

Des lieux qui nous habitent

LES MURS ONT LA PAROLE

Chantal BERHIN

La maison n'est pas qu'un toit et quatre murs. L'habiter, c'est s'habiter intérieurement. Telle est la thèse de plusieurs chercheurs en psychologie, spécialistes de la question.

« **E**st-ce que j'habite ma maison ou suis-je habité par elle ? », se demande le psychologue Patrick Estrade, auteur de *La maison sur le divan*. Est-on libre d'habiter où bon nous semble ou y a-t-il en soi des mécanismes inconscients qui poussent à choisir tel mode d'habitat plutôt que tel autre ? Est-on aujourd'hui détaché de la maison de son enfance ou nous colle-t-elle toujours à la peau ? Joue-t-elle encore un rôle dans la personnalité que l'on a aujourd'hui, et si oui, lequel ? Christine Ulivucci, psychologue, autrice de la *psychogénéalogie des lieux de vie*, apporte cet éclairage : « *Le lieu d'habitation est là comme un grand corps dans lequel il serait possible de prendre soi-même corps et d'évoluer. À la fois lieu d'incarnation et d'individuation, il permet de se réaliser et d'advenir à soi-même.* »

Selon elle, la manière dont les personnes investissent un lieu vient en écho à leur façon d'être au monde et à ce qu'elles ont à transformer en elles-mêmes ou dans leur vie. En quelque sorte, les murs parlent et l'on peut s'interroger à propos de la maison : quelles sont les zones où l'on habite réellement, où l'on se sent à l'aise, où il y a de la fluidité, où l'âme respire ? En revanche, quelles sont celles où l'on ressent de l'oppression, de la peur, de l'encombrement intérieur ? D'après certains psychologues et psychanalystes, l'actualité et le vécu sont en partie des héritages de la famille dans laquelle où l'on est né et avec laquelle on a vécu. L'invisible peut venir se manifester dans les lieux, bien visibles, eux. On aurait donc intérêt à regarder attentivement nos lieux d'habitation puisqu'ils donnent des indications sur nos trajectoires de vie.

UN JEU DE MIROIRS

La maison véhicule une notion de stabilité et de verticalité. Elle évoque le lieu protecteur où l'être humain trouve sa juste posture, debout. Elle parle également de l'arbre familial, c'est-à-dire de l'histoire personnelle et des origines de la personne. Au Moyen Âge, les représentations des généalogies étaient, comme encore aujourd'hui, principalement illustrées par l'élément végétal : un arbre, ses racines, ses branches. Mais, parallèlement, on utilisait aussi l'image du corps humain et de la maison pour représenter l'origine et la descendance, la place de chacun dans la famille large. On inscrivait les membres de la famille dans un habitat. C'est dire l'importance de cette notion de *maison* dans la

manière d'être au monde et d'habiter sa propre vie. Elle serait en quelque sorte un miroir de soi et de son propre vécu.

Ainsi, par exemple, quand les histoires familiales véhiculent un sentiment de danger et de peur vis-à-vis de l'extérieur, ou quand de la famille elle-même émane un risque de destruction contre lequel il faut se prémunir, on trouve souvent des habitats dans lesquels on se cloître, des lieux figés, très réglementés. *A contrario*, note Christine Ulivucci, « *certaines architectures dégagent ce sentiment de passage fluide où dedans et dehors communiquent sans s'exclure. Elles encouragent une alternance équilibrée entre l'intérieur et l'extérieur, entre soi et le monde* ». Il y aurait donc un jeu de miroirs entre l'intérieur et l'extérieur, entre soi et la maison.

LE DROIT D'ÊTRE QUELQU'UN

La façon d'occuper l'espace constituerait un bon indicateur de la place que l'on s'accorde et de celle qui a été accordée à chacun dans la famille. Quelle est la part d'intimité qui a été réservée à l'individu dans une maison ? Plusieurs auteurs relatent des histoires familiales où justement cette intimité n'a pas été respectée : les parents n'ont pas exprimé à l'enfant la permission *d'être* et donc *d'être là*. Dans le quotidien, un enfant devenu adulte se révèle incapable de se sentir bien quelque part et de réellement habiter un lieu en l'investissant de sa personnalité, en accord avec lui-même. Sa façon de ne pas réellement habiter quelque part est le reflet de ce non-droit. Des recherches ont permis de découvrir qu'il n'y avait pas d'intimité familiale, que l'enfant n'avait pas de chambre et qu'il dormait dans un couloir.

À un autre, on ne lui a pas laissé l'espace pour être lui. Dans les pires cas, il a été baigné dans un climat fusionnel, voire incestueux. Sa réaction peut être, à l'âge adulte, de vivre dans un invraisemblable capharnaüm, « *moyen très efficace pour rendre son territoire inaccessible à l'autre* », observe Christine Ulivucci. Selon Alberto Eiguer, l'ordre reflète l'inconscient. Celui-ci stabilise l'individu « *afin que se déploient des capacités imaginatives, créant un espace de rêve et de jeu* ». Le désordre matériel dans la maison peut être l'expression de deux autres désordres : moral et psychique. Mais une maison trop ordonnée peut révéler la présence d'un tyran domestique. Et l'ordre excessif



ESPACE DE VIE.

Il serait en quelque sorte un miroir de soi et de son propre vécu.

s'apparente alors, paradoxalement, au désordre psychique. On observe que certaines personnes restent dans des lieux « *qui ne leur conviennent pas ou dans des lieux à l'image d'elles-mêmes dans le regard de leurs parents, des lieux dans lesquels elles ne se sentent pas chez elles* ». L'espace de vie pourrait révéler ce que l'on a réussi à investir dans sa vie et pointer ce avec quoi l'on se débat encore. On peut dire que l'image de la maison est celle que l'on porte en soi.

DESSINE-MOI UNE MAISON

Christine Ulivucci relate une activité thérapeutique durant laquelle les participants dessinent leur maison et les plans d'habitation. Cette réalisation laisse émerger l'inconscient individuel et familial. Quelqu'un oublie de dessiner sa chambre. Serait-ce le signe qu'il ne s'accorde pas de lieu propre où il peut se ressentir comme un individu ? Certaines pièces sont surdimensionnées tandis que d'autres sont compressées. A-t-on oublié de dessiner les portes ou les fenêtres ? Quelque chose est peut-être à chercher du côté de la communication qui aurait été absente lors de la construction de soi. « *Sur la feuille de papier, précise l'auteure, le reflet de l'inconscient apparaît, devient graphiquement 'appréhendable'. L'image de ce que nous sommes, de ce que nous réparons, de ce que nous avons réussi à transformer se présente visuellement à nous pour une reconnaissance, un état des lieux et une exploration.* »

Selon les psychogénéalogistes, la question de la location, de l'achat, de la construction ou de la rénovation est à

réinterroger en lien avec l'histoire familiale. Que faut-il encore transformer, supprimer, rajouter, et que viennent dire ces transformations ? Pourquoi certaines personnes ne se fixent-elles jamais ? Refusent d'acheter une maison, alors qu'elles en ont les moyens ? N'investissent rien dans l'aménagement de celle qu'ils occupent ? Cela interroge... La question des espaces toujours provisoires, jamais achevés ou jamais dédiés à un usage précis, comme une pièce de vie, par exemple, renvoie à la partie de soi que l'on n'a pas transformée pour la rendre habitable. On n'a jamais vraiment exploité la globalité de ses potentialités. On reste dans le *subi*, le *non choisi*.

Que ressent-on lorsque l'on part à la découverte d'une maison dans laquelle on a grandi ? La maison extérieure est l'image de la maison intérieure de chacun. Et pour mieux l'habiter, il existe sans doute une place pour cette interrogation : que faire, que mettre en mouvement pour habiter sa vie intérieure ? Ce qui est de l'ordre de l'intériorité ou de l'invisible vient se manifester de manière visible dans le lieu de vie, résume Christine Ulivucci. « *L'image de la maison est un en-soi. Habiter sa maison, c'est avant tout s'habiter intérieurement* ». ■

Christine ULIVUCCI, *Psychogénéalogie des lieux de vie. Ces lieux qui nous habitent*, Paris, Petite Bibliothèque Payot, 2017. Prix : 9,30€. Via *L'appel* :- 5% = 8,84€.

Patrick ESTRADA, *La maison sur le divan*, Paris, Pocket, 2010. Épuisé.

Alberto EIGUER, *L'inconscient de la maison*, Paris, Dunod, 2021. Prix : 7,95€. Pas de remise sur ce titre.

*Au-delà
du corps*



REPOS SPIRITUEL

On a déjà beaucoup écrit sur la nécessité de réhabiliter le repos au sein d'une société qui ne cesse de courir. Cet opuscule aborde la question d'un point de vue spirituel et, plus précisément, avec un regard catholique. L'auteur commente sa présence dans les textes bibliques et évan-

géliques (il se demande si Jésus se reposait), ainsi que dans ceux de Benoît XVI. Faisant l'apologie du dimanche et du Jour du Seigneur, il considère que le repos est « *un accomplissement* ». (F.A.)

Maximilien LE FÉBURE DU BUS, *Éloge spirituel du repos*, Paris, Artège, 2022. Prix : 9,90€. Via *L'appel* :- 5% = 9,41€.