

Le passé n'existe pas – Chronique de Denis Marquet – Nouvelles Clés

Ce n'est pas le temps qui passe, c'est nous qui avançons. Pour celui qui avance, il est préférable de regarder devant soi. Vivons-nous dans l'ouverture aux possibles et l'accueil de ce qui vient ? Ou dans le ressassement d'un passé dont nous ne savons qu'attendre réparation ? Mais, dira-t-on, ne faut-il pas guérir son passé ? Non, c'est chose impossible. Car le passé n'est plus présent. En revanche, il est possible de guérir de cette maladie qu'est le passé. Il suffit de ne plus regarder en arrière. On objectera que c'est là refouler son passé, ce qui cause précisément névrose et mal-être. Non. Ce que nous refoulons n'est pas notre passé, c'est notre présent ! Presque à chaque instant, nous refusons de sentir, de ressentir quelque chose de la vie qui nous traverse, quand elle se donne sous forme de souffrance ou simplement de trop d'intensité.

Observons-nous. Si nous sommes si peu présents, c'est que nous nous dérobons à ce qui se présente, le foisonnement des états, des ressentis qui vient mettre à chaque instant notre chair en vibration.

Il est vrai que parmi ces vécus, il en est qui sont liés à des événements ou des structures d'autrefois. Telle rencontre est associée à une figure parentale qui fut cause de carence ou de blessure. Le manque est ravivé, la souffrance réveillée. Tel ressenti (terreur, abandon...), nous le refoulons car nous avons dû nous en protéger, autrefois, pour ne pas mourir ou devenir fou. Mais à présent, nous ne sommes plus la même personne. Nos forces ont grandi.

Qu'est-ce que maintenant ? Le corps sentant - la seule réalité. Le passé, comme tel, n'existe pas : sa seule existence, c'est maintenant ! Dans notre vie, en vérité rien n'est passé. Un être humain est comme une poupée russe : on ne voit que la plus grande, mais à l'intérieur se cache une multitude de poupées de toutes les tailles. Nous portons en nous tous les âges de notre vie, et plus encore : tous les instants de notre vie. Et chaque moment de notre vie - Proust l'a si bien montré - est présent comme un potentiel de sensation, de ressenti : le corps est une mémoire vivante dont se nourrit chacun de nos instants présents.

Croire que ce potentiel appartient au passé, c'est en faire une histoire. C'est transformer en un récit figé ce qui est là, vivant, et n'aspire qu'à être vécu. Se retourner sur son passé, c'est fabriquer une fiction que l'on ne raconte que pour éloigner cela dont on croit parler et qui se donne, dans l'instant présent, à simplement sentir : Sur le divan, ce n'est pas raconter son histoire qui guérit, c'est laisser émerger dans le présent du corps sentant une mémoire jusque-là refusée. Les mots, certes, peuvent aider. Mais ils ont aussi le redoutable pouvoir de nous détourner du sentir !

Guérir, c'est éprouver dans le présent du corps l'actualité brûlante des strates de notre vie ; c'est renouer le lien avec telle poupée russe, tel fragment de nous-même relégué dans l'oubli, mais toujours présent en nous quoique invisible, comme une richesse intérieure, une ressource, un allié - si nous acceptons, au prix d'une certaine souffrance, de le laisser s'incarner dans notre sentir. Sentir seul guérit. Car nous ne

sommes malade que de nous nier à chaque instant nous-même - ce corps-mémoire sans passé que nous sommes.

Cessons donc de nous soulager de la vie en nous la racontant ! Nous n'avons pas d'avenir, nous n'avons pas de passé. Nous avons un corps.