. L'accès à la lumière est d'autant plus rapide, apaisant ou carrément orgasmique, que le lâcher-prise se fait profondément, progressivement. Il s'effectue un véritable apprentissage de ces attitudes qui ressemblent aux enseignements traditionnels.

L'insistance sur la scientificité de ces faits est intentionnelle et doit nous permettre d'approcher la mort avec les attitudes bénéfiques de la tradition et avec la raison de l'Occident moderne. Il n'y a plus de rupture entre les deux façons d'envisager la vie et le monde. Il n'y a pas lieu non plus de vivre la mort plus mal aujourd'hui qu'hier. En effet, les pratiques évoquées nous montrent le chemin de la belle mort et la science nous en fait comprendre les mécanismes. Le sujet concerné doit être « présent », ouvert aux changements qui surviennent ; l'environnement doit être « suffisamment cohérent » avec les capacités du sujet. La retraite y prépare.

Il reste la question de l'au-delà, de l'après ces quelques minutes ou heures de l'extase suprême. L'existence d'une vie éternelle serait l'événement « suffisamment bon » qui faciliterait la « présence » à ce qui ne serait encore qu'un simple passage. Mais il s'agit là d'une conviction qui n'a rien de scientifique à moins qu'on ne considère que les vécus de lumière éclatante décrits ci-dessus constituent cette éternité subjective. Est-ce la fin de tout ou le début de tout ? A chacun de le vivre en âme et conscience. ■

BIBLIOGRAPHIE

- MEYER R. – Freud Encorps, Strasbourg, Ed. Somatothérapies, 1995.
MEYER R. – Le Manifeste de la psychothérapie intégrative, Escalquens, Dangles, 2010.
MEYER R. – Stress Angoisse Pulsion de mort, Escalquens, Dangles, 2011.
MEYER R. – Nouvelles Pathologies psy, Escalquens, Dangles, 2012.
MEYER R. – La Pleine Présence, une méditation basée sur les douze principales psychothérapies. Paris, Trédaniel, 2013.