# **ÉGOÏSME** bien compris

Sans idéaliser la quête de changement moderne, Luce Janin-Devillars, psychothérapeute, psychanalyste et coach, nous invite à identifier nos besoins profonds.

Propos recueillis par Laureline Amanieux



muze: Aujourd'hui, le verbe changer est partout, c'est un phénomène de société. À quoi reconnaît-on un vrai besoin de changer, qui ne soit pas un simple fantasme?

Luce Janin-Devillars: Il s'agit d'un désir profond. Il n'est pas juste question de volition [manifestation de la volonté, NDLR]. Les gens n'en parlent pas seulement une fois, ils y reviennent régulièrement, ils assomment souvent leur entourage avec ce nouveau projet, changer de maison, de visage, de métier... Ils le « rêvent », le jour et la nuit. Ils se lancent dans des recherches sur Internet avant de passer à l'action ; ils y trouvent aussi bien des réponses que des inquiétudes pour imaginer un avenir différent. La précipitation dans le changement n'est pas indispensable, au contraire, il faut prendre son temps, réaliser peu à peu ce désir.

muze: Dans votre livre Changer sa vie, vous reliez ce besoin à une expérience marquante de l'enfance... L. J.-D.: Au cours de l'enfance, on fait des rencontres dans notre famille, notre parentèle, à l'école, au travers de la télévision, du

cinéma ou encore du sport. Celles-ci nous donnent des modèles ou des vocations qui nous font rêver. Cela peut être une personne ou une image qui nous touchent durablement.

# **muze**: Quels sont les éléments déclencheurs d'un changement de vie ?

L. J.-D.: Il y a ceux qui gardent en eux cette vocation secrète, mais qui sont obligés de faire autre chose, en raison de contraintes familiales ou financières. Ils en restent alors porteurs, comme d'une crypte, à l'intérieur d'eux. À un moment donné, ils se sentent mûrs, capables de réaliser leur projet, plus stables aussi sur un plan affectif ou économique. Et il y a ceux qui ne savaient pas ce qu'ils portaient en eux, qui vont le découvrir à l'occasion d'une crise. La crise, c'est ce qui coupe, mais c'est aussi ce qui nous permet de changer de route, de nous engager ailleurs. Ces personnes-là traversent alors une maladie ou une rupture sentimentale ou font une rencontre décisive, tout ce qui introduit des grains de sable dans les rouages de notre vie et soudain la fracturent. Elles se demandent alors : « qu'est-ce que je fais là? Pourquoi est-ce que je fais ce travail ou pourquoi est-ce que je vis ici?» D'autres opportunités sont envisagées. Certaines crises surviennent à la quarantaine, à la cinquantaine et de plus en plus à la soixantaine.

## **muze :** Nos désirs de changer sont-ils toujours les nôtres ?

L. J.-D.: Le désir de changer de vie vient parfois de plus loin que nous, de notre filiation. La psychogénéalogie enseigne que nous sommes porteurs d'un tas de petites graines. Ce peut être le désir d'un grand-père qui aurait voulu écrire, dont on a retrouvé les manuscrits amorcés au grenier, ou qui aurait voulu s'installer à l'étranger, monter une ferme en Afrique – je pense à la romancière Karen Blixen. Ce désir n'a pas été réalisé. Un retour à la terre peut « réparer » la douleur d'un aïeul arraché à sa campagne pour travailler en ville. Selon la psychogénéalogie, on porte avec soi des valises de souvenirs, transmises de génération en génération, des sacs de désirs inaboutis. Parfois on s'institue comme celui qui répondra au vœu de cet ancêtre.

## muze : Doit-on alors réaliser les désirs de nos aïeuls ou faut-il s'en libérer ?

L. J.-D.: Quand on sent profondément en soi un besoin nous tarauder, générer de l'in-



## Lys du Congo

Bonnet ancien breton; bijoux de nez, Inde ; tenue hmong noir, Nord-Viêt Nam. Cette photo et les trois suivantes sont extraites de la série Sang mêlé signée Émilie Arfeuil. Ce travail prend son inspiration dans la photographie ethnographique du xix<sup>e</sup> siècle pour s'en détacher et inventer en mixant les costumes et les maquillages traditionnels des cinq continents une femme moderne cosmopolite.

.....



Coiffe-couronne de danseuse apsara, Cambodge ; tatouage traditionnel ramnami, Inde. Née en 1983 à Clermont-Ferrand, la photographe Émilie Arfeuil a fait des études de cinéma à a Sorbonne. Désormais, elle vit et travaille à Paris. C'est là, en studio, qu'elle a réalisé la série Sang mêlé.



quiétude, mais aussi de l'enthousiasme, il me semble préférable de le réaliser.

#### muze: Y a-t-il des outils pour changer?

L. J.-D.: La première ressource, c'est d'en parler, de verbaliser, pas forcément en psychanalyse. Cela peut être à un proche, un coach, un prêtre ou un imam, quelqu'un qui nous écoute sans nous juger et sans nous remettre en question. Ce n'est pas un conseiller, mais il va nous permettre de construire psychiquement ce projet qui était à l'état d'ébauche. L'entourage n'est pas forcément aidant, parce qu'il s'inquiète pour nous, ou parce que cela risque d'entraîner des changements pour lui. Il faut s'adresser à un tiers qui n'est pas engagé dans la question à titre personnel, puis progressivement prendre confiance en soi.

# **muze:** Pourquoi le changement fait-il autant peur? L. J.-D.: Une partie de nous meurt ou

devient inactive: elle est encore là, c'est un morceau de notre histoire, mais on a tourné la page. La peur vient du fait qu'on ne contrôle pas tout dans le changement. Bien évidemment, il y aura des événements imprévisibles, et l'on craint qu'ils ne soient négatifs, alors qu'ils ne le seront pas forcément.

## muze : Parmi les résistances que l'on doit surmonter, vous citez l'alibi de l'argent ou l'éducation recue...

L. J.-D.: Oui, et ce qui nous ramène en particulier en arrière, ce sont souvent les items, ces petites phrases meurtrières que prononcent nos parents: « tu n'y arriveras jamais, tu es comme ton père, de toute façon tu vas me faire subir l'incertitude que ton grandpère nous a fait vivre... » Ou encore des a priori sur le sexe: « une femme ne peut pas traverser le désert », bien qu'on sache que toutes sortes de femmes font toutes sortes

de choses extraordinaires, ou « quand on est un homme, on ne part pas à l'aventure, on s'occupe de sa famille », ou encore « à 50 ans, on ne change pas de métier ».

#### muze: Comment passer outre?

L. J.-D.: En étant égoïste et en refusant la culpabilité. Je suis toujours frappée par la négativité qui s'attache au mot égoïste. Dans égoïste, il y a ego, et c'est être capable de faire retour sur soi, en se disant : « la première personne qui compte pour moi et que je dois aimer, c'est moi, et c'est ce qui me permettra d'être plus aimant visà-vis des autres, plus ouvert ». Il s'agit de se faire plaisir. Cela ne signifie pas faire l'impasse sur les désirs des autres, mais en tout cas ne pas faire l'impasse sur les nôtres. Le pire choix, c'est celui du sacrifice. C'est parfaitement toxique et inutile, d'autant que les gens pour qui on se sacrifie ne nous remercient jamais à la hauteur de nos espérances.

# **muze**: Vous écrivez que changer de vie, c'est parfois renoncer à un modèle...

L. J.-D.: Je donne l'exemple dans mon livre d'une jeune fille dont les parents sont d'origine algérienne. Elle est tiraillée entre les aspirations traditionnelles de sa famille et son envie de réaliser des études. Elle est prisonnière de ce que la psychologue Anne Ancelin Schützenberger appelle la « loyauté

familiale ». C'est très difficile de se libérer de nos schémas familiaux, mais c'est fondamental. Parfois il faut être accompagné d'un professionnel, travailler sa propre histoire et sa généalogie.

# **muze**: Lorsqu'on vit en couple, quelles sont les conséquences ?

L. J.-D.: Les deux doivent être d'accord. Sinon, quand le changement nécessite vraiment une modification du système familial et de tout l'environnement, cela peut être une cause de rupture, par exemple dans le cas d'une expatriation, mais aussi d'une femme qui se met à travailler alors que son mari s'était habitué à sa présence au foyer. Quand on veut changer, on est confronté aux diktats, aux habitudes, aux croyances de l'autre. Pour un certain nombre d'hommes qui possèdent une bonne situation, même en 2015, avoir une femme qui s'occupe de la maison et des enfants, qui gère un bel environnement, c'est un must comme un stylo Montblanc. De nombreuses femmes aujourd'hui suivent de brillantes études, commencent à travailler, puis tombent amoureuse d'un homme qui pourvoit à leurs besoins et elles se consacrent à la famille. Au bout d'un moment, elles s'ennuient, se demandent à quoi elles servent et pourquoi elles n'ont pas d'existence propre. Le travail, ce n'est pas seulement un acteur économique ; c'est aussi un acteur psychique qui donne de la



## TIME, de Kim Ki-duk (2006)

See-hee aime avec passion Ji-woo, mais souffre de jalousie et craint les ravages du temps sur leur couple. Après une dispute, elle disparaît, fait entièrement refaire son visage, puis décide de séduire une seconde fois Ji-woo. Mais changer de corps résout-il les problèmes de cœur? See-hee sera confrontée à l'amour éperdu que Ji-woo porte encore à sa première fiancée...

CHANGER D'APPARENCE

© Émilie Arfeuil. Modèle : Alix Momal. Maquillage et coiffure : Sébastien Poirier

valeur et du sens à l'existence. Soudain le conjoint ne comprend pas, il déclare : « Mais tu as tout, pourquoi veux-tu travailler ? » Changer, ce n'est pas réussir dans la vie, c'est réussir sa vie, au sens personnel qu'on lui donne. C'est pour cela qu'il faut de l'égoïsme, car, si ce sens-là n'est pas celui de ceux qui nous entourent, on sera obligé de trancher.

muze: Dans votre livre, vous parlez de l'amour comme d'une formidable force de transformation, mais aussi de la difficulté d'assumer nos choix. Vous racontez l'histoire d'un homme vivant en couple avec une femme, et qui découvre avec les années son homosexualité...

L. J.-D.: C'est un changement de vie difficile, car on reste dans un pays hétérocentré. La norme, c'est être hétérosexuel. Ouand on n'y entre pas, on est du côté d'un ailleurs, parfois du monstre. Bien sûr, les lois changent, mais la psyché évolue plus lentement. Traîne encore dans les têtes l'idée que ce n'est pas normal, et qu'un transsexuel, c'est encore pire... Or la biologie, dit Freud, ce n'est pas le destin. C'est vrai pour notre sexualité, et pour tout le reste. Quand on naît femme ou homme, notre destin n'est pas déterminé. Comme femme, je ne suis pas vouée à faire des enfants, à m'occuper d'une maison sans travailler. Si je suis homme, je ne suis pas voué à travailler, assumer une famille et le bricolage de la maison. Je peux aimer le tricot.

# **muze**: Doit-on changer tout dans sa vie, ou seulement certains aspects?

L. J.-D.: Cela dépend des situations. En cas de harcèlement moral ou de violences dans un couple, ou de danger pour la santé, oui, il faut tout changer. S'il s'agit d'un projet incluant un changement de pays, c'est bouleversant, on change d'environnement, de langue, on quitte sa famille, des amis, on n'est pas forcément suivi par

son conjoint, et nos parents ont peur. On peut être conspué par des proches, et l'on doit alors couper les ponts avec certains. À d'autres moments, les circonstances permettent de modifier notre vie progressivement sans que les autres en soient trop affectés, d'autant que certaines transformations nécessitent un nouvel apprentissage. Il faut d'abord expérimenter, pour

voir si cela nous convient vraiment. J'ai rencontré une femme qui était secrétaire. Elle avait décidé d'apprendre

la broderie et de partir à la campagne. Elle imaginait une vie magnifique du côté de Fontainebleau, dans une petite maison dans les bois. Elle s'est bien débrouillée, elle a trouvé des personnes qui lui passaient des commandes, et comme elle avait peu de besoins, cela lui suffisait. Mais elle m'a raconté sa vie isolée en hiver, quand il pleut et que la nuit tombe à cinq heures du soir, qu'on perçoit de drôles de bruits... Quand elle entendait un chien hurlant au loin, elle pensait au loup, bien qu'il n'en existe pas dans la région. Le frottement des feuilles sur le toit finissait par la terrifier. Peu de gens venaient la voir et elle devenait malade de solitude. Alors elle est rentrée.

#### muze : Faut-il se ménager un retour en arrière ?

L. J.-D.: Oui, dans la mesure du possible. Si l'on rêve de s'expatrier dans un pays lointain par exemple, cela nécessite d'envisager un stage de terrain pour répondre à nos questions: « est-ce que je vais m'entendre avec les Japonais? Le monde de l'Afrique si émouvant, où je pourrais tellement aider les autres, vais-je m'y retrouver? Vais-je

## «Changer, ce n'est pas réussir dans la vie, mais réussir sa vie, au sens personnel qu'on lui donne»

être accueilli comme je l'espère, en merveilleux donateur? Pas forcément. Je peux être considéré comme un gêneur, un immigré, et puis ne pas me retrouver dans des us et coutumes qui me pèsent et m'enferment. » D'où la nécessité de s'engager plutôt dans une mission de six mois, un stage en entreprise ou un hébergement sur place pour s'imprégner de cet endroit-là.

# **muze**: Certains changements sont-ils un chant des sirènes qui mène à l'échec?

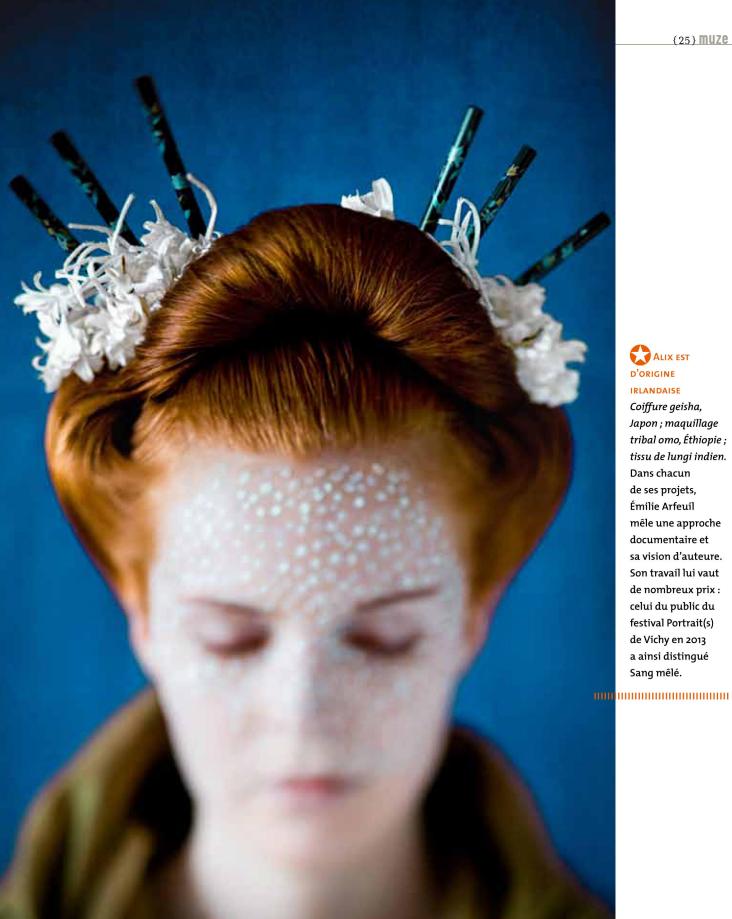
L. J.-D.: C'est le cas de cette dame partie vivre de sa broderie à la campagne. Elle a dû vendre sa maison, elle a perdu de l'argent, car elle venait de l'acheter, il lui a fallu se

## Film à voir

## LA MATERNELLE, de Jean Benoît-Levy et Marie Epstein (1933)

Rose (jouée par Madeleine Renaud), jeune fille d'une famille aisée, subit une série de tragédies qui la laisse sans fortune et sans logement. Elle cache ses diplômes, trop élevés pour l'époque, afin d'être embauchée dans une école maternelle à Paris, accueillant les enfants pauvres. Rose prend soin d'eux avec tendresse et devient leur égérie. Lorsque son niveau d'études est découvert, Rose manque d'être renvoyée. Malgré toutes les épreuves, elle trouve le bonheur dans sa vie nouvelle.

CHANGER DE CONDITION SOCIALE



ALIX EST D'ORIGINE IRLANDAISE

Coiffure geisha, Japon ; maquillage tribal omo, Éthiopie ; tissu de lungi indien. Dans chacun de ses projets, Émilie Arfeuil mêle une approche documentaire et sa vision d'auteure. Son travail lui vaut de nombreux prix: celui du public du festival Portrait(s) de Vichy en 2013 a ainsi distingué Sang mêlé.



Maquillage indigène d'Amazonie ; tresses traditionnelles de Bolivie ; collier cauri africain ; poncho péruvien. Membre du studio Hans Lucas, Émilie Arfeuil travaille essentiellement sur la mémoire, comme dans son dernier projet, Scars of Cambodia, portrait intime et sensoriel d'un Cambodgien de 52 ans, victime des Khmers rouges.



réhabituer à la ville. Mais elle a eu le courage d'aller au bout de son envie et de son rêve. Le plus dur ensuite, c'est de reconnaître que notre idée n'était pas la bonne, car on entre dans l'espace du deuil. Si on a décidé de partir très loin, de se construire une vie radicalement différente et qu'au

qu'on pense à un autre métier, la question se pose d'une reconversion, ou d'un temps de réflexion. À côté de cela, il y a des ras-lebol passagers, quand rien ne marche chez soi et que cela rejaillit sur le travail. Quand on a un poste avec un salaire convenable, qui fonctionne, c'est important, dans notre

contexte de crise, de se demander si l'envie de changer est passagère ou si l'on souhaite travailler dans les as-

surances jusqu'à la retraite. Je pense à une femme qui, à 40 ans, veut monter un cabinet d'esthéticienne. Elle peut se former, travailler chez elle, elle a un petit pécule, ça vaut en effet la peine d'essayer.

## «Quand les femmes demandent des seins plus importants, cela peut réenchanter la vie, elles s'affirment»

final on n'est pas accepté par les gens de l'endroit, que le métier qu'on y a choisi apparaît comme insipide, il y a un moment de découragement, qui est nécessaire. La dépression est toujours présentée comme une maladie. C'est vrai, il faut se soigner, se faire aider. Mais c'est faux aussi, car la dépression est le corollaire de la crise : elle met l'organisme au repos, on prend des médicaments, ou un congé, on voit un psychanalyste, et ce temps nous permet de faire le deuil des illusions qui nous avaient amené à changer, de nous redresser. Soit on revient à sa vie d'avant, mais elle n'est jamais comme avant, car il y a eu trop de mouvements, on a gagné malgré tout en assurance et maturité. Soit on a compris que ce n'était pas exactement ce qu'on voulait, mais plutôt quelque chose d'un peu à côté, voisin et plus proche de notre désir véritable. Comme on s'est cassé la figure une fois, on va être plus lent, prendre plus de précautions, mais du coup se donner plus de chances de réussir.

## muze : Pour être mieux dans son travail, faut-il changer de métier ou rechercher une évolution à l'intérieur de celui-ci ?

L. J.-J.: Quand le travail que l'on fait produit de la déprime, un épuisement quotidien, une envie de pleurer, de la colère, et muze: À propos d'esthétique, certaines modifications physiques qui surviennent avec l'âge peuvent sembler, aux hommes comme aux femmes, insupportables. Faut-il recourir à la chirurgie esthétique pour autant?

L. J.-D.: Il est certain qu'il y a une pression sociale sur le beau, le jeune, le pas de rides, le mince, et qui pèse davantage sur les femmes. C'est un fantasme de perfection. La minceur est un paradigme de notre époque. Au xvii<sup>e</sup> siècle, les femmes peintes par Rubens sont fort belles et ne sont pas minces, on dirait aujourd'hui qu'elles sont en surcharge pondérale. En même temps, on a la

possibilité extraordinaire de se faire opérer quand on n'a jamais supporté son nez ou la taille de ses seins. Quand des femmes demandent des seins plus importants, ce n'est pas pour le partenaire sexuel, c'est pour se regarder elles-mêmes, et cela peut réenchanter la vie, elles se tiennent plus droites, s'affirment... C'est important avant d'envisager une telle opération de comprendre nos motifs psychiques. Quand on se trouve beau et qu'on le constate dans le regard des autres, on se réconcilie avec soi.

## muze: Et dans le cas du changement de sexe?

L. J.-D.: Quand le sexe biologique ne correspond pas au sexe psychique, quand une personne a la conviction intime d'appartenir à l'autre sexe et que c'est seulement en faisant une opération sur son corps qu'elle vivra bien, c'est une démarche à soutenir et qu'on ne peut condamner, tellement celle-ci exige de sacrifices, de souffrances, d'argent, de confrontation aux regards extérieurs. C'est un parcours du combattant, qui se finalise par un changement de numéro à la Sécurité sociale, et ce n'est pas facile à obtenir, il faut s'adjoindre les services d'un avocat. Quand des individus se soumettent au changement de sexe, c'est qu'ils ne peuvent pas faire autrement.

**muze**: On opère plus souvent des changements mineurs sur notre apparence, en modifiant



#### Mange, prie, aime, de Ryan Murphy (2010)

À 31 ans, Liz Gilbert (jouée par Julia Roberts) prend conscience du vide qu'elle éprouve dans sa vie, divorce et sombre dans la dépression. Elle s'accorde alors une année sabbatique, et voyage seule. En Italie, elle découvre la *dolce vita* et la joie de manger. En Inde, elle séjourne dans un ashram et trouve des forces dans la prière. En Indonésie, elle rencontre un nouvel amour.

VOYAGER VERS SOI-MÊME

# notre coiffure, notre couleur de cheveux ou notre style de vêtements. Qu'est-ce que cela dit de nous ?

L. J.-D.: Cela peut correspondre à un rasle-bol du quotidien, de l'environnement habituel et nous permet de nous sentir momentanément plus à l'aise dans notre peau. C'est un souci de rajeunissement et de se défatiguer. Un changement de look plus complet répond à un changement de personnalité : je change alors ma représentation de moi à mes propres yeux et aux yeux des autres. On transforme ce que Carl Jung appelle la persona, le masque de théâtre qu'on porte en société. Ce ne sera pas suffisant bien sûr pour entraîner un véritable changement intérieur. Par contre, un changement intérieur lié à une thérapie, un éveil à la spiritualité ou un travail sur

muze: Que signifie dans une maison des pièces décorées de façon différente?

On s'épure spirituellement.

C'est la même chose pour les vêtements

qu'on a achetés sur un coup de cœur,

dans une couleur flashy, et qu'on a mis

une seule fois. Ils vont finir sur quelqu'un

d'autre ou en chiffons. C'est un nettoyage

intérieur comme un jeûne de huit jours.

L. J.-D.: L'occupant veut montrer aux autres qu'il possède plusieurs facettes, qu'il ne faut pas se fier aux apparences. C'est une manière d'attirer l'attention, comme une mise en image de soi-même. La plupart d'entre nous ne sommes pas uniformes, on le cache plus ou moins, mais, dans ce cas, il y a vraiment un besoin d'exposition,

presque d'histrionisme [trait de personnalité marqué par la recherche permanente d'attention, NDLR]. À

propos des personnalités qui changent sans cesse de maison, d'apparence ou de métier, on parle en psychologie du complexe de Protée, en référence au dieu de la mythologie grecque qui changeait de forme à volonté. C'est un complexe que les chirurgiens esthétiques constatent surtout chez les femmes. Certaines changent de nez, de lèvres ou de seins régulièrement au point d'en avoir le visage déformé. Les bons chirurgiens refusent d'opérer au bout d'un moment. Ce complexe ne peut se soigner qu'en thérapie. Le changement constant de lieu de vie indique aussi une incapacité à s'enraciner, or l'enracinement est quand même une nécessité humaine, on a besoin de se poser et d'être en mouvement, c'est un équilibre. Toute pratique de changement, excessive, constante, où il n'y a jamais d'arrêt, est un symptôme. Qu'estce qui fait que je ne peux pas avoir un port d'attache (ma maison, mes vêtements, mon corps...) et y intégrer du mouvement? Par exemple, je peux avoir une garde-robe de base et me faire plaisir avec des fantaisies pour un événement spécial.

## «Toute pratique de changement, excessive, constante, où il n'y a jamais d'arrêt, est un symptôme»

soi peut amener des modifications dans la manière de se maquiller, de s'habiller, de se coiffer. Dans ce cas, on vit une interaction plus complète entre le dedans et le dehors.

#### muze : Changer de maison ou de décor dans sa maison, est-ce aussi renouveler sa manière d'être ?

L. J.-D.: Comme une voiture, la maison est une extension de soi. Face à un sentiment d'inconfort dans nos vies, on peut enclencher un changement de décor ou de maison, en sachant qu'un déménagement est compliqué quand on ne s'organise pas assez en avance ou qu'on a vécu dans un lieu longtemps. Mais c'est intéressant, car cela nécessite une opération de tri, il s'agit de faire le vide, garder les bons livres, donner ou jeter les autres. Celui qu'on garde sera un livre dont nous avons besoin pour des raisons personnelles ou professionnelles.

# muze: Qu'est-ce qui se maintient de nous à travers nos différents changements?

L. J.-D.: Si on change souvent de vie, c'est qu'on n'a pas trouvé exactement ce qu'on cherchait. Ce désir inassouvi se maintient. Et si un changement de vie nous convient, ce qui demeure, c'est un axe en terme de valeurs. Les feuilles de notre arbre tombent et d'autres bourgeons apparaissent, mais le tronc et les branches restent en place.

# **muze :** Faut-il faire preuve de créativité, comme on réécrirait le scénario de notre vie ?

L. J.-D.: Changer nous oblige à être inventif, à trouver des lieux, provoquer des rencontres, imaginer tout ce qui pourra nous aider à mettre en place ces modifications.

# **muze**: L'art est-il pour un créateur une manière de changer sa vie ?

L. J.-D.: Jouer pour un acteur, c'est changer de vie le temps d'un rôle. Écrire pour un auteur, c'est mettre en histoires un certain nombre de fantasmes et s'inventer ainsi des rencontres ou des événements exceptionnels. L'écriture nous permet de bouger sans trop de risques, de voyager et faire voyager les autres.

## muze: En anglais, on appelle certains livres des feel good books, parce qu'ils nous veulent du bien. Peuvent-ils nous aider à changer nos mentalités?

L. J.-D.: Certains romans comme *L'alchimiste* de Paulo Coehlo ont montré que changer, c'est aller à la rencontre de sa légende personnelle. Les romans de Laurent Gounelle aussi. Des essais comme ceux de Chris-

tophe André, Matthieu Ricard et Frédéric Lenoir ouvrent un champ à une spiritualité possible sans adhérer à une religion particulière ou aller vivre dans un ashram, sans devenir un anachorète. Les grandes religions qui répondaient à nos questionnements sont pour nombre d'entre nous tombées en désuétude, car elles étaient exogènes, détachées de notre réflexion intérieure. De nouvelles pratiques collectives sont possibles, accompagnées d'un travail intérieur, qui nous invite à la méditation, la compassion, la bienveillance et la gentillesse.

### muze : D'où vient l'aspiration, à laquelle certains consacrent leur vie, de changer le modèle de la société, voire le monde ?

L. J.-D.: Les personnes engagées ont souvent vécu avec des parents eux-mêmes très engagés dans un courant humaniste ou spirituel, et cette énergie émerge dans leur vie à l'âge adulte. Vouloir changer le monde provient parfois d'une idéalisation, une fantasmatique, car il faudrait alors changer la mentalité de chaque individu et c'est impossible.

# muze : Faut-il « élargir le réel aux dimensions de nos rêves » comme l'écrit l'essayiste Simon Leys ?

L. J.-D.: On le peut, oui, mais en gardant un pied dans le réel, sinon on risque de trop souffrir de déception et de désillusion. Il faut croire en l'impact de notre action, pour un mieux-être, mais ne pas oublier la dureté de la réalité. Ces actions sont comme des gouttes d'eau dans la mer, mais en même temps elles sont la mer. Le philosophe agriculteur, d'origine algérienne, Pierre Rabhi parle de cette importance pour chacun de nous de faire notre part. N'oublions pas que notre action est limitée: on sauve des enfants du virus Ebola d'un côté, tandis que d'autres sautent sur des mines antipersonnelles de l'autre.

## muze: Certains rêvent de changer l'humain. Le changement cette fois signerait l'entrée dans une nouvelle civilisation...

L. J.-D.: On y viendra sans doute: c'est le vieux rêve démiurgique qui pousse à se réinventer totalement pour échapper à la maladie, au vieillissement des organes, et donner l'illusion de ne pas mourir. Je crois cependant que la non-mort est impossible; il y a toujours un moment où nous disparaissons, quelle que soit la forme que nous adoptons. Ce rêve interroge la vie éternelle.

### muze: Alors que pensez-vous de la phrase d'Ovide dans les *Métamorphoses*: « *Tout change,* rien ne meurt »?

L. J.-D.: D'un point de vue quantique, c'est absolument vrai. Tout meurt, mais selon la physique quantique, la matière comme le vivant, est constituée d'énergie. Lorsque la mort ou la destruction interviennent, l'énergie est libérée, et perpétuellement recyclée. Le cardiologue néerlandais Pim van Lommel a écrit un livre très érudit devenu best-seller international, *Mort ou pas*, sur la question des EMI, les expériences de mort imminente. De nombreux patients, en se réveillant après une mort clinique de quelques minutes, lui ont fait part de leur sortie hors de leur corps, ou de visions d'un tunnel lumineux, alors que leurs fonctions cérébrales s'étaient

arrêtées. Il a élaboré une théorie à ce sujet : la conscience ne serait probablement pas dans notre corps, mais partout autour de nous. En tant que conscience individuelle, nous serions comme des postes de radio, on concentrerait en nous de l'énergie comme on capterait des ondes. Après une EMI, les gens changent d'ailleurs de vie ou d'identité de manière profonde.

# muze: Alors faut-il finalement changer tout et à tout prix de nos jours?

L. J.-D.: Le changement ne doit pas être un must, une obligation ou un diktat, une qualité intrinsèque dont certains seraient dépourvus. Même si nous n'avons aucun désir de changer de vie, de toute façon, tout change autour de nous: notre organisme, les saisons, notre entourage, la société, nos valeurs et nos croyances... Les bouddhistes disent à ce sujet: « à chaque instant, la page est déjà tournée »...





Film à voir

MÉTAMORPHOSES, de Christophe Honoré (2014)

Voici adapté Ovide, poète latin du i<sup>er</sup> siècle avant Jésus-Christ, et ses récits mythologiques enchâssés où les êtres changent de forme. Une adolescente d'origine algérienne (jouée par Amira Akili) incarne la jeune Europe ; Jupiter la séduit au volant d'un camion plutôt qu'en se changeant en taureau, et l'arrache à sa vie... Plantant ces histoires entre banlieues indistinctes et nature sauvage, entre humour et tragédie, à travers des images poétiques soignées, le cinéaste interroge aussi les changements dans la France contemporaine.

DEVENIR ADULTE