

DÉBORAH WAKNINE
GÉRARD ATHIAS

La Shoah en héritage

● Entretien aux frontières
d'un état limite



Pictorus

© Pictorus, 2011, Paris - France
ISBN : 979-10-90812-01-7
Dépot légal : novembre 2011
Imprimé en France

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite (article L. 122-4 du Code de la Propriété Intellectuelle). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par l'article L. 335-2 du Code de la Propriété Intellectuelle. Le Code de la Propriété Intellectuelle n'autorise, aux termes de l'article L.122-5, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective d'une part et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration.

Merci Gé de m'avoir donné l'espace pour ce partage à cœur ouvert. Il est temps pour moi de pardonner à mes ancêtres, de remercier mes parents d'avoir fait du mieux qu'ils pouvaient. C'est à mes filles Mila et Macha que je rends le plus grand hommage, car elles sont les maîtres ensoleillés de ma vie.

À ma mamie, pour tout l'amour qu'elle m'a donné.

Avis aux lecteurs

Dans un souci de clarté, nous précisons aux lecteurs que ce texte se limite à présenter un travail réalisé par deux personnes. Qu'il ne peut être pris comme une hypothèse ou une théorie thérapeutique. Nous n'avons pas la prétention d'avoir les compétences théoriques et techniques nécessaires.

Nous exposons ici le fruit de nos recherches qui ne peuvent en aucun cas être assimilées à une technique ou une méthode médicale. C'est la curiosité qui nous a conduits à mener une réflexion que l'on partage ici avec vous.

Gérard Athias

Tous les exemples et faits exposés dans cet ouvrage n'appartiennent pas tous aux personnages de ce livre. Nous nous sommes aussi inspirés de nombreuses consultations et de patients présentant la même problématique comportementale.

Déborah Waknine

Préface de Joseph

Chers lecteurs, vous pouvez lire ce livre à plusieurs niveaux. Soit comme un roman thérapeutique, mais on soupçonne très vite chez les deux personnages le désir de vous entraîner dans vos profondeurs. On pourrait dire une sorte de roman thérapeutique entre les auteurs et le lecteur.

À un autre niveau, les auteurs vous proposent de vous occuper de votre âme, lorsque vous ressentez le besoin de comprendre le sens de votre vie et que vous cherchez à vous relier à l'unité cosmique.

Ce livre s'adresse à ceux qui explorent les failles de leur vie, les moments de trouble ou de souffrance, ou bien qui vivent de temps à autre des crises existentielles.

Nous sommes tous porteurs d'une ombre. Cette ombre est accompagnée de beaucoup de nos souffrances, mais elle porte en elle le potentiel d'une vie consciente. Par facilité, notre habitude est de la projeter sur les autres pour éviter d'avoir à reconnaître qu'elle fait partie de nous-mêmes. Cette ombre est à la fois constructive ou destructive. Personne ne connaît la vraie nature de l'ombre.

Chers lecteurs, il dépend de vous que cette ombre soit votre amie ou votre ennemie. Elle n'est votre ennemie que si elle est ignorée. On ne peut se transmuter que si on s'engage dans cette voie, en acceptant le fait qu'une crise n'est pas une fatalité insurmontable, mais l'opportunité d'une nouvelle naissance par un dialogue constructif avec l'ombre. De là peuvent naître de nouveaux comportements, plus ouverts, plus riches. Une connaissance approfondie des

mythes (notamment les plus archaïques) peut être d'une grande utilité, car ils nous parlent un langage pas encore contaminé par une morale trop rationnelle et peuvent ainsi éveiller des images positives de dialogue avec l'ombre.

NOUS SOMMES TOUS « AUX FRONTIÈRES D'UN ÉTAT LIMITE », TANT QUE NOUS N'AVONS PAS TROUVÉ L'UNITÉ.

Ces moments liminaux sont des rituels de passage où il n'y a ni certitudes, ni vérité, ni espérance. « Dans le doute du doute, c'est le commencement de la certitude. » Le questionnement est une étape incontournable avant de prendre le chemin du retour à notre véritable nature divine.

troublée par ce sentiment, j'en avais oublié de me présenter. C'est lui qui d'une voix grave et forte, entama la conversation. Il était en Israël depuis quelques semaines. Il suivait l'enseignement d'un médecin d'origine bulgare, un certain « Joseph ». Il apprenait avec cet homme une manière différente de comprendre la maladie. En l'écoutant me raconter sa fabuleuse rencontre et ses différents voyages avec cet homme, j'entendais mon cœur battre si fort que je n'écoutais presque plus ce qu'il me disait. Je savais déjà que je n'aurais plus jamais envie de me séparer de lui. J'essayais de contenir cette joie qui venait me chavirer, pour ne pas me dévoiler à lui trop vite. Gérard était un charmeur et je ne savais pas si je lui plaisais ou pas. Il y avait néanmoins quelques signes. Sans rien me dire, un jour, il me prit la main et m'emmena dans le désert. Il me fit faire « un acte psycho magique ». Il m'avait lui aussi reconnue. Il me mit un bandeau sur les yeux et me fit marcher à ses côtés comme si j'étais aveugle. C'est lors de ces quelques jours passés ensemble que Notre « belle histoire » commença.

Quelques mois plus tard, alors que j'étais chez lui dans un joli petit village au bord de la mer, il me demanda :

C'est quoi cette mélancolie dans tes yeux, Déborah ?

Cette phrase je l'avais entendue des centaines de fois depuis toute petite, mais que pouvais-je bien répondre à une question que je m'étais posée tant de fois et qui restait encore en suspens ?

Je ne savais pas moi-même. Je savais juste que derrière ce regard triste, c'était mon âme qui hurlait, qui appelait à l'aide.

Un jour alors que nous étions allongés, il me regarda dans les yeux et me demanda si je n'étais pas atteinte de cyclothymie ou d'un trouble de la personnalité de type borderline.

Après quelques secondes d'étonnement, j'ai ressenti un immense soulagement, il m'avait délivrée de tant d'années passées à chercher à comprendre cette mélancolie latente et ces changements d'humeur si impulsifs. Personne ne m'avait jamais livré ce diagnostic. Quelle délivrance ! Je préférerais avoir une maladie qui expliquait enfin mes difficultés, plutôt que de penser que j'étais folle. Il me conseilla tout d'abord de consulter un spécialiste pour confirmer le diagnostic médical. Ce type de pathologie n'était pas sa spécialité. Ensuite il pourrait m'aider !

Il disait qu'il est toujours primordial et essentiel d'avoir un diagnostic médical précis. C'était comme un garde fou pour interpréter ensuite librement la pathologie. Il s'appuyait à la fois sur la biologie et la symbolique pour interpréter les maladies.

Après avoir consulté deux psychiatres, je me retrouvais sans véritable diagnostic : bipolarité pour le premier, borderline pour le second.

Gérard m'expliqua les difficultés à poser un diagnostic dans ce type de pathologie. Dans cette spécialité, le diagnostic clinique est basé uniquement sur l'entretien avec le malade. Cela restait, d'une certaine manière, très subjectif. Il n'y avait pas d'examen complémentaire (radio, biologie,

scanner ou IRM) qui puisse venir confirmer un diagnostic formel afin de mieux classer et différencier les pathologies.

J'acceptais ma maladie et surtout je pouvais espérer enfin me comprendre.

Je désirais alléger au plus vite cette souffrance. Et en accord avec Gérard, je commençais une thérapie médicamenteuse. En parallèle, il m'expliquerait le sens de cette pathologie. Il se plongeait dans les dernières revues médicales.

C'est grâce à lui que j'avais pu enfin donner un sens à ce mal. « Cyclothymique » ou « borderline », voilà qui était plus clair pour moi. Tout ce que j'entendais autrefois, c'était « triste » ou « lunatique »... ce qui ne voulait pas dire grand-chose.

Avec Gérard, on était allé jusqu'à codifier cet état chez moi, on l'avait appelé « le grand bleu ». Effectivement, c'était comme si je plongeais tout d'un coup dans mes profondeurs où je me laissais alors sombrer. Il sentait « mes crises » venir et aussitôt il me demandait « si j'avais pied ou si j'avais la tête sous l'eau ».

Un matin comme si de rien n'était, il devint sérieux.

« Déborah, parle-moi de la maladie dans ton quotidien... »

Il me fallut un bon moment avant de commencer à parler. Cette question m'avait laissée dans le vide, j'étais anesthésiée. Penser devenait un effort suprême et mes capacités intellectuelles étaient comme frigorifiées par sa question. C'était plus fort que moi, je me sentais lourde et je n'avais pas envie de lui en parler. Il insista. Je lui répondis avec une extrême violence. « Mais qu'est-ce que tu veux que je

camps. Obéissant aux ordres de tirer sur les prisonniers qui ne pouvaient plus marcher, les gardes SS abattirent en route des centaines d'individus. Des milliers de juifs moururent également de froid, de faim et d'épuisement. Dès les premières exécutions, ils perdirent espoir. Le programme biologique qui en résultait était bien « on survit dans la souffrance et on meurt de notre espérance... »

Survivre à de telles conditions était de l'ordre du « surnaturel ». Je ressentais que ces prisonniers appelaient la mort comme une délivrance. Mourir pour échapper à une survie et à une extrême humiliation. Souhaiter la mort pour échapper aux faux espoirs. Une agonie psychique en héritage, en souvenir éternel.

Le seul moyen pour ces hommes de continuer à marcher dans ces conditions inhumaines était « l'indifférence ». Je comprenais les différentes étapes de mes crises. J'étais comme dans une identification émotionnelle. Je ressentais les émotions de mon arrière-grand-père. En premier lieu, dans de telles circonstances, je ressentais une détresse insurmontable. Mais pour ne pas mourir il fallait la surmonter. Alors je tombais dans un désespoir immense. J'avais l'impression d'être précipitée dans un puits sans fond. Mais il y avait plus profond encore. J'étais enfermée tout d'abord dans une sorte d'indifférence, dans « l'indifférence de ma propre mort ». Puis je découvrais une nouvelle sensation, le courage morbide.

Quand on n'a plus de sortie de secours par le corps, quelle est la dernière solution pour s'échapper ?

L'abstraction, la décorporation ?

Oui, exactement, tu t'en vas dans ton imaginaire...

C'était si vrai ! Depuis toute petite je m'étais créé un monde imaginaire et j'avais souvent cette sensation de sortir de mon corps...

Tous les descendants avaient eux aussi intégré l'horreur de la déportation. Je ressentais la Shoah en héritage. Je me sentais fragilisée par la douleur de cet arrière-grand-père.

C est le « syndrome du survivant » avec des signes cliniques caractéristiques. Un état dépressif, une tendance à l'isolement, au retrait et au renfermement mélancolique. On retrouve même une altération de l'identité personnelle.

Comment contester la transmission de l'histoire généalogique, quand les descendants des rescapés font les mêmes cauchemars ? Une transmission qui passe à travers les silences et les gestes. Une mémoire d'autant plus pesante que leur identité est confrontée en permanence au souvenir des morts. « Être la mémoire vivante du souvenir des morts ».

Construire ton identité en te débarrassant de la souffrance familiale et non en te construisant sur un vide morbide.

Le silence générationnel faisait un bruit assourdissant, je me rappelle encore de ma mère qui poussait des cris de détresse la nuit. Je n'avais pas conscience de ce qu'ils racontaient, mais ce non-dit allait continuer à faire parler le silence. Il fallait préserver cette douleur comme un secret intouchable. C'est cette douleur indicible qui vivait encore dans ma tête, je voulais sortir du silence. Le silence représentait pour eux

La Shoah en héritage

une manière plus adroite que d'hurler leur souffrance. Je ne voulais plus m'enterrer dans le mystère de ces cris.

IV

Fragilité narcissique

“Notre fragilité est ce qui nous rend unique.”
Etggar Keret

Nous allons maintenant travailler sur un autre des symptômes classiques de la personnalité borderline : la fragilité narcissique et l'extrême vulnérabilité au jugement d'autrui. Dans la mythologie grecque, Narcisse était un jeune homme d'une beauté exceptionnelle. La nymphe Écho, comme de nombreuses autres nymphes, s'éprit de lui. Mais Écho ne put lui exprimer son amour. Face à cette communication impossible, elle lui jeta une malédiction. Elle évoqua Némésis (la vengeance) et lui demanda de punir Narcisse en lui faisant éprouver un amour qui ne pourrait atteindre son but. Un jour

VII

As if

“L’estime de soi ne se conjugue pas au conditionnel.” Bill Watterson

Si l’on regarde chez d’autres auteurs qui se sont penchés sur la pathologie borderline, une psychanalyste américaine parle de personnalités « as if » (comme si). Ces « cas-limites » donnent l’image d’une personne qui manque de naturel et qui a quelque chose d’intangible et d’indéfinissable qui amène toujours à se demander ce qui ne va pas chez elle.

C’est justement cet « intangible » que j’aime chez toi. Ce caractère sacré, mais d’un autre côté intouchable. Tu vois Deb, cette notion de « as if » est très intéressante sur le plan linguistique.

En français, l'emploi du « comme si » conduit obligatoirement vers du fictif, de l'irréel et l'emploi de l'imparfait est obligatoire.

L'imparfait est un temps simple du mode indicatif, c'est-à-dire qu'il présente une action réelle qui se situe dans le temps. L'imparfait situe en règle générale l'action dans le passé. Mais dans sa forme modale l'imparfait exprime un décalage avec la réalité, une hypothèse ou une situation imaginaire. Soit tu vis dans ce passé, soit dans un imaginaire irréel.

Qu'est-ce que j'étais fatiguée de faire comme si ! De faire sans cesse des efforts terribles pour que les autres me considéraient comme une personne « normale », mais à la moindre décompensation je ne pouvais plus me battre et la métamorphose commençait ; comme Cendrillon je devais fuir au plus vite pour ne pas me faire démasquer. Il m'arrivait parfois de baisser le masque et de laisser ce visage de souffrance apparaître, et c'est là que je faisais souffrir Gérard.

Je comprenais comment ma blessure avait du mal à prendre sa place dans la conjugaison. Gé me dévoilait cette problématique au « et ». Conjuguer voulait bien dire réunir deux choses. Je trouvais dans l'imparfait modal une sorte de compromis à ma pathologie. Un bout de moi restait accroché à ce passé révolu et un autre bout vivait dans un système hypothétique sous l'emprise d'un conditionnel révolu. J'avais dans la compréhension de ce mécanisme pathologique. Mettant sans cesse le présent dans le passé, je ne pouvais vivre véritablement mon présent. L'imparfait signifiait « quelque chose qui n'est pas mené à son terme »,

c'est comme si j'attendais encore dans ce passé une réparation pour atteindre « le parfait » qui dans ma réalité allait me guérir. Je vivais en permanence dans une nostalgie de la perfection.

Je pensais alors à mon tableau mental qui allait scruter le « détail qui tue », à la recherche de ce « parfait ». Harcelée par mes états émotionnels, je ne pouvais pardonner l'erreur de l'autre. C'était plus fort que moi, il fallait dans l'immédiat que cette décharge d'agressivité monte à son apogée pour retrouver mon calme. J'étais devenue une extrémiste émotionnelle qui ne pouvait pas faire autrement. La raison n'avait plus de place quand j'étais en mode psychotique, je me sentais réellement envahie par une armée démoniaque. Je m'étais construit année après année une carapace et une bulle pour préserver mon territoire émotionnel.

Je ne pouvais malheureusement rien contrôler. La partie encore saine en moi était désespérée de voir cet acharnement quotidien. Le « détail qui tue », je l'associais à une frustration à mon bien être qui, dès qu'il n'était pas satisfait, me mettait en résonance avec une frustration vitale précoce. Alors, comme un bébé, j'étais traumatisée et pleurait ou criait.

C'est comme si toute la maturation de l'âge perdait son acquis en une seconde pour s'exprimer comme un bébé en besoin et en manque.

Cette décharge d'agressivité était un mode de défense très primitif pour ma survie. De plus, j'avais accumulé une

colère qui s'était transformée en rage, en haine qui révélait en réalité un manque d'amour.

Je demandais finalement à mon partenaire de m'aimer comme une mère devrait aimer son enfant, c'est-à-dire de manière fusionnelle et unique à la fois. Je ne pouvais comprendre ou du moins intégrer une autre forme d'amour plus en adéquation avec mon âge.

Pourtant je pouvais aussi me fermer complètement à cette forme d'amour une fois que je le recevais, je le rejetais violemment car cela me conduisait vers trop de souffrance. Je comprenais que ce paradoxe s'expliquait par une blessure au cours de mon enfance, je m'étais inconsciemment, pour ne plus souffrir, construite de manière à éviter ce manque d'amour.

Pour éviter la douleur du manque, ma biologie préférerait ne plus sentir l'odeur de l'amour.

Cette douleur était si bien enfouie et protégée par un refoulement que tout l'amour du monde ne suffisait pas. Aucun homme n'aurait pu panser cette plaie émotionnelle. Je ne pouvais m'en sortir, sans l'aide d'un véritable travail thérapeutique.

Table des matières

Avis aux lecteurs	11
Préface	12
Introduction	15
I Femme lunaire, femme solaire	17
II Mélancolie	35
III La Shoah en héritage	47
IV Fragilité narcissique	59
V L'image de soi	63
VI La maladie sur le plan symbolique	69
VII As if	75
VIII Lilith	79
IX De l'autre côté du miroir	83

Déborah Waknine anime des séminaires théoriques et pratiques sur les thèmes :

- La guérison émotionnelle
- Libérer et activer son potentiel
- La compréhension du sens des maladies et des problèmes comportementaux chez les enfants et les adultes
- L'ouverture du cœur
- Rencontrer sa vérité : développer ses capacités extrasensorielles
- Les 22 étincelles de vie – LE JEU –

Elle reçoit également en consultation individuelle.

Pour tous renseignements sur les séminaires ou les consultations contacter Déborah Waknine :

deborah.waknine@gmail.com

ou consulter son site : <http://deborahwaknine.com>