

ARIANE BILHERAN

VAINCRE SES MONSTRES INTÉRIEURS

LES CLÉS POUR LES DÉCRYPTER
ET LES APPRIVOISER, GRÂCE À LA MYTHOLOGIE



LEDUC ↗

Au fil de sa vie, chacun est invité à accomplir ses travaux d'Hercule, à combattre ses propres démons, à affronter sa part d'ombre.

Grâce à une approche originale et inédite, cet ouvrage explore le psychisme humain en décryptant des récits de monstres tirés de la mythologie grecque. Ces légendes mettent en relief des difficultés et des moments de vie auxquels nous sommes tous confrontés. Au cœur d'un récit captivant, leur analyse structurée vous permettra d'en tirer un enseignement psychologique et spirituel. Chaque histoire vous offrira une leçon à retenir, pour une mise en pratique concrète au quotidien.

APPRENEZ À VAINCRE VOS MONSTRES INTÉRIEURS EN DEVENANT VOTRE PROPRE HÉROS !

Ariane Bilheran, normalienne (Ulm), est philosophe, psychologue clinicienne, docteur en psychopathologie, consultante et auteur d'essais de société, de livres universitaires de psychologie et de philosophie, de romans et de poésie. Elle est passionnée de latin et de grec, de littérature, de piano et de plantes médicinales.

17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2719-8



editionsleduc.com

LEDUC 



Rayon :

Développement personnel

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Béatrice Le Rouzic

Relecture : Nathalie Billaut

Maquette : Cécile Dick

Design de couverture : Jennifer Simboiselle

Visuel couverture : Freepik

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2719-8

ARIANE BILHERAN

VAINCRE SES MONSTRES INTÉRIEURS

LES CLÉS POUR LES DÉCRYPTER
ET LES APPRIVOISER, GRÂCE À LA MYTHOLOGIE

LE DUC 

« *Il fait nuit : voici que s'éveillent tous les chants des amoureux.
Et mon âme, elle aussi, est un chant d'amoureux. »*
Nietzsche, F., « Le Chant de la nuit »,
in *Dithyrambes pour Dionysos*.

« *Le sage a envers tous les hommes les mêmes dispositions
que le médecin envers les malades. »*
Sénèque, *De la constance du sage*,
trad. Émile Bréhier, Paris, Gallimard, 1962, p. 648.

« *Distinguer les défauts des autres et perdre de vue les siens
est bien le propre de la sottise. »*
Cicéron, *Tusculanes*, Livre III, XXIX-73.

Sommaire

Introduction	9
Chapitre I : Affronter sa part d'ombre	13
Vaincre nos tentations.....	14
Les épreuves initiatiques	25
Les écueils.....	35
Mettre des limites à l'abus.....	40
Chapitre II : Transformer nos pulsions archaïques.....	45
Sommes-nous des monstres aussi furieux que Typhon ?.....	46
Acquérir les piliers de la civilisation en nous.....	48
De la culpabilité au pardon	73
Surmonter le Surmoi archaïque.....	89
Chapitre III : Les modèles divins.....	93
Les enseignements des Immortels aux Mortels	93
Leçons fondamentales.....	104
Chapitre IV : Sortir du labyrinthe et renaître	111
Le fil d'Ariane	111
L'indispensable connaissance des Enfers	119
Renaître à nous-mêmes.....	128
Conclusion.....	147
Bibliographie	151
Index	154
À propos de l'auteur	155
Table des matières.....	157

Introduction

Les légendes, les récits bibliques, les mythologies, et en particulier la mythologie gréco-romaine, regorgent de monstres et de démons tous aussi affreux les uns que les autres. Ces monstres sont destinés à être vaincus ou tués par des héros, au terme d'un long parcours initiatique jalonné d'épreuves : connaissance de soi, retrouvailles à soi, rachat de culpabilité, etc. La mythologie gréco-romaine nous dévoile les chemins, parfois tortueux, qui permettent de sortir des confusions, des ombres, des fantômes et des pulsions primitives de meurtre et de dévoration. Elle aborde aussi le versant psychogénéalogique : certains monstres persécutent toute une famille, de génération en génération...

Les monstres sont le pendant inhumain auquel nous devons nous confronter : ils sont vécus comme négatifs, un phénomène inquiétant dont il faut purger la terre, un étranger absolu, insolite, inassimilable, avec lequel on ne peut composer tant il est dangereux et difforme. Le mot « monstre » est en lien avec le latin *monstrare*, « montrer, indiquer », *monstrum*, qui provient du verbe *monere*, « avertir ». Le monstre nous transmet un message. Tout d'abord, il est la manifestation d'un écart à la norme, une figure brute, informe ou difforme, qui entretient la confusion entre l'humanité et l'animalité sauvage considérée comme menaçante. Le fait d'être situé hors des limites et des normes n'est pas suffisant : le « sublime »

sort lui aussi des limites et des normes, le prodige également, mais tous deux suscitent l'admiration, et donc un certain plaisir. À l'inverse, avec le monstre, le déplaisir est total : on nage en pleine épouvante, en plein dégoût. Le monstre choque, incarne le mal, la laideur physique et morale, et traumatise. Alors que le sublime éveille en nous le sentiment de notre grandeur et de notre force, le monstre nous rabaisse à un sentiment d'impuissance colossale, et à l'effroi, qui nous sidère.

Les mythes grecs consistent à « exprimer une part de l'expérience vécue, assez fondamentale pour se répéter, pour se reproduire¹ ». Aussi, nous allons tenter de comprendre ce que signifient ces monstres et ces affrontements contre des parts monstrueuses qui évoquent une « loi organique de la nature des choses² ».

Et si nous envisagions ces parcours héroïques d'une telle façon que vous puissiez vous-même accomplir l'exploit de vaincre vos propres monstres intérieurs ? Cher lecteur, le nouveau héros, c'est vous ! Je vous propose de plonger avec moi dans ces histoires mythologiques, pour en tirer un enseignement personnel. Des errances maritimes d'Ulysse à la culpabilité d'Hercule, nous voyagerons jusqu'à descendre aux Enfers, puis surmonterons l'errance sur terre et vaincrons les malédictions, en rencontrant tout à tour Charybde et Scylla, Méduse, les Harpyes, et bien d'autres encore.

Le monstre révèle des pulsions brutes, transgressives, séductrices et cannibales, une sorte d'état primitif qui parle bien sûr de la sauvagerie en nous, rappelant ainsi que « l'homme est la seule

1. Detienne, M., *L'Invention de la mythologie* (1981), coll. « Tel », Gallimard, 1992.

2. « On est convenu d'appeler "mythe", au sens étroit, un récit se référant à un ordre du monde antérieur à l'ordre actuel et destiné, non pas à expliquer une particularité locale et délimitée, mais une loi organique de la nature des choses. » (Grimal, P., *Dictionnaire de la mythologie grecque et romaine*, 1951, PUF, 1999.)

créature qui doive être éduquée³ ». La psychanalyse nous a révélé en effet, de même que l'anthropologie, que « le Moi n'est pas maître dans sa propre maison », et qu'il est aux prises, notamment dans la toute première enfance, avec des pulsions psychiques telles que le meurtre, la transgression, le démembrement, le cannibalisme, dont il s'agit absolument de sortir, en les refoulant, pour créer une civilisation permettant de vivre ensemble de façon harmonieuse et tempérée.

Avec les mythes, le héros masculin représente une sorte de fonction paternelle qui vient mettre un coup d'arrêt à cette angoisse permanente de mort et de prédation. L'acte est sans appel : le monstre est tué, la gorge est tranchée, ou encore il est étranglé, assommé, écrasé par une pierre, etc. C'est bien une force masculine tranchante qui vient libérer et protéger les individus qui étaient tout entiers à la merci du monstre, dont nous verrons à plusieurs reprises qu'il renvoie à une figure maternelle archaïque toute-puissante, capable de dévorer ce qu'elle a engendré. Une civilisation digne de ce nom doit avoir vaincu ses monstres et érigé des remparts pour éviter qu'ils ne reviennent, sous peine de devoir les affronter, comme l'illustre la menace totalitaire qui régulièrement plane sur l'humanité. Cela implique d'abord la victoire sur la sauvagerie et la folie en nous-mêmes. Comme les héros antiques, chacun doit s'efforcer à déployer une discipline, une intelligence, une ruse, une endurance, une ténacité et un courage à toute épreuve. Les récits mythologiques parlent de notre propre psychisme, et de sa capacité à se représenter la victoire sur des monstres absolument affreux et épouvantables qui sont les confins de nous-mêmes, et des tentations de l'animalité brute auxquelles l'humanité est sans cesse

3. Kant, E., *Réflexions sur l'éducation* (1967), Vrin, 1992.

confrontée. Le pouvoir politique ne peut se concevoir qu'en relation avec le pouvoir que le sujet peut avoir sur lui-même.

Plongeons ensemble dans cet univers mythologique qui nous parle de monstres, au sens propre et au sens figuré, et de notre transformation intérieure, celle sur laquelle nous avons une prise, dans un monde devenu incertain et insécurisant. Car tout mythe comporte une connaissance indirecte de la mort, une présence de la mort et des origines de la mort. La mort y est vécue comme une épreuve initiatique, un rite de passage, et le monstre est l'instrument qui représente le morcellement, la cuisson, le feu, l'épreuve de la mort, puis celle de la régénération et celle d'une nouvelle naissance⁴.

4. Eliade, M., *Le Sacré et le Profane* (1957), Gallimard, 1965.

Chapitre I

Affronter sa part d'ombre

Pour les stoïciens, philosophes de l'Antiquité, les émotions excessives sont une maladie de l'âme, et « assurément, il existe une médecine de l'âme, la philosophie. Pour en avoir le secours, il n'y a pas, comme pour les maladies du corps, à s'adresser au-dehors, et nous devons déployer toutes nos ressources et toutes nos forces pour nous mettre en état de nous soigner nous-mêmes⁵ ». La psychologie étant étymologiquement la science de l'âme, elle ne peut que s'inspirer logiquement de la philosophie stoïcienne.

Toutes les passions sont folie et manifestent un état de maladie (*pathê* en grec, qui a donné « pathologique ») de l'âme : « il s'ensuit que la sagesse est la santé de l'âme, tandis que l'absence de la sagesse en est comme la maladie que nous appelons folie et aussi démence⁶. » La santé, qui pourrait se définir par l'adage *Mens sana in corpore sano*, « un esprit sain dans un corps sain », ne peut

5. Cicéron, *Tusculanes*, Livre III, III, 6.

6. *Ibid.*, III, V, 10.

s'acquérir sans la sagesse de l'âme⁷, qui réside dans la maîtrise de ses émotions : « lorsqu'on dit de quelqu'un qu'il n'est plus maître de soi, on entend précisément dire qu'il n'est plus sous le contrôle de l'esprit à qui la nature a donné la souveraineté de l'âme tout entière⁸ ».

Nous allons examiner ensemble comment dompter nos émotions les plus intenses, à l'aide des parcours héroïques terrassant les pires monstres qui soient : colère, rage et fureur, chagrin, nostalgie, mélancolie, tristesse et deuil, peur et terreur, égoïsme et prédation, et autres tentations qui nous égarent de nous-mêmes.

Vaincre nos tentations

Partons maintenant explorer, à partir d'une œuvre majeure de l'Antiquité, *L'Odyssée*, un enseignement sur nous-mêmes. *L'Odyssée* est l'épopée grecque antique attribuée à Homère, qui l'aurait composée après *L'Iliade* vers la fin du VIII^e siècle av. J.-C. Après la guerre de Troie, Ulysse (*Odysseus*) mit dix ans à revenir sur son île d'Ithaque, pour y retrouver son épouse Pénélope, qu'il délivra des prétendants, et son fils Télémaque. Ce retour est épique, car Ulysse dut affronter un certain nombre de créatures épouvantables, qui sont autant de figures allégoriques des monstres que nous devons affronter en nous-mêmes pour nous retrouver.

Connu pour être un héros de la réflexion et de la ruse, considéré par les stoïciens comme le modèle du sage (à l'inverse d'Achille, duquel les stoïciens pensaient qu'il ne savait pas se rendre maître de ses colères, donc qu'il était plutôt une figure rustre), Ulysse est

7. *Ibid.*, III, V, 10 : « Il s'ensuit que la sagesse est la santé de l'âme, tandis que l'absence de la sagesse en est comme la maladie que nous appelons folie et aussi démence. »

8. *Ibid.*, III, 5, 11.

le héros du cheval de Troie. Il est celui qui parvient à mener les Grecs à la victoire, en faisant pénétrer dans Troie, réputée imprenable pour ses hautes murailles, un cheval, donné apparemment en offrande mais rempli de cavaliers grecs. On doit à ce cheval de Troie l'expression connue, prononcée chez Virgile dans *L'Énéide* II, 49, par Laocoon, le grand-prêtre troyen d'Apollon : « Je crains les Grecs, surtout lorsqu'ils font des cadeaux », pour parler des cadeaux empoisonnés. Après la victoire, Ulysse se mit donc en chemin pour revenir chez lui depuis les côtes de l'Asie Mineure. Revenir chez soi et revenir à soi est la proposition faite au héros. Cette odyssée le somme de remporter différents combats, soit par une lutte intérieure, soit par l'intelligence et la fameuse ruse qui caractérisent le héros.

Tout d'abord, notons que le parcours d'Ulysse représente notre propre parcours personnel : avant de revenir à nous-mêmes, il faut avoir rencontré autant de monstres, de périples, d'écueils et de tentations, et avoir été capables d'en sortir victorieux. C'est un parcours initiatique de connaissance de soi et de sagesse. Partons sur les traces de son enseignement.

Les tentations

Nous pourrions appeler tentations les facilités qui nous sont données pour nous détourner de l'introspection que nous avons à réaliser sur nous-mêmes. Ulysse rencontre au moins trois tentations : l'oubli, le confort, la séduction.

L'oubli

Notons d'abord que l'oubli est absolument nécessaire : imaginez une vie où nous n'oublierions rien ! Elle serait à proprement parler infernale. En revanche, si l'oubli est indispensable, et parfois

même une condition de la survie psychique, sa tentation peut être un piège mortel. Prenons le cas des violences conjugales : les traumatismes réitérés entraînent des mécanismes de défense, c'est-à-dire des façons pour le psychisme de se protéger de la représentation de la violence vécue. L'un de ces mécanismes redoutables, et non des moindres, est l'amnésie dite « traumatique » : elle conduit donc à revenir avec le conjoint violent, car la personne a « oublié » ce qui s'est passé. Elle ne s'en souvient tout simplement plus. C'est ce qui conduit à répéter des situations traumatiques.

De même, Ulysse rencontre plusieurs fois la tentation de l'oubli dans son périple, et il la chevauche avec succès, notamment dans l'épreuve du lotos.

Vents contraires chez les Cicones

Les vents poussèrent les marins vers Ismara, la cité des Cicones, lesquels avaient participé à la guerre de Troie aux côtés des Troyens. Ulysse et ses compagnons prirent la ville par surprise et la mirent à sac. Peu empressés de repartir le soir même, ils furent attaqués par les Cicones et durent s'enfuir à la hâte. De là, une tempête les fit dériver pendant trois jours, puis le temps se calma ; mais, lorsqu'ils parvinrent à hauteur du cap Malée, des vents contraires mirent en déroute l'équipage, jusqu'au pays des Lotophages, au sud de l'île de Chypre. Ce peuple d'une grande hospitalité les accueillit et leur offrit leur nourriture : le lotos. Mais quiconque mangeait de ce fruit oubliait tout, et ne désirait plus repartir, puisqu'il avait oublié d'où il venait, et Ulysse dut ramener de force aux navires ceux de ses compagnons qui en avaient goûté.

Ulysse refuse en outre le don d'immortalité aux dieux – quand Calypso lui propose l'immortalité moyennant qu'il renonce à sa

vie de héros –, et par là même, il réaffirme qui il est : un simple Mortel, avec une condition de Mortel ; et cela implique pour lui un retour dans sa patrie d'origine, auprès de son épouse, de son père et de son fils.

Le lien à notre origine est fondamental. Nous ne pouvons pas oublier qui nous sommes, et d'où nous venons, au risque de nous perdre gravement, et à jamais.

Le confort

La tentation du confort est une illusion dont nous devons nous prémunir : méfions-nous de toutes les situations, en particulier amoureuses, où nous pourrions nous croire au paradis, alors qu'elles cacheraient bien des sortilèges nous empêchant d'évoluer et de poursuivre la route qui est la nôtre, vers notre destinée ! Ou, pour prendre un autre exemple, combien de personnes restent-elles dans un travail qu'elles n'aiment pas, qui ne leur correspond pas, par « confort », parce que ce travail leur donne une illusion de sécurité ?

Pour Ulysse, cette tentation du confort est vécue sur l'île d'Aiaïé, où résidait l'enchanteresse Circé, fille d'Hélios.

Circé

Ulysse aborda le premier et tua un cerf géant qu'il rapporta au navire. Après plusieurs jours de repos, il décida d'envoyer un groupe d'éclaireurs tirés au sort : Euryloque partit en compagnie d'une vingtaine d'hommes, tandis qu'Ulysse et les autres restèrent au navire. Les éclaireurs découvrirent le palais de Circé, entouré d'animaux sauvages, lions et loups, qui se comportaient comme des animaux domestiques. L'enchanteresse les accueillit, mais Euryloque, méfiant, préféra rester dehors. Les hommes qui entrèrent furent

transformés en porcs lors du repas, car Circé avait versé une drogue dans leur boisson. Euryloque, après être resté longtemps à attendre en vain le retour de ses hommes, repartit vers le navire et relata leur disparition à Ulysse.

Ce dernier se mit aussitôt en route pour tenter de sauver ses compagnons. Il rencontra en chemin Hermès, sous l'apparence d'un beau jeune homme, qui lui indiqua de quelle manière il pouvait vaincre la magie de Circé et déjouer ses pièges ; il lui donna pour cela une plante, le moly, qui rendrait les sortilèges de Circé sans effet. Circé accueillit Ulysse et versa une drogue dans sa boisson, dans l'intention de le transformer en porc lui aussi ; mais le sortilège ne fonctionna pas. Suivant les indications données par Hermès, Ulysse menaça alors la magicienne de son épée ; elle tenta de le séduire en lui offrant de partager sa couche, mais Ulysse n'accepta qu'après avoir fait prêter à Circé le grand serment des dieux, qui la rendit incapable de lui faire du mal. Circé s'unit à lui, puis le traita en hôte de marque et lui offrit un repas, mais Ulysse refusa de s'alimenter avant que la magicienne n'ait libéré ses hommes. Circé rendit alors leur apparence humaine aux compagnons d'Ulysse, puis leur offrit l'hospitalité, cette fois sans tromperie.

Ulysse et ses compagnons restèrent un an chez Circé à se reposer et à festoyer, après quoi ses compagnons rappelèrent à Ulysse qu'il fallait rentrer au pays.

Ulysse en effet l'a oublié, pris qu'il est dans la tentation du confort... Il a oublié que ce qui pouvait sembler un paradis est en réalité un endroit où des humains sont transformés en pourceaux, sans aucun état d'âme ! Circé représente la magicienne capable d'ensorceler pour piéger dans la possession et la capture amoureuse.

Quelles que soient les situations, regardez si vous y restez par réel désir ou par confort.

Avec l'épreuve de la captivité, on voit bien que ce qui compte, c'est qu'Ulysse n'oublie pas d'où il vient, ni son désir de revenir à lui.

Car, bien entendu, les conditions de la captivité sont idéales, et pourraient même faire s'effondrer toute velléité de reprendre la mer. Il faut une intervention divine pour qu'Ulysse parvienne à se dégager de cette autre tentation illusoire, afin de reprendre en main son destin.

L'excès de confort peut en effet nous entraîner dans la tentation de ne pas réaliser notre vocation. C'est le cas, par exemple, d'un travail qui serait très bien payé, mais ne correspondrait pas à notre désir profond. L'excès de confort peut nous empêcher de sortir d'une situation, et nous faire oublier ce qui est important pour nous. Dans certains cas de notre vie, c'est bien une intervention extérieure, de nature providentielle, qui nous libère de nos illusions. Encore faut-il savoir la reconnaître et la saisir ! Il peut s'agir d'un mariage matériellement très confortable, mais très casanier, et qui ne correspond pas à nos aspirations profondes qui pourraient être de parcourir les mers et les océans !

La séduction

Séduire signifie, étymologiquement, « détourner de son chemin ». Nombreux sont ceux qui ont rencontré des profils manipulateurs, qui tentent de nous instrumentaliser pour nous détourner de notre chemin, après nous avoir pillés énergétiquement. Bien sûr, cela questionne la part aveugle en nous, qui n'a pas voulu voir, ou n'a pas su résister à ce type de profil. L'autre est toujours un révélateur de ce qui est en nous.

Ulysse dut, quant à lui, résister à la séduction de la nymphe Calypso qui désirait l'épouser, mais son amour pour Pénélope lui permit d'éviter cette tentation.

Calypso

À la suite de tumultueuses aventures en mer, s'étant attiré la colère de Poséidon, Ulysse se retrouva accroché à une poutre et dériva ainsi pendant dix jours, puis échoua sur l'île de Calypso, où il passa les sept années suivantes prisonnier de la nymphe amoureuse. Elle lui offrit même l'immortalité s'il consentait à rester auprès d'elle, et c'est Zeus qui finit par lui ordonner de relâcher Ulysse.

Mais la plus grande épreuve de tentation qu'Ulysse ait eu à subir est bien celle des Sirènes.

Les Sirènes

Mentionnées pour la première fois dans *L'Odyssée*, les Sirènes étaient des démons marins, à demi-femmes et à demi-oiseaux, vivant sur une île de la Méditerranée. Par leur musique, elles attiraient les marins qui passaient au voisinage. Les navires approchaient ainsi dangereusement de la côte rocheuse de leur île et s'y brisaient. Les Sirènes dévoraient alors les imprudents. Grâce aux conseils de Circé, les marins évitèrent sans encombre les Sirènes, car Ulysse avait bouché les oreilles de ses compagnons avec de la cire ; lui-même, désireux d'écouter leur chant, se fit attacher au mât pour ne pas être tenté de se jeter à la mer, envoûté par leur charme.

Les Sirènes représentent les dangers de succomber à la séduction, et de nous perdre en cours de route, voire d'en périr. Nous devons noter que seul Ulysse refuse de se boucher les oreilles, en ce sens, il tient absolument à affronter en lui les affres de la tentation. Chacun peut réfléchir aux tentations qui le feraient flancher, et même périr, loin de son chemin personnel. La séduction vise à attirer irrésistiblement l'autre, pour mieux le corrompre et le subordonner. Ici, le danger est celui de la dévoration, c'est-à-dire,

littéralement, de servir de nourriture à autrui. N'est-ce pas d'ailleurs ce qui se passe lorsque nous sommes aux prises avec la perversion ? Nos souffrances alimentent l'autre, qui en jouit et s'en repaît.

Comment échapper aux Sirènes dans notre vie ? Il faut tout d'abord mettre en relation la séduction et ce que j'appelle la « capture perverse », c'est-à-dire le moment où des profils pervers surgissent dans nos vies. Nous constatons que c'est toujours à la faveur d'un instant de vulnérabilité. En clair, lorsqu'il nous arrive des épreuves, en général, les gens « normaux » s'enfuient, et il reste les « vrais amis » de toujours. Mais, dans le même temps, cette fragilité qui est la nôtre est repérée par des profils qui se présentent alors à nous pour nous « sauver » de cette situation, et ensuite, évidemment, en abuser, ou abuser de la dette que nous avons contractée à leur égard. Mon premier conseil est donc d'apprendre à identifier le moment où nous nous sentons fragiles, et à nous méfier de tous les individus, jusqu'alors distants ou inconnus de nous, qui prétendent vouloir nous aider.

Ensuite, s'agissant des histoires d'amour, la « capture perverse » qui a lieu au départ est de cet ordre : d'un coup, vous avez la sensation d'avoir rencontré la « femme de votre vie », ou le « prince charmant », et cette relation ne présente aucune aspérité. Elle est absolument parfaite, et c'est ce qui doit vous mettre la puce à l'oreille. Car, en réalité, nous avons tous des trajectoires, des conflits psychiques, des épreuves qui nous ont blessés, et la rencontre avec l'autre est source d'incompréhensions, de quiproquos. Il faut apprendre à dessiner les territoires lorsque l'on crée un couple : ce qui est à moi, ce qui est à toi, et ce qui est à nous. Et ce n'est simple pour personne. Dans la capture perverse, tout est trop parfait ; et c'est dans le souvenir de cette perfection originelle que réside le piège ultérieur : si j'ai vécu cela avec cet homme ou cette femme,

alors je peux le retrouver... Erreur ! Car cette Sirène était pure illusion, pure « vente commerciale » de l'amour, manipulation insidieuse, ou une roue du paon qui ne correspondait pas du tout à la réalité du personnage qui, par la suite, se révèle généralement violent.

En amitié, le processus est un peu similaire : un autre conseil personnel est de se méfier de toutes les relations qui « fusionnent » trop au départ, ou encore, de ces amitiés qui sont immédiatement à votre service, qui vous couvrent de cadeaux, par exemple, alors que rien ne s'est encore construit dans le temps. Faut-il le rappeler, la confiance ne s'acquiert qu'au terme de mois ou d'années d'observation, notamment de la concordance entre les paroles et les actes, de la fiabilité de la personne. Et encore, une personne peut être tout à fait loyale et fiable envers vous dans certaines épreuves de vie, et pas dans d'autres. Apprendre à observer et à connaître les limites de chacun, et ce que vous pouvez en attendre, permettra de savoir à quelle distance vous devez vous positionner. Pour certains, c'est « tout ou rien ». Or, les relations humaines sont complexes. Vous pouvez, par exemple, passer d'excellents moments de vie avec des individus auxquels vous ne confierez rien de vous ; et tant que vous restez dans ce périmètre, tout ira bien. En revanche, si vous pensez en faire des amis très proches, cela dérape, et vous vous rendez compte qu'ils ne présentent aucune forme de fiabilité à votre égard. Il est essentiel d'avoir du discernement et de prendre le temps d'observer avant de s'engager davantage. Ce que je dis est théorique, car, bien sûr, dans la vraie vie, on peut avoir des « coups de cœur » pour des personnes et s'engager immédiatement par intuition, mais il est important de conserver une vigilance interne avec des barrières qu'on lèvera progressivement. En clair, n'ouvrez pas d'un coup toute votre maison, prenez le temps de voir déjà comment cela se passe sur la terrasse, une

fois que vous avez laissé l'ami ou l'amoureux passer le portail. Cela vous évitera bien des déconvenues.

Enfin, les Sirènes réussissent leur dévoration lorsque nous avons de grands vides affectifs, de gros manques d'amour, que nous souffrons trop de solitude. Il est alors facile de prendre le pouvoir sur nous. Il est essentiel d'apprendre à nous aimer, à vivre notre solitude de façon bienveillante, ce qui implique de nous suffire à nous-mêmes en matière d'image de nous-mêmes, sans avoir besoin d'autrui, et d'avoir suffisamment de nourritures émotionnelles, psychiques, spirituelles, pour ne pas dépendre d'autrui. Ainsi, nous construirons des relations fondées sur le respect, et non sur la dépendance, des relations nourries par un attachement véritable et une considération de ce que la relation nous apporte dans notre vie, de son potentiel pour nous aider à grandir, sans en faire une condition d'existence.

Les Sirènes parlent aussi de se laisser dévier de sa trajectoire, de s'en laisser distraire. Il est essentiel d'affermir sa volonté, et d'acquiescer de la clairvoyance sur ce qui est prioritaire pour soi. Si vous avez un projet très important pour vous, travaillez à le concrétiser, et ne vous laissez pas dévier par les discours des autres sur votre projet. Mon conseil est d'ailleurs de garder votre projet d'autant plus confidentiel qu'il a de l'importance pour vous. Cela vous évitera toutes les projections des uns et des autres, les commentaires, les peurs, les jugements, les limitations, etc. Vous aurez déjà bien suffisamment à faire avec les vôtres !

Le chagrin du retour aux origines

La nostalgie est la souffrance causée par l'éloignement du pays natal, ou encore le mal du pays. Elle occasionne du chagrin. Là encore, le retour aux origines, la connaissance de nos origines et

de notre pays d'origine (région, contrée, etc.) sont essentiels pour ne pas se perdre en cours de route. Les Indiens Kogis⁹ disent que notre dispersion géographique est l'une des causes de nos souffrances et de nos errances. Nous devons nous rattacher à un territoire d'origine, et ne pas le perdre de vue. Songer à son territoire, à celui de ses ancêtres et aux éventuels parcours de dispersion qui ont pu être les leurs, subis ou choisis, et tenter de clarifier ces chemins, peut être extrêmement bénéfique pour retrouver sa route.

Le banquet des révélations

Ulysse finit par aborder, non sans mal, avec l'aide d'Athéna, sur la côte rocheuse de Phéacie. Il parvint au palais d'Alcinoos. Après lui avoir offert un repas, le roi interrogea Ulysse sur son nom et ses origines. Sans dire son nom, Ulysse décrit son séjour chez Calypso puis sa navigation jusqu'en Phéacie et l'accueil que lui avait fait Nausicaa sur le rivage. La conversation et le repas terminés, il passa la nuit au palais. Le jour suivant, Alcinoos invita Ulysse à un banquet en son honneur. L'aède Démodocos chanta la querelle d'Ulysse et d'Achille au temps de la guerre de Troie ; Ulysse ne put retenir ses larmes à ce souvenir, mais il les dissimula, et seul Alcinoos s'en rendit compte. Pour changer les idées de son hôte, Alcinoos ordonna des jeux improvisés, comprenant des épreuves de course, de lutte, de saut, de disque et de boxe. Invité à participer à l'une des épreuves, Ulysse commença par refuser, puis se décida lorsqu'un nommé Euryale se moqua de lui. Il s'essaya alors au lancer de disque, et surpassa de loin tous les autres concurrents. Fier de sa performance, Ulysse défia les Phéaciens et évoqua son talent pour le tir à l'arc. Personne n'osa plus se mesurer à lui : Alcinoos mit alors fin aux jeux et fit de nouveau venir Démodocos. L'aède reprit ses chants, et évoqua un épisode cocasse de la vie des dieux : les amours adultères d'Arès et d'Aphrodite, et la ruse d'Héphaïstos, mari d'Aphrodite, pour révéler l'adultère au grand jour. Puis, deux fils d'Alcinoos donnèrent un numéro de danse, après quoi le roi fit

9. Buchholz, L., *Kogi : Leçons spirituelles d'un peuple premier*, traduit en français par mes soins, Aluna, 2022.

offrir divers présents à son hôte. Pendant le repas, Démodocos chanta pour la troisième fois et raconta l'épisode du cheval de Troie. Encore une fois, Ulysse ne put retenir ses larmes devant cette évocation de la guerre de Troie, mais dissimula son chagrin à tous, sauf à Alcinoos. Intrigué, le roi demanda à son hôte de bien vouloir révéler enfin son nom.

Ce qui caractérise Ulysse est d'être en errance ; et son chagrin, que ce soit celui de la difficulté de revenir à ses origines, comme celui de l'évocation de la guerre de Troie, est tout à la fois un blocage et une motivation pour revenir à lui-même. Ce que perd Ulysse, c'est du temps de vie. Le chemin est rude pour revenir à soi-même.

Chaque jour qui passe, rappelez-vous que vous n'avez pas le temps de reporter sans cesse à un futur lointain ce qui compte pour vous. Il faut absolument s'en convaincre, dans une époque qui a oublié que la vie est brève, et que nous devons la valoriser à chaque instant. Quand l'angoisse vous prend, à l'idée de réaliser ce que vous souhaitez mettre en œuvre, tentez de convertir cette énergie en diagnostic de situations et de solutions.

Les épreuves initiatiques

La trahison

L'épreuve de la trahison nous renvoie à l'adage « On n'est jamais trahi que par les siens », ce qui est logique, puisque l'on est trahi par l'individu en qui nous avons placé (à tort) notre confiance. Cela appelle donc à aiguïser notre discernement. C'est d'abord à nous que nous devrions en vouloir dans une telle situation, car nous avons été aveugles sur les limites de l'individu en qui nous avons placé notre confiance !

Comment s'est passée l'épreuve de la trahison pour Ulysse ?

Les vents d'Éole

Il parvint sur l'île entourée d'un mur de bronze, l'île d'Éole, le gardien des vents. Ce dernier offrit l'hospitalité à Ulysse et à ses hommes et tenta de les aider à rentrer chez eux en offrant à Ulysse une outre (sorte de jarre) où il avait enfermé tous les vents qui pourraient les empêcher d'arriver à bon port ; Éole leur envoya aussi une brise légère qui devait les ramener rapidement à Ithaque. Au dixième jour de navigation, après avoir quitté l'île d'Éole, la flotte d'Ulysse aperçut enfin les côtes d'Ithaque. Rassuré et épuisé, Ulysse succomba au sommeil. Par malheur, ses compagnons, persuadés que l'outre contenait des trésors offerts à Ulysse par Éole, ouvrirent l'outre, libérant ainsi tous les vents néfastes. Les vents contraires se déchaînèrent et emportèrent de nouveau la flotte vers l'île d'Éole, lequel, irrité du piètre usage qu'Ulysse avait fait de son cadeau et persuadé qu'il était maudit par les dieux, les chassa cette fois sans ménagement.

Quelle est la leçon de cette nouvelle épreuve ? Pour surmonter les dangers, il vaut mieux parfois être seul que mal accompagné !

Les Lestrygons

Ulysse affronta ensuite les Lestrygons, un peuple de géants cannibales gouverné par le roi Antiphatès. Les éclaireurs envoyés par Ulysse furent tués et dévorés. Les Lestrygons, sortis en masse de la ville, écrasèrent les navires d'Ulysse en leur jetant d'énormes rochers. Ulysse parvint à s'enfuir, mais ne put sauver qu'un seul navire et une poignée de ses marins.

Nous voyons qu'il s'agit, encore une fois, d'apprendre à aimer notre solitude, afin de ne pas dépendre de façon vulnérable de la relation à l'autre. Travailler sur la nature de nos liens d'attachement