



SOPHROS

Quand l'identité pose problème

...

Identité ? ... Que répondez-vous quand on vous demande de décliner la vôtre ? ... « Je suis ... » et vous citez votre appartenance sexuelle (Mr ou Mme), votre appartenance familiale (nom de famille), votre appartenance à tout autre groupe culturel (nationalité, profession, religion), tout ce qui vous rend identique à d'autres, d'autres du même sexe, de la même famille, de la même culture. Mais tout ceci ne peut vous identifier comme l'être unique que vous êtes : l'identité se construit aussi dans la différence !

La formation du sentiment d'identité se fait à partir de l'autre et de la relation à l'autre, en premier lieu à la mère. Cela commence par le sentiment d'exister, d'être au monde. Puis cela se poursuit par la découverte de la différence entre soi et la mère. Le sentiment d'identité continue à se construire tout au long de l'enfance, et même au-delà, par le jeu des identifications à une ou des personnes de référence de l'environnement familial (y compris généalogique) et social, envers lesquelles se manifestent une relation et un attachement affectif : j'aime chanter comme (et avec) maman, j'aime aller marcher dans la forêt comme (et avec) papa (à condition que cela ne déplaie pas à maman!), je n'aime pas jouer au foot comme (et avec) l'oncle (qui me frappe avec le ballon); nous intégrons notre environnement, non pas comme il est dans sa réalité, mais par certaines de ses caractéristiques, celles qui font l'objet d'un partage, d'une relation marquée par du plaisir ou du déplaisir. C'est ainsi que nous construisons les représentations mentales de nos valeurs et de ceux qui ont de l'importance pour nous et que nous mettons en place certaines de nos attitudes, que nous reproduisons à l'identique. C'est cet identique-là, qui nous donne une certaine constance, qui nous permet d'être reconnu, identifié et différencié. Cet identique-là rassure et nous permet de ne pas être seul.

Mais l'identité n'est jamais acquise une fois pour toute. Tout au long de notre vie, nous ne cessons de vivre des épreuves qui nous incitent à modifier notre identité pour nous adapter, évoluer, grandir; ces épreuves consistent essentiellement en des renoncements, renoncer à quelque chose de connu pour obtenir autre chose d'inconnu, même si cela est attendu ou désiré : depuis la naissance (renoncer au ventre maternel), jusqu'à la mort (renoncer à notre corps, ...),

en passant par un départ ou un décès (renoncer à la relation à celui qui part, ...), une naissance dans la fratrie (renoncer à être le seul centre d'intérêt de maman), l'adolescence (renoncer à notre corps d'enfant), un mariage (renoncer à ne vivre que pour soi), la retraite (renoncer à un certain mode de vie). En outre, notre société moderne nous impose des changements tenant plus de la rupture que de l'évolution, et ceci à un rythme accéléré : mutations, promotions, délocalisations, licenciement, reconversions, émigration, nouveaux modes de vie et de consommation, Ce faisant, elle met hors-jeu les structures collectives (la religion, les groupes locaux) et le groupe familial élargi, ainsi que leurs différentes manifestations ritualisées, qui pouvaient auparavant servir de soutien et de repères.

La vulnérabilité de notre identité se fait alors sentir à l'occasion de ces changements : nous ne pouvons éviter d'être confrontés à la perte, à la crise et à la souffrance. Des conduites d'évitement peuvent apparaître (effacement de soi, isolement, état dépressif, refuge dans la drogue, l'alcool, ...ou au contraire hyper-activité, délinquance) et même pour les plus vulnérables, des pathologies graves (bouffées délirantes aiguës de l'adolescent, psychoses puerpérales de la jeune maman, névroses traumatiques chez les immigrants, etc.).

Notre développement psychique dépend alors de notre capacité à vivre la perte, mais aussi à assumer notre différence, à supporter un degré plus élevé d'identité distincte, face à cet environnement social si instable et mouvant, à discerner ce qui, dans notre identité et dans nos valeurs, est essentiel, à faire et à assumer nos choix de vie. J'ai une identité quand je sais qui je suis dans ce que je sens de plus authentique et de plus cohérent à l'intérieur de moi-même, et pas seulement par rapport à mes attaches familiales ou culturelles, ni par soumission aux contraintes d'un groupe social dont je reçois ou je compte recevoir une gratification. Ce « qui je suis » m'invite bien sûr à me questionner sur « qui sont les autres », quelle est ma place parmi eux, et quels types de liens j'entretiens avec eux. Mais, au delà, ce « qui je suis » m'invite à m'assumer dans mes choix d'appartenance, dans mes choix de référence et dans ma différence, parfois même dans ma marginalité. Se construire une identité, négocier une place qui nous soit propre, dans un groupe que l'on s'est choisi, ça peut être aussi faire ce qui n'est pas prévu dans l'ordre social.

Le cadre de la séance individuelle de sophrologie, par l'étayage et la sécurité qu'il propose, permet à la perte des espoirs et des illusions, aux conflits de loyauté et à la souffrance vécus lors de ce changement d'identité de s'exprimer, d'être entendus et rendus tolérables; les valeurs essentielles à chacun peuvent y être explorées et reconnues en sécurité; nos ressources les plus cachées et notre créativité peuvent y être découvertes et mobilisées pour recréer un nouvel équilibre, donner du sens à notre vie et continuer à grandir. La crise se résout ainsi avec une identité plus solide et plus riche, au prix incontournable de renoncements à quelques uns de nos plus profonds attachements, à quelques unes de nos valeurs les plus précieuses, mais rendus obsolètes par la vie.