

Joaquin Ruiz

Ce qui m'a fait



Joaquin Ruiz

Ce qui m'a fait

© Joaquin Ruiz, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1875-9

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

PRÉAMBULE

Au départ je voulais donner pour titre à ce texte « Auto-analyse ». Mais ce titre m'est vite apparu trop prétentieux. Et j'ai décidé de le présenter plus modestement sous le titre « Ce qui m'a fait ». En effet ceci n'est ni une simple autobiographie ni une auto-analyse. Je ne veux pas raconter simplement l'histoire de ma vie, ce qui m'est arrivé ou ce que j'ai fait, mais la façon dont j'ai vécu tout cela, les sensations, émotions et sentiments qui m'ont traversé alors, et la façon dont j'interprète tout cela aujourd'hui.

J'ai tenté aussi de comprendre les forces, parfois inconscientes, qui m'ont poussé à faire des choix, à prendre des décisions, à changer de projet de vie, à m'éloigner de telle ou telle personne, et à m'attacher à certaines autres. Et aussi les faiblesses, les manques de volonté qui m'ont fait parfois me résigner à accepter le statu quo par confort ou inertie.

Je voudrais comprendre après coup ce qui m'a poussé dans telle ou telle direction, alors que je croyais être libre. Comprendre aussi les scénarios inconscients que je suivais, poussé par l'histoire de vie de mes parents et leurs personnalités particulières. Travaillé moi aussi par les traumatismes qu'ils avaient subis et qui traversaient les générations.

Je crois que celui que je suis devenu aujourd'hui est le résultat de tout cela : l'histoire familiale, les circonstances et les lieux de vie, les rencontres, mais aussi les décisions conscientes et volontaires que j'ai pu prendre malgré tout ça. On n'est jamais la simple victime ou la simple somme des influences et du moment de l'histoire. Notre moi et notre volonté (de suivre ou de s'opposer) interviennent aussi, par bonheur.

Je sais bien que celui qui ose se lancer dans ce genre d'entreprise court le risque de se tromper du tout au tout, et de prendre pour vérité sur lui-même des représentations faussées, des traits de caractère infléchis, des influences et des causes déformées par lui-même pour tenter d'expliquer ou d'interpréter sa trajectoire de vie ou ce qu'il suppose être sa personnalité.

Il doit savoir qu'il risque à tout moment de se fourvoyer, sans tiers pour le corriger, et de construire une image de lui-même qui présente le seul intérêt d'être acceptable à ses propres yeux.

C'est ce que je me suis dit dès que j'ai été attiré par ce genre de travail, puis lorsque je me suis décidé à m'y lancer : « Méfie-toi ! Tu risques de dire

beaucoup de bêtises sur toi-même, ou de passer complètement à côté de la plaque. »

Ceci dit, l'auto-analyse au sens académique ne me semble pas être une transgression, une exception ou une rareté. Au sein de la cure analytique elle devient même un fonctionnement habituel du sujet analysant à partir du moment où il décide avec son analyste que pour l'essentiel la cure est terminée et qu'il se sent dès lors capable de poursuivre son travail tout seul sous une forme nouvelle qui reste à inventer. Le psychanalyste lui confie en quelque sorte les commandes de l'appareil et le laisse piloter la suite du voyage en toute autonomie. C'est une autre sorte de « passe ». Non pas vers le métier d'analyste mais vers le travail autonome d'analysant.

Il est vrai qu'avant même l'arrêt formel de la cure ce travail d'auto-analyse commençait déjà à fonctionner chez l'analysant puisque chaque parole et chaque silence de l'analyste étaient forcément repris après coup et interprétés par lui pendant ou après la séance. Et c'est ce matériau digéré ou ruminé par l'analysant qui pouvait avoir des effets sur la poursuite de la cure.

Quant au psychanalyste, il compte beaucoup sur ce travail d'auto-analyse que l'analysant doit amorcer durant la cure puis poursuivre seul, et il ne lui propose d'interrompre la cure que s'il juge que celui-ci est désormais en capacité de le réaliser. C'est une question d'éthique et de déontologie.

Le philosophe, lui, dirait que le travail de l'auto-analyse est le fonctionnement normal ou plutôt idéal de tout cerveau en état de marche. C'est presque l'impératif catégorique de tout philosophe en devenir : « Connais-toi toi-même ». Connaître le fonctionnement de l'univers c'est le travail des scientifiques. Connaître son propre fonctionnement c'est peut-être plus difficile, mais c'est la tâche de chacun d'entre nous : ce recul sur soi, ce regard s'efforçant d'être décalé, qui permet de repérer les fausses représentations et les portraits flatteurs. Et c'est un travail auquel ne peut nous préparer aucune formation académique. Je ne connais pas de méthode d'auto-analyse validée et nul diplôme ne peut attester de l'acquisition de ce savoir-faire.

D'où son intérêt, et même sa nécessité pour chacun d'entre nous. C'est un travail que chacun doit faire tout seul, s'il veut comprendre quelque chose à ce grand foutoir qu'est sa vie.

Pas de gourou pour vous initier à cet exercice de la pensée. Pas de traité de

développement personnel. Oubliez les marchands de rêve et les charlatans. Concentrez-vous sur vous-même. Vous avez la capacité de fouiller, d'éliminer des hypothèses et d'y voir plus clair sur ce qui vous a fait, sur ce qui vous constitue, sur ce qui vous gêne, vous frustre, vous scandalise, vous insupporte, vous fait plaisir, vous attire, vous illumine, sur la réalité de votre désir, sur la vie que vous avez envie d'avoir et sur les chaînes qui vous retiennent dans votre avancée.

L'auto-analyse est une tâche nécessaire et difficile, de longue haleine, où les résultats sont remis en question chaque jour par de nouveaux événements, par de nouvelles rencontres qui vous ébranlent et bousculent les certitudes qui semblaient acquises.

On ne peut jamais affirmer qu'on a terminé son auto-analyse. Par définition, on doit se méfier de chaque couche sous-jacente mise à jour car elle peut servir à cacher une couche plus profonde qui est plus signifiante et efficiente. Les rencontres de chaque jour, l'irruption de souvenirs plus anciens, un rêve surprenant peuvent venir tout chambouler et me prouver à quel point je faisais jusque là fausse route. Il s'agit donc bien d'un travail nécessaire et par définition inachevable : je ne serai jamais sûr d'avoir fait le tour complet de moi-même et je ne pourrai jamais clore définitivement ce chapitre de ma pensée et me reposer sur les résultats acquis.

Et pendant ce temps les appels à la désinvolture et à la nonchalance sont tellement présents et assourdissants ! « Pourquoi se torturer les méninges avec ce genre de question insoluble, alors que tant de distractions faciles nous attendent et nous appellent ? Pourquoi faudrait-il résister à toutes ces sirènes après tout ? La vie est courte ! Faisons comme tout le monde ! Consommons ! »

Je dis « Au contraire ! Concentrons-nous sur l'essentiel ! »

Et il faut vraiment faire preuve de courage et d'obstination pour résister à toutes ces forces de distraction qui nous détournent du véritable essentiel : mener une vie authentique c'est-à-dire fidèle à nos véritables valeurs et ignorant la pression sociale et le prêt-à-penser.

Après ce préambule qui se voudrait un avertissement et une mise en garde, je vous sou mets ce que j'ai pu extraire de ma propre réflexion sur moi-même à ce jour. Non pas comme modèle à suivre bien sûr, mais comme un modeste témoignage de ce que j'ai pu clarifier et ordonner jusqu'ici dans mon fouillis

intérieur. L'amorce d'une auto-analyse toujours en devenir par définition. Ou plutôt ce qu'il serait moins prétentieux d'appeler « pistes pour une compréhension de soi ». Suivre un semblant de chemin dans les bois, en courant le risque qu'il ne mène nulle part et qu'il faille obliquer sans cesse pour en chercher un autre. « Holzwege » disait Heidegger.

Ce travail, il me semble (mais peut-être est-ce une illusion) qu'il est devenu plus facile pour moi en vieillissant. J'ai l'impression d'ériger moins de digues pour bloquer, refouler ou canaliser ce qui pousse obstinément et cherche à se dire malgré mes résistances. J'accepte plus facilement des aspects de moi qui me dérangent autefois au point que je ne pouvais pas les voir, et encore moins les exprimer. J'ai mis de la distance entre moi et moi. Je me suis dédoublé en quelque sorte.

C'est pourquoi je me suis dit que le moment était venu de m'aider de l'écriture pour concrétiser enfin ce travail intérieur que j'avais poursuivi pendant des années. Cette concrétisation je l'avais jusqu'ici toujours remise à plus tard. Même si je sais qu'elle ne pourra jamais être déclarée complète et achevée, il fallait bien que je me décide un jour à commencer à la faire exister.

« Tout ceci est bien beau, me direz-vous, mais si cette entreprise de dévoilement radical n'était en fin de compte qu'une tentative de justification purement narcissique ? » C'est tout à fait possible. Je vous laisse seuls juges.

QUEL FOUILLIS !

Quel fouillis qu'une vie ! C'est la première remarque que l'on se fait quand on s'attelle au travail, non pas d'écrire simplement le récit de sa vie, mais de mettre à jour les mécanismes inconscients qui l'ont orientée dans telle ou telle direction. Et de comprendre après coup les lignes directrices cachées sous ce fouillis : désirs, attachements, émerveillements, joies, angoisses, paniques, traumatismes, blocages, refoulements, répétitions, révoltes, ruptures...

S'il est assez facile de raconter son passé, il est très difficile de le déchiffrer.

Ma vie est un fouillis à première vue. Et devant un fouillis qu'est-ce qu'on peut faire ? Soit on fait venir une benne et on balance tout sans distinction et sans regret. Soit on fouille, on trie, on hésite, on conserve, on jette, on tente de donner une place à chaque chose à conserver, on classe.

Et on ne garde que ce qui semble essentiel. Sinon on ne s'en sort pas.

Obsessionnel et procrastinateur comme je suis, j'ai forcément « choisi » la deuxième méthode. Parce que dans ma vie tout n'est pas à jeter : il y a des moments lumineux, exaltants, dynamisants, qui me l'ont faite aimer. D'autres que je regrette d'avoir vécu. Il y a beaucoup de temps perdu dans des activités qui me paraissent maintenant dépourvues de sens. Il y a des rencontres qui m'ont illuminé, transformé, orienté hors du chemin qui semblait tout tracé pour moi. Toutes ces bifurcations m'ont fait celui que je suis devenu.

Il y a des gens dont je me suis éloigné sans aucun regret et auxquels je ne pense plus. Il y a des gens que j'ai perdu de vue quand j'ai déménagé et que je regrette en me demandant parfois : que sont-ils devenus ?

Je me rends compte aujourd'hui que ma vie n'a pas été le simple déroulement de choses qui étaient inscrites en moi dès le début comme un programme génétique, et donc prévisibles.

Au contraire, elle a été la somme de tous les chemins successivement suivis, la somme des bifurcations que j'ai prises, des attractions qui m'ont guidé, des rencontres de hasard que j'ai faites. Je suis le résultat de tout ça. Mais cela ne supprime nullement ma propre responsabilité dans ces errances ou tentatives ou bifurcations : c'est bien moi qui ai fait ça. Je ne suis pas une victime des circonstances, et je n'ai pas à me plaindre d'un destin funeste.

C'est bien nous qui agissons, même si nous ne sommes pas les maîtres du

hasard des rencontres et des événements fortuits.

J'ai eu de la chance : je n'ai pour l'instant jamais connu une guerre de près. Je n'ai jamais été victime d'une violence physique. Je n'ai jamais souffert de la faim. Je n'ai jamais été privé de liberté. J'ai toujours pu lire et m'informer à ma guise. Je n'ai jamais vécu sous une dictature militaire ou religieuse. Je me sens privilégié. Mes parents n'ont pas eu cette chance, et j'espère que mes descendants continueront à l'avoir.

AUTISTE ?

Qui suis-je en fait ? Sérieux ? Pour de vrai ? Est-ce une vraie ou une fausse question ? Ou juste une blague ?

Ma fille l'autre jour m'a suggéré, sur le mode de la plaisanterie : « En fait, tu es autiste ».

Et je lui ai répondu « C'est possible, mais heureusement personne ne s'en est aperçu jusqu'ici ».

« Ça restera entre nous » a-t-elle dit.

« Secret de famille » ai-je ajouté.

Je dois chercher à savoir quel sens elle donnait à ce terme et pourquoi elle a dit ça, même sur le mode de la provocation et de la plaisanterie.

À 24 ans, après l'agrégation, j'ai d'abord joué le rôle social du prof de philo, et je me suis laissé aller à croire que j'étais devenu un vrai philosophe, pour de bon. Alors j'ai écrit un petit bouquin sur « Spinoza, l'Etre et la Valeur », que j'ai ensuite intitulé « Lecture de Spinoza » et publié à compte d'auteur en 1972 pour le prouver.

Seize ans après, lassé du métier de prof et de la philosophie universitaire, je me suis lancé dans des études de médecine, j'ai fini par endosser le rôle de médecin psychiatre, je me suis persuadé que j'étais un psychanalyste, pour de vrai. Et j'ai soutenu une thèse de Doctorat sur « Le schizophrène et son rapport au corps » en 1999. C'est au moment de rédiger la page de dédicaces que je me suis souvenu que mon grand-père maternel s'appelait Joaquín et avait été médecin généraliste de campagne en Andalousie.

Arrivé enfin à l'âge de la retraite, en 2014, je me suis aperçu que je n'avais rien écrit depuis 15 ans et je me suis mis à croire que j'étais en fait un auteur qui découvrait sa vocation sur le tard. Et je me suis attelé à écrire des romans et des nouvelles, de manière compulsive, en multipliant très vite les titres, comme s'il y avait urgence. Dernier rôle officiel.

À présent, en 2026, je ne crois à aucun de ces personnages. Et je n'ai pas envie d'endosser un nouveau rôle social, pas même celui du vieux sage revenu de tout et qui regarde le cours du monde de haut avec un certain dédain.