

## Comment poursuivre sa vie, ses créations

Francine Ertel

*Francine Ertel est psychologue, exerce comme psychothérapeute en libéral à Paris et, parallèlement, réalise des spectacles musicaux mettant en scène comédiens et marionnettes.*

Comment maintenir ses liens affectifs et professionnels pendant cette période de confinement ?

Le temps s'arrête. Le temps n'a plus le même rythme. Je regarde par la fenêtre et la rue qui m'était familière est devenue différente, étrangère, étrange.

Les cris, les rires, les jeux des enfants qui montaient jusqu'à lors du jardin en bas de chez moi ne résonnent plus à mes oreilles. Seul le chant des oiseaux demeure.

Le temps s'est arrêté, me plongeant dans une incertitude. Comment reprendre mes activités, tant artistiques que psychothérapeutiques ?

### **Là, tout est à contretemps**

Avant cet arrêt, les choses étaient simples dans leurs complexités.

Je venais justement d'achever une nouvelle que je m'apprêtais à transposer en spectacle musical avec marionnettes. Pour cela, je me suis associée à deux personnes pleines de talents : une plasticienne et une musicienne. Nous avançons doucement dans la mise en place des différentes actes de ce spectacle et soudain... Arrêt sur image... nous n'avons plus eu la possibilité de nous rencontrer. Comment poursuivre ce projet ?

Tout d'abord nous avons pu maintenir des rencontres virtuelles nous permettant d'échanger et de poursuivre la création de nos personnages, les affinant, les habillant de nos sentiments, de nos doutes, de nos craintes, de nos questionnements. Et puis, le manque de relation réelle n'a pas permis la poursuite de ce travail. Nous avons dû suspendre notre projet. Lorsque je crée, il est important que je puisse m'octroyer des moments de solitude, des moments où se construit en moi et presque malgré moi, ce qui sera ensuite la matière première de mes créations. Ce temps m'est donné et... je n'en fais rien. Mais qu'est-ce que ce rien ? Ce temps m'est donné mais je ne l'ai pas demandé, il m'a été donné, en décalage.

Ce temps vient habituellement m'habiter sans que je le recherche, de lui-même, il vient m'envahir un peu comme une grossesse, il prend forme et progressivement donne naissance à ma création. Là, tout est à contre-

temps. Comment s'en saisir ? Comment se repérer dans ce nouvel espace-temps qui devient le mien, le temps du confinement, ce temps qui n'est plus maîtrisé mais que l'on redécouvre, qui nous replace dans une position d'humain face à l'inconnu que l'on ne maîtrise pas ?

Les jours se succèdent et se ressemblent, les semaines s'éclairent à la lumière du temps vu de sa fenêtre, soleil, pluie, nuages...

Finalement, ce temps sera peut-être un temps où j'emmagasinerai des émotions, des impressions, des sensations qui ressurgiront un jour transformées sous une forme ou une autre. C'est cela la création.

### **Bloqués chez eux, leur mal-être semble être moins important**

Mais la création prend différentes formes. Elle peut apparaître également dans mon travail de thérapeute. Déjà, comment ne pas interrompre les séances ? Je propose de recevoir mes patients par Skype. Ce n'est pas vraiment ma façon de travailler. Il m'a fallu adapter, trouver, créer, construire une nouvelle forme de relation.

Tous n'ont pas adhéré à cette nouvelle forme de lien. Pour ceux qui ont accepté cette gageure, je m'aperçois que ce temps de confinement est plutôt bien vécu. Bloqués chez eux, leur mal-être semble être moins important. Les voilà tout à coup pris dans le même enfermement que tout le monde. Ils sortent de l'anormalité et entrent dans la norme, ils se sentent allégés. Cette situation qui peut être angoissante pour certains devient presque salutaire pour eux. Ils respirent, se permettent de s'exprimer autrement. Certains dessinent, d'autres écrivent, d'autres encore restent chez eux tranquillement comme jamais ils ne s'étaient permis de l'être. Sans se culpabiliser. Cet isolement habituellement intérieur devient soudain extérieur.

### **Une technologie qui divisait et qui à présent rassemble**

Le confinement a également permis à certains de prendre conscience du manque et donc du désir de rencontrer l'autre. C'est en prenant conscience de son unité que l'on peut se positionner dans le tout, y trouver sa place.

Le temps est étiré, il prend une autre dimension, les distances également. Certains patients m'ont recontactée, vivant à présent dans un autre pays ou une autre région et ont désiré reprendre des séances virtuellement. Ils ont pu ainsi se saisir de cette nouvelle forme de lien. C'est tout le paradoxe de la technologie qui divisait et qui à présent rassemble, permettant de rester en contact, d'échanger, voire de poursuivre des séances de thérapie. Je me prends finalement au jeu, et je m'aperçois que même si bien entendu le rapport à l'autre est différent dans ce mode de relation puisque le patient reste chez lui dans son environnement et ne se montre pas en totalité, et que celui-ci ne peut me voir non plus totalement, le lien existe. Le transfert se met

en place et le travail de l'inconscient s'élabore. Le patient s'aventure dans les méandres de son inconscient et met à jour son histoire au fil des rencontres même sous ce mode. Bien entendu, et malgré tout, je reprendrai dès que possible les séances sur un mode plus traditionnel, mais ces moments de travail très particuliers restent riches et intenses.

Être créateur c'est également et d'abord être créateur de sa vie. En cela mes deux démarches professionnelles se rejoignent pour devenir une. Je crée donc je suis.