

LE CHEMIN DE LA LIBERTE

La recherche de soi

MARC BELHADJ



Marc Belhadj

Le Chemin de la liberté

La Recherche de soi

© Marc Belhadj, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-7868-0

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.

Je consacre cet essai à tous mes enseignants, du primaire à l'université, qui m'ont aidé à dépasser mes insécurités et mes incertitudes tout au long de mon parcours académique. Ils ont droit à des médailles d'honneur dorées, dignes de véritables reines.

Un sage a déclaré :

« Chaque enfant vient au monde en toute liberté, directement du ventre de sa mère. »

« Pourquoi leur ôtez-vous leur liberté ? »

CHAQUE SECONDE COMPTE

— Bonjour, Monsieur l'art-thérapeute,

— Bonjour, Marc. Comment te portes-tu ? Ta mère ne ferait pas le déplacement ?

— Quant à moi, je vais bien, j'ai suivi vos recommandations et je me sens apte à rejoindre un groupe sans craindre les jugements ou les critiques d'autrui. Mon désir est de progresser davantage. Ma mère a eu une situation inattendue à l'hôpital, nous sommes venus discuter de ma sœur Lucie. Actuellement, elle se sent libre d'agir à sa guise, sans se soucier de nous tous.

— Qu'est-ce que ta mère en pense ?

— Elle ne souhaite plus la retenir depuis le décès de notre père, qui représentait un point de repère pour elle. Depuis ce moment, elle s'est davantage libérée et il m'incombe désormais de me rapprocher d'elle, assumant ainsi le rôle de mon père !

— Il est clair que vos parents ont une mission importante : vous élever, vous instruire, veiller à votre bien-être, votre santé et votre moralité, et vous préparer pour la vie adulte. Une tâche immense, n'est-ce pas ?

En retour, ils ne demandent que du respect dans les interactions de tous les jours. Je suis ravi pour toi, félicitations, tu as franchi un grand pas, tu es en mesure d'en faire de considérables. Votre mère est entièrement responsable de vous, sans tenir compte des domaines spécifiques ; si vous ne lui donnez pas de signes positifs, elle ne vous abandonnera jamais, mais sera affaiblie. Il est maintenant de votre responsabilité, enfants, de la soutenir dans les moments difficiles. Elle requiert votre aide pour poursuivre sur le navire de famille. Pour la prochaine rencontre, j'aimerais que toute la famille soit présente devant moi.

— Je vous ramènerais mon petit récit sur un chaton. La mère téléphonait pour s'excuser de son absence, car elle attendait Marc en bas. Il est sorti comme un félin. J'apercevais sa mère qui me faisait un geste de la main, et lui offrait un sourire d'adieu.

J'ai tiré le rideau de ma fenêtre, me suis installé sur mon sofa et ai relu mon manuscrit que je prévois de publier prochainement.

Selon l'art-thérapeute, Marc est un enfant exceptionnel, marqué par le manque de présence de ses parents. Cependant, il a trouvé du soutien auprès de sa grand-mère. À son âge, il a accompli beaucoup de travail, animé, audacieux et riche en rêves. Il a conjugué l'orage et le soleil simultanément, réussissant à surmonter ses propres défis grâce principalement au soutien de ses enseignantes. La classe représentait pour lui une scène de théâtre où il pouvait exprimer ses douleurs sous forme de joie, d'humour, comme s'il évoluait sur la scène de la réelle vie.

Qui suis-je ?

Fruit de la rencontre de mes parents que je n'ai pas choisi, sur une partie de la planète Terre, non choisie elle non plus, libre entre les jambes de ma maman, sans charges, sans responsabilités.

Libre ? J'ai sollicité un thérapeute de confiance pour m'aider dans mes doutes, mes peines, ma grande timidité et ma souffrance interne, de nombreux dossiers déposés sur la table de M. le thérapeute, qui est moi-même. Nous prenons le même bateau, nous accostons à la même destination. Le chemin commence-t-il ici ou de l'autre côté ? Je me sens petit et déjà perdu, est-ce que c'est la timidité ou la paralysie décisionnelle ? J'ai peur d'être submergé par trop de regards, mais finalement, ce n'est que le début.

Tout comme le soleil qui apparaît et disparaît, les opportunités se présentent puis s'estompent également. Ai-je bien identifié les opportunités ? Qui sait, personne ne m'a enseigné comment mener une vie de qualité. Le hasard influence nos décisions, la prise de décision quant à notre existence est complexe sans repères, sans soutien, sans une lumière guidant notre voie, confiante et protégée, autonome et indomptable. Je ressens la joie, elle est présente, mon cœur palpite, je vis toujours sans arrière-pensées, je ne suis plus un enfant, bien que ma perception de moi-même n'ait pas évolué. Maman, tu me manques. J'ai l'impression d'être toujours un enfant perdu, mon visage s'embellit alors qu'il ne reflète pas ce que j'ai à l'intérieur. Pourquoi ?

Mon intérieur sombre se heurte à l'extérieur, je n'y comprends rien, c'est déjà déprimant et complexe. Personne ne veut écouter mon cœur vibrant de vie, d'énergie, mon soleil est mélancolique, j'ai peur qu'il disparaisse comme auparavant. Je n'ai pas encore la maturité ou la robustesse pour faire appel à autrui ; je souhaite avoir le temps de me poser des questions calmement. Mes mains sont en train de trembler,

sûrement le premier signe de stress, d'angoisse, un indice pour faire face à l'inconnu. Je ne suis pas encore apte, donnez-moi le temps d'observer calmement mon environnement.



Tableau 1

– Selon l'opinion l'art-thérapeute : chaque premier instant depuis la conception dans le ventre maternel compte pour notre futur. Nous devons être entourés de voix apaisantes, de sensations plaisantes, d'endroits qui diffusent une atmosphère positive et de chaleur humaine qui nous inspire confiance et bonheur. Si les moments sont négatifs, il n'est pas possible de tous les effacer instantanément ; en fonction de l'intensité de cette négativité, on cherchera à les substituer par un autre moment positif. Par exemple, mon père n'est pas satisfait de mes performances académiques, car je vais me coucher tard à cause du téléphone, je traîne avec des amis qui ne sont pas stimulants. Je prends l'initiative de me fixer une heure de sommeil régulière et consacre le reste de mon temps à la lecture. J'essaie également de m'entourer d'amis dignes de confiance avec qui je progresse, sans faire marche arrière. Je suis heureux, tout comme mon père.

Je me vois comme une personne heureuse, mais vous ne me connaissez pas encore, il n'y a pas d'échange entre nous, on n'existe pas aux yeux des autres. Dois-je exprimer ma joie pour être remarqué, accepté et conforme aux normes et

standards de votre existence ?

J'appréciais le mouvement du ventre de maman, cela me réjouissait d'entendre sa voix se balancer au son de son cœur. J'étais en plein bonheur. Je suis dans l'instant présent, j'ai besoin d'exprimer ma joie pour pouvoir exister. Est-ce que j'ai un souci temporaire ou va-t-il me hanter comme une ombre sinistre ? Traîner mon sac bourré de questions et, par moments, faire une pause pour réfléchir. Il est difficile de respirer et de se détendre. Par conséquent, mon anxiété s'est intensifiée, je n'arrive pas à la comprendre. Cependant, lorsque j'étais enfant, je jouais au ballon avec mes amis, je dessinais des oiseaux et j'appréciais leurs teintes. Jusqu'à présent, le jaune, le bleu et le noir continuent de me fasciner. Le soleil me poursuivait constamment, parfois je perçois ses rayons qui, en touchant mes mains, semblent réfléchis et dépourvus de chaleur.



Tableau 2

– Selon l'opinion de l'art-thérapeute, chaque expert en développement psychologique de l'enfant souligne avec force l'importance de la mère dès la naissance.

Si, au cours de son développement, elle le remet à quelqu'un qui ne prend pas soin de lui comme il se doit, l'équilibre se perd et le déséquilibre s'installe.

J'ai été le seul parmi mes frères à naître dans un village où résidait ma grand-mère « dada », avec qui j'ai partagé dix années de mon enfance. Est-ce une bénédiction ou un fardeau double ? Durant cette période, j'ai eu peu de rencontres avec mes parents et mes frères ; chaque rencontre était source de joie, mais aussi de grandes peines suite à leur départ, semblable à un coucher de soleil laissant un sentiment d'abandon. À la fin de chaque cours, je m'éclipsais vers les champs de blé pour courir, me libérer du stress et ressentir une certaine sensation de vol, tout en cherchant dans mon esprit les rayons lumineux de ma mère disparus partout, qui me faisaient cruellement défaut. Ces brèves escapades aboutissaient finalement sur des peines de cœur qui ont perduré jusqu'à mon adolescence.

Les enseignantes étaient à l'image d'anges, planant autour de ma tête avec des brises nocturnes impossibles à saisir, dévastant le cœur d'un enfant isolé au sein d'une modeste demeure située dans un village éloigné. Deux souvenirs d'enfance demeurent toujours gravés dans ma mémoire. Il fut un temps où, dans notre salle de classe, une enseignante voisine venait nous parler des défis rencontrés par ses élèves pour mémoriser un dialogue théâtral. Notre professeur m'a sélectionné parmi mes camarades pour mener ce dialogue sur lequel nous avons travaillé en amont. J'ai quitté avec fierté et joie, mais aussi timidité, vêtu d'un short troué. Suite à la présentation du travail devant les élèves, l'institutrice m'a félicité, remis une craie et déposé un bisou gravé comme un tatouage éternel d'affection. J'ai ensuite regagné mes camarades de classe, comme émergeant d'un tourbillon marin, rouge vif comme une tomate. Donc, j'ai intuitivement compris que le soutien de mes professeurs était ma première source de remède psychologique pour combler mon manque d'affection.

Dans notre classe, un élève provenait d'une famille fortunée ; pour tous les autres, nous étions perçus comme des familles modestes. Pour moi, c'était perçu comme une injustice sociale. J'ai opté pour une solution de compromis collectif, étant donné que nous résidions dans le même village et le même pays. Je l'ai contraint à m'acheter du chocolat de qualité mêlé au riz que j'affectionnais, sous peine d'une punition derrière les bâtiments scolaires. Je me considérais comme ayant le droit de vivre comme lui et qu'il fallait que nous partagions tout, particulièrement le chocolat, un peu onéreux pour moi et que ma grand-mère ne pouvait pas se permettre de m'acheter. Il a accepté cet accord et j'étais heureux. J'aurais dû solliciter davantage mon camarade fortuné, je ne me suis pas contenté du bon chocolat au riz. Ainsi, cette valeur de la coexistence me dirigeait vers

autrui pour un équilibre humain. C'est ainsi que ma première toile acquise par la municipalité de Joigny, localisée en Bourgogne-Franche-Comté, porte le nom « Vivre ensemble – Vie durable ». Depuis ce moment, j'ai arboré mon drapeau blanc dans mon dos, appelant à la paix intérieure, sans rechercher de conflit. Je désire rencontrer d'autres qui portent le drapeau blanc dans le dos pour progresser ensemble et ne laisser personne derrière nous.

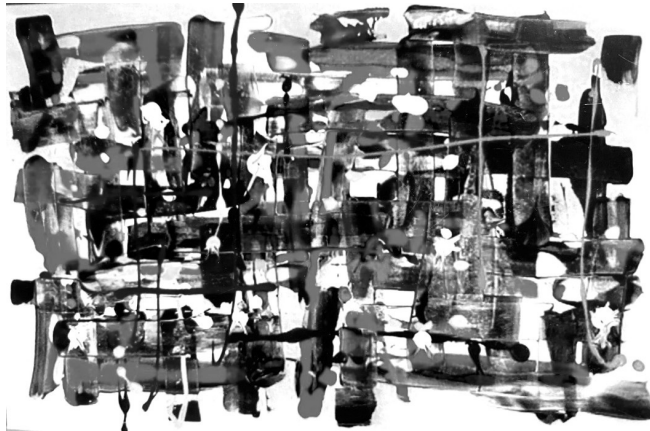


Tableau 3

– Selon l'opinion de l'art-thérapeute : Je pense que si nous désirons davantage de paix que de conflits, l'humanité coexiste et agit comme une entité unique, à la fois avec son semblable et avec son frère humain. Si l'un est en peine, l'autre le sera également ; si l'un est comblé de bonheur, l'autre partage sa joie. Ceci est synonyme de vie durable. Sur le plan scientifique, le concept de la durabilité de la vie existe et cela signifie adopter des habitudes et des pratiques qui restreignent l'utilisation de l'énergie, de l'eau et d'autres ressources non renouvelables, tout en soutenant la préservation de l'environnement et le maintien de la biodiversité.

Ma grand-mère a déclaré à toute la famille que le bras qui causerait du tort à Rachid (c'est-à-dire moi) serait destiné à l'enfer. J'ai interprété cela comme une supplication divine de protection, ce qui me rassure toujours. Le soir, je partage son lit et, m'asseyant à ses pieds, j'attends qu'elle me raconte l'histoire qui commence toujours par « loundja ya loundja ». Il s'agit d'une jolie fille démunie vivant avec son grand-père dans un village éloigné. Un prince charmant habitant un château en est tombé amoureux malgré les objections de sa famille royale. Un