

été  
**PELERIN**

NOTRE SÉRIE  
"ABBAYES  
GOURMANDES"  
**Campénéac**  
dans le Morbihan



bayard



NOTRE  
GRAND JEU-  
CONCOURS

**Ariane Calvo**

PSYCHOLOGUE

**"L'ÉLAN VITAL,  
UNE FORCE  
INCROYABLE"**

Un autre regard  
sur le monde

M 02326 - 7076 - F: 3,90 €



7076 • JEUDI 12 JUILLET 2018

# ARIANE CALVO

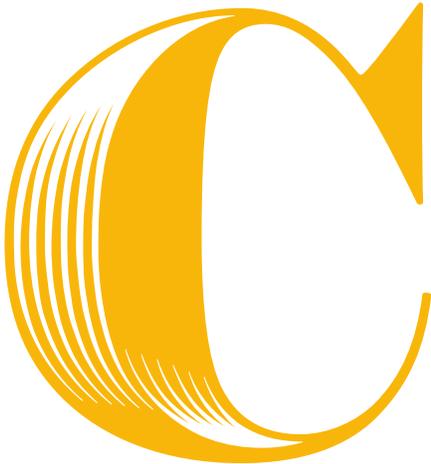
“L'élan vital est inscrit  
en chacun de nous”

*Certaines personnes développent une capacité inouïe à rebondir après des épreuves. D'où vient cette force ? Réponse de la psychologue Ariane Calvo, qui publie un livre\* sur le sujet.*

*recueilli par Gilles Donada \* photos Marie Genel*

Legende





### Comment vous êtes-vous intéressée à l'« élan vital » ?

J'ai vécu à un an d'intervalle deux rencontres qui m'ont marquée. La première se déroule en 2013. J'effectue alors mon stage de psychologue clinicienne dans le service de néonatalogie d'une maternité des Hauts-de-Seine. La journée a été éprouvante pour les équipes : un bébé est mort, une mère a failli décéder... J'aperçois une infirmière, le regard perdu, devant une couveuse qui abrite deux prématurés de quelques centaines de grammes. Leur pronostic vital est engagé. Elle me confie : « C'est incroyable. Rien qu'en les regardant, je sais lequel va vivre et lequel va mourir. » Le lendemain, sa prédiction s'est avérée juste... Un an plus tard, je travaille en maison de retraite. Je parle avec le médecin gériatre de deux résidentes âgées de 101 ans et 102 ans, entre la vie et la mort. Elles sont bien entourées, elles ont des constantes médicales équivalentes, une constitution physique comparable. Le médecin me dit : « C'est étonnant : je vois que l'une cherche à grappiller la vie jusqu'à la dernière seconde, et que l'autre va partir. » Qu'est-ce que ces soignants ont bien pu identifier ? D'où vient cette capacité à rester vivant ? J'ai décidé d'en faire le thème de ma recherche. J'ai interrogé trente personnes qui toutes possèdent cette force exceptionnelle. Je les ai appelées les « élans ». Toutes ont traversé des épreuves, parfois terribles, et ont un lien très fort à la vie. Je me suis aperçue qu'en dépit de leurs âges, de leurs milieux et de leurs parcours très différents, elles présentaient des similitudes étonnantes.

### Quels sont ces points communs ?

Bébés, elles ont été confrontées à une indisponibilité parentale qui provenait soit



### sa bio

1976

Naît à Madrid (Espagne).

1982

Arrive à Paris.

2002

Doctorat d'histoire de l'art sur « La christianisation de Grenade (Andalousie) à travers l'architecture ».

2008-2014

Maire-adjointe chargée de la petite enfance et de l'égalité homme-femme à la mairie du XX<sup>e</sup> arrondissement de Paris.

2016

Diplôme d'État de psychologue clinicienne.

du parent lui-même, soit de circonstances particulières que traversait la famille : mère psychotique ou orpheline, parents en prison, contexte de guerre... Pour ne pas mourir, elles ont déployé toute leur énergie pour « réveiller » leur mère en cherchant à créer du lien (par des pleurs ou des maladies à répétition, par exemple). Une fois adultes, les « élans » possèdent une capacité de gratitude et d'émerveillement devant les petites choses : une promenade dans la nature, un repas entre amis... Est inscrit en eux une sorte de « droit au bonheur ». Je pense à cette femme qui était battue par son mari, et qui continuait à se dire : « Ma vie, ce n'est pas ça ; il y a forcément autre chose. » Ils savent donner du sens à ce qu'ils vivent, même si celui-ci se dévoilera bien plus tard. Ils sont intuitifs et hypersensibles : ils perçoivent les émotions des autres et leurs cinq sens sont très aiguisés. Comme ils sont hyper connectés aux autres, ils ont besoin de se retrouver seuls pour reprendre des forces. Enfin, ils ont foi dans une bonne étoile qu'ils nomment univers, ange gardien ou Dieu...

### Y a-t-il des périodes où se manifeste particulièrement cet élan vital ?

Oui, à chaque crise de vie. Entre 2 et 4 ans, l'enfant se décolle de sa maman et veut décider par lui-même (c'est la période du « non »). Entre 12 et 15 ans, l'adolescent se détache de ses parents pour pouvoir ensuite se relier à eux différemment. Un ado qui claque les portes fait très bien son travail ! La crise de milieu de vie, autour de la quarantaine, se résume en une phrase : « C'est maintenant ou jamais le moment de vivre ce que j'ai envie de vivre. » Le passage à la retraite puis l'approche de la mort sont aussi des périodes où se manifeste cet élan. C'est un moment où l'on peut « clôturer des dossiers », comme appeler un fils qu'on n'a pas vu depuis des années et lui demander pardon...

### Quelles circonstances le mobilisent ?

Ce sont des poussées intérieures qui, dans des moments de crise, nous portent à la vie : sortir de la dépression, prendre ses distances avec un conjoint ou des parents toxiques, quitter un travail qui ne nous correspond pas... Certains comportements, qui peuvent sembler à première vue destructeurs, témoignent aussi de cet élan. Ils sont les seuls aménagements possibles que la personne a trouvés pour ne pas mourir. La drogue aide

le toxicomane à ramener sa douleur intérieure à un niveau acceptable. Le schizophrène se débranche du réel pour continuer à vivre malgré tout. Nous ne sommes pas face à des personnes qui se détruisent mais qui déploient des attitudes dysfonctionnelles – parce que douloureuses – qui leur permettent de rester à tout prix en vie. Tout mon travail consiste à trouver, avec elles, d'autres manières d'honorer ce désir de vie.

### Quand apparaît l'élan vital ?

Dès la naissance, qui est son premier mouvement spontané manifeste. Puis, sa façon spécifique de s'incarner se fixe avant dix-huit mois, quand l'enfant est encore en symbiose avec sa maman. Tous les « élans » évoquent une sorte de bouillonnement volcanique intérieur qui jaillit dans un cri. Antérieur à l'acquisition de la parole, il signifie : « J'ai le droit de vivre ! »

### Peut-on transmettre cette force ?

On peut transmettre notre joie et notre appétit de vivre, une juste estime de soi. Mais l'élan vital ne se transmet pas car il est inscrit en chacun de nous. La bonne nouvelle, c'est que nous ne dépendons de rien ni de personne pour le trouver. Le chemin le plus exigeant est d'entrer en soi-même pour nous relier à cet élan. Contrairement à la résilience, cette faculté ne dépend pas d'une enfance ayant fourni une base de sécurité suffisante. C'est même tout le contraire : confrontés dans leur petite enfance à des épreuves qui auraient pu les tuer, au sens propre comme au figuré, les « élans » ont développé des capacités vitales extraordinaires.

“ J'AI LE SENTIMENT D'AVOIR ARRACHÉ À L'EXISTENCE UN DROIT AU BONHEUR. ”

”



## en aparté

Le cabinet parisien d'Ariane Calvo, intitulé l'Atelier-Thérapies, est situé dans une impasse bordée de jardinières aux plantes exubérantes. Les voix d'enfants se mêlent au tintement des cloches de l'église Saint-Ambroise. La psychologue m'accueille les yeux rieurs, la poignée de main ferme et douce. Docteure en histoire de l'art, responsable

des ressources humaines dans une banque, coordinatrice dans une association chrétienne humanitaire, maire-adjointe... Son cursus est à son image : atypique et engagé. Devant l'objectif de la photographe, Ariane Calvo se détend peu à peu. À la fin, nous improvisons un concours de grimaces. Nous pouffons comme des gamins.

### Y a-t-il des « élans » qui vous ont davantage touchée ?

Certains d'entre eux m'ont vraiment émue soit parce que leur histoire de vie était terrible, soit parce qu'elle pouvait faire écho en moi. Je me souviens avoir senti mes larmes couler sans pouvoir les retenir durant un entretien avec Luce (NDLR : une de ses patientes), lorsqu'elle décrivait à quel point, alors que tout le monde la considérait comme une enfant difficile, et même impossible, elle avait pu sentir que son grand-père la voyait telle qu'elle était. Il comprenait sa sensibilité, ses aspirations, son intelligence, son plaisir à vivre, sa créativité. Il comprenait que tout était compliqué pour elle et il l'aimait telle qu'elle était. Cela m'a renvoyée de plein fouet à mon histoire. J'ai connu moi-même un démarrage de vie délicat, et, parfois, j'ai eu le sentiment d'une grande incompréhension. J'ai aussi la sensation d'avoir arraché à l'existence un droit au bonheur. Je ne peux pas en dire davantage sur les récits que m'ont confiés les « élans ». Ce sont des histoires de vie pour la plupart difficiles, douloureuses et très intimes. Parce que le milieu dans lequel ils sont nés était hostile, ils se sont construits avec un élan vital très fort. Cela rend très délicat leur témoignage : ils ne veulent pas heurter ceux qu'ils ont cherché à protéger, en racontant comment certaines relations, en particulier parentales, ont pu les blesser.

### La dixième clé que vous donnez pour se connecter à l'élan vital est la spiritualité. Quel lien entretenez-vous avec celle-ci ?

Je suis chrétienne et ma religion d'origine est le protestantisme, bien que je ne m'en revendique plus spécifiquement aujourd'hui. Le Christ incarne à la perfection cette bienveillance et cet amour inconditionnel que nous recherchons. Mais, en France, quand on fait mon métier, il est difficile de parler de spiritualité sans être accusée de prosélytisme, voire même de manipulation. En tant que psychothérapeute, j'encourage mes patients à observer et à déployer cette part d'eux-mêmes, de la façon qui leur convient. Car du point de vue clinique, je constate combien la spiritualité est une aide précieuse au déploiement de notre élan vital. ●

\* Trouver son élan vital, First Éditions, 256 p. ; 15 €.

