

L'INCONNU, LES ÉCHOS DU COEUR

MOHAMED NOUAR



Mohamed Nouar

L'Inconnu, les échos du coeur

© Mohamed Nouar, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-6977-0

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.

Écrire sa vie... Qu'est-ce qui pousse les hommes et les femmes à écrire et à raconter leur parcours de vie ? C'est un mystère. Il y a un mélange d'orgueil et d'humilité à la fois, de désir et de lâcher-prise, de plaisir et de contrainte.

C'est une force enfouie pendant longtemps qui me pousse, une nouvelle fois, à prendre la plume, ou plutôt, à taper sur le clavier. Une force qui a mûri et qui, un jour, s'est manifesté en moi comme une évidence. Le déclencheur n'est autre qu'un patient de mon cabinet.

C'est un lundi de Novembre. Gris, froid, pluvieux. Je m'étais levé tôt, comme d'habitude. Ma secrétaire m'avait indiqué la semaine précédente que la journée allait être chargée. Mon carnet de rendez-vous est plein. J'ai à peine le temps de manger entre midi et deux.

Malgré la pression et le timing serré, je prends conscience que j'aime mon travail. Je l'aime car je me sens utile. Par ma formation, mon écoute et mes conseils, j'accompagne les personnes qui viennent me voir et leur apporte un soutien pour désencombrer leur esprit, cela me remplit.

J'arrive au cabinet, 11 rue des Rozières, à Arles. Il est situé près d'une petite place animée, qui a gardé le charme des villes méditerranéennes, entre modernité et glorieuses traces de l'antiquité. Il y règne un je-ne-sais-quoi de léger et de grave à la fois, entre les parfums du marché et les vrombissements des voitures.

— Bonjour Monsieur Nouar, me lance Danièle, ma secrétaire, pour m'accueillir.

Je la salue avec un grand sourire. Je sais que c'est la seule fois de la journée que je la verrai aujourd'hui tant mon carnet de rendez-vous est rempli...

La journée finit par toucher à sa fin... Il est 18h30. Un dernier rendez-vous et c'est la quille. Je regarde le carnet : Monsieur Barran.

C'est la première fois qu'il vient. Je ne le connais pas encore. Je l'accueille. Il s'installe. Je le prie de m'expliquer la raison de sa présence dans un cabinet de psychanalyse.

Il a la jeune soixantaine, les cheveux gris et le visage marqué de rides profondes. Elles lui donnent un certain charme, celui de la sagesse, du vécu.

Il m'explique sa vie, son parcours : la perte de son père dès l'enfance, ses échecs, ses frustrations, ses désirs, ses réussites, ses failles et ses forces, ses doutes et ses peurs... Je ne sais pas pourquoi mais son récit me touche au plus profond. Je n'arrive pas à garder la distance professionnelle habituelle au fur et à mesure qu'il me déroule sa vie... Intérieurement en tout cas, cela me remue : je sens des tensions en moi et je commence à écorner le bout de mes pouces par

nervosité et sans m'en rendre compte...

Il me raconte sa vie, évoque ses échecs professionnels et ses galères avec les femmes. Il m'explique aussi ce qu'il a accompli. En lui je me reconnais.

Je ne laisse rien paraître et garde les apparences du psychanalyste qui écoute et aide à prendre du recul.

L'entretien prend fin. Il me remercie, me souhaite une bonne soirée puis, avant de quitter la pièce, se retourne, le regard tendre et me dit :

— C'est vrai que j'avais besoin de faire le point sur ma vie. Alors merci.

— Je vous en prie.

— Vous, en tant que psychanalyste, vous n'avez pas besoin de tout ça... Vous avez de la chance... Au revoir.

Cette remarque agit comme un électrochoc sur moi. Je referme la porte, range quelques affaires, regarde la pluie tomber dehors alors que la nuit pointe timidement le bout de son nez. Et soudain, je ressens un énorme poids s'abattre sur moi. Je m'assieds... Pendant plusieurs minutes, je me sens écrasé par une force inconnue ; elle me met mal à l'aise : j'ai chaud, je suis en sueur... En un éclair, je retrouve là quelques symptômes familiers, ceux de la dépression que j'ai vécu plusieurs fois dans ma vie.

En un instant, tout l'édifice de ma vie que je croyais stable et solide est en train de vaciller.

Pourquoi ce patient a-t-il eu cet effet sur moi plutôt qu'un autre ? En quoi l'effet miroir, ici le transfert et le contre-transfert a-t-il été aussi percutant, alors même que j'ai vu défiler bon nombre de patients depuis que j'exerce ? Je l'ignore. La vie et ses détours, la vie et ses facéties sans doute...

J'ai alors 37 ans. Je sors de mon cabinet déboussolé. Je suis perdu. Ce patient, c'est moi. Ses doutes, ses peurs, ses défauts etc... C'est moi. Je me rends compte de tous les artifices que j'ai mis en place pour me faire croire que ma vie était « rangée » et merveilleuse... Et là, tout s'étiole. Sous la pluie et la nuit tombante, je fais un détour, malgré la fatigue. Besoin de sortir de la routine. Je marche longtemps, une heure, peut-être deux. Je me retrouve sur les hauteurs de la ville, près des arènes et du théâtre antique, je décide alors de remonter vers la place de la major, face à l'abbaye de Montmajour, Je m'arrête et contemple la ville en contrebas, illuminée par les feux du soir. Je prends de grandes inspirations. Je regarde au loin l'agitation de la ville, les voitures et les badauds. Je me sens à ce moment-là très distant et éloigné. Suis-je en train de me déconnecter du monde des Hommes ? L'ébranlement intérieur que je viens de

vivre dans ce fameux transfert, Freud dit qu'il est la répétition du passé, à un patient, finalement, est-il le signe d'un renoncement à la « vie normale » ?

Mais qu'est-ce qu'une vie normale ? Sous un ciel noir, je dois me rendre à l'évidence : j'ai beau être psychanalyste depuis 2 ans, j'ai tout un chemin de construction intérieur à tracer. Je croyais qu'il l'était. En fait, je ne m'étais occupé que des arbres morts sur ma route, mais qu'il restait encore impraticable pour moi si je voulais connaître « la bonne vie » et affronter ses tourments.

Il est 20 heures. Je suis sur la place du forum. J'ai 37 ans. Et je viens de réaliser que je ne sais pas vraiment qui je suis.

Alors, il me faut replonger dans mon passé. Retrouver les ferments de mon identité, redécouvrir mes expériences pour me les approprier en conscience et retrouver qui je suis. Écrire, est-ce un de ses leviers pour faire le point ? Assurément.

Mais l'exercice est délicat lorsqu'il est question de se regarder dans le miroir de sa propre vie, qu'est ce qui est vrai, qu'est ce qui est faux, une illusion projetée ou la réalité. Dans ses Confessions, Rousseau n'a-t-il pas écrit : « Que la trompette du jugement dernier sonne quand elle voudra ; je viendrai, ce livre à la main, me présenter devant le souverain juge. Je dirai hautement : voilà ce que j'ai fait, ce que j'ai pensé, ce que je fus. J'ai dit le bien et le mal avec la même franchise. Je n'ai rien tu de mauvais, rien ajouté de bon, et s'il m'est arrivé d'employer quelque ornement indifférent, ce n'a jamais été que pour remplir un vide occasionné par mon défaut de mémoire ; j'ai pu supposer vrai ce que je savais avoir pu l'être, jamais ce que je savais être faux. Je me suis montré tel que je fus, méprisable et vil quand je l'ai été, bon, généreux, sublime, quand je l'ai été : j'ai dévoilé mon intérieur tel que tu l'as vu toi-même » ?

L'auteur a voulu d'emblée soulever le point crucial d'un projet autobiographique : la vérité. Et ça tombe bien ! Je ne compte pas l'autocensure, ni les conditionnements ou même la bienséance entraver ma démarche de sincérité. Je la dois au lecteur, à mes patients, mais je la dois également à moi-même. C'est le prix de ma recherche et de ma liberté intérieure.

C'est un projet que j'ai nourri pendant des années. Après ce jour-là d'une profonde remise en cause et d'une profonde interrogation intérieure, il m'a fallu d'abord élaguer, faire le tri, observer avec neutralité et bienveillance les épisodes marquants de ma vie. Ce sont eux qui ont fait ce que je suis. Cela m'a demandé de les mettre à jour, de les exhumer, comme on exhumerait un trésor ou

une boîte de jouet de notre enfance cachée et oubliée dans un vieux grenier.

*Pendant ces années de recherche, j'ai été animé par cette citation de Jung :
« Ce qu'on ne veut pas savoir de soi-même finit par arriver de l'extérieur comme
un destin ».*

*J'ai cherché qui j'étais, qui je suis pour mieux savoir qui je serai. Ce trésor à
mettre à jour, c'est moi-même, dans toute sa vérité et sa nudité, sans faux-
semblant ni concession.*

*Les pages qui suivent retracent mon parcours de questionnement et, je
l'espère, inviteront chacun à le faire pour soi.*

Chapitre 1 : Les fantômes de l'enfance

« La vie est difficile ». C'est ainsi que le psychiatre Scott Peck commence son livre *Le chemin le moins fréquenté*.

C'est une vérité à laquelle chacun de nous est confronté. À des degrés divers. Et avec des prises de conscience diverses. Il est facile pour l'être humain de se cacher derrière la recherche du bonheur non pas en tant que réalité mais comme un moyen de se cacher à soi-même combien la vie a son lot d'épreuves. Et cela est encore plus vrai quand on est enfant. Difficile de se dire que la vie est dure, parfois cruelle, au risque de voir tout ce qu'elle a de beau à offrir nous glisser entre les doigts.

Pourtant, j'ai, dès le plus jeune âge, été confronté à ce chemin.

Mars 1973. Quelque part à Oran, dans un quartier à l'écart de la circulation et du bouillonnement urbain. Une jeune femme enterre son mari. C'est ma mère. Mon père est décédé, il a vingt-cinq ans. Il est enterré sur la terre de son enfance. Je fais partie du voyage. J'ai trois ans... Je ne comprends pas tout mais je comprends l'essentiel : je ne verrai plus mon père. Me voilà d'emblée confronté à la problématique de la mort, implacable et aveugle, ne laissant pas à l'enfant que je suis le temps de profiter de son papa. Je n'ai plus beaucoup de souvenirs. Seulement quelques flashes, comme des résurgences traumatiques. Je revois l'éclat du cimetière, avec ses tombes blanches éclairées par un soleil triomphant. Ma mère aussi, en larme, digne mais désespérée. Les proches aussi, la famille... Tous réunis pour rendre hommage à un homme que je ne connaîtrai pas.

Et un manque qui naît en moi... Une absence qui, à chaque épreuve de mon enfance, sera là, présente, paradoxalement. Les encouragements d'un père, ses rires, ses conseils... Tout cela, je devrais m'en passer. Je devrais être un homme avant l'heure, en somme.

Mon père était de la tribu des Sidna Bénaïssa, dont les membres ont la particularité de ne pouvoir être piqués par les serpents. Elle trouve son prolongement dans la confrérie Zaiouya. Il s'agit de guérisseurs que l'on consulte pour tout et n'importe quels maux : l'Ayn ou mal d'amour, maladies diverses, allergies, difficultés pour avoir des enfants etc.

Il y a quelque chose d'un peu mystique dans tout cela. Ma grand-mère aura, plus d'une fois, l'occasion d'exercer ces traditions secrètes sur moi, lors de mes

épisodes de dépression.

Chaque année a lieu une cérémonie. Maîtres du feu, hypnotiseurs de cobra, tapis volant, fakir en tout genre y paradent. Un univers exotique que j'associe à mon père et à ma grand-mère. Un autre monde, loin de la circulation d'Arles et de ses bistrots...

On m'a raconté que le lendemain de l'enterrement, j'avais été enlevé par ladite confrérie... Je n'en ai pas souvenir. Mais apparemment, je devais être le successeur de mon père en ce domaine. Durant deux jours, ma mère m'a cherché et finalement, après d'âpres négociations, je lui ai été restitué. Je me demande ce qu'aurait été ma vie si j'avais dû rester dans le mausolée de la confrérie... À la fois, j'imagine une vie monacale, reclus, ce qui n'est pas pour me plaire ; et je me dis aussi d'un autre côté que j'aurais peut-être pu développer des superpouvoirs de guérison... La guérison... Me voilà bien aujourd'hui dans la continuité familiale, mais pas par des pouvoirs surhumains ou mystiques, seulement par la parole et l'écoute, principe de guérison, nous dit Freud, Toujours est-il que je serais peut-être devenu un Jaffar des temps moderne, comme dans Aladin. Un être tout-puissant, craint et avide. Je préfère la simplicité et la frugalité d'Aladin.

Au traumatisme d'enterrer son propre père, j'ai donc vécu un autre traumatisme durant ce séjour algérien : celui de l'abandon. L'angoisse d'abandon peut survenir suite à un ou plusieurs événements particuliers. Comme un décès, une rupture amicale ou amoureuse, un conflit ou une situation inattendue. Il prend différentes voies pour se manifester. Il renvoie au besoin de sécurité et, au fond, au besoin d'amour et à la fragilité de la condition humaine.

Pendant deux jours, avec des inconnus, sans mère, ni père, celle-ci a bel et bien dû s'ancrer au plus profond de moi, en un cocktail doux-amer qui a associé la dépendance affective à mon identité.

Bienvenue au monde ! J'aurais préféré une entrée en matière plus cool... Avec plus de partage, plus de rires. Le Grand Architecte a choisi de ne pas me ménager, même s'il y a des situations encore bien pires que la mienne. Merci quand même, je suis en bonne santé. Hamdoullah (louanges à dieu), comme on dit.

Chapitre 2 : « La vie est un cadeau »

Dans les années 1990, une série passait à la télé : « le caméléon ». C'est l'histoire d'un jeune enfant prodige, élevé par une institution à la limite de la mafia appelée Le Centre. Devenu grand, le héros Jarod s'est échappé et, poursuivi par les agents du Centre, mène une vie d'itinérance en changeant de lieu, d'identité et de job à chaque fois. Une fois chirurgien, une autre fois policier ou bien encore informaticien, ce caméléon répare les injustices à son passage.

Il avait cette phrase dans le générique : « la vie est un cadeau ». Je me souviens de ces samedis soir où, après le repas, je m'installais devant la télévision, impatient de découvrir sa nouvelle histoire. Et cette phrase a fini par ressurgir. Quand ? En écrivant ces lignes... Je repense à ce personnage de série télé. C'est qu'il doit faire sens par rapport à ce que je m'appête ici à écrire. Alors en quoi ? Bien, investiguons.

Septembre 1978. Rentrée des classes. J'entre en Ce1. Je suis un peu stressé. La petite école de St Étienne ouvre ses portes. Nous entrons dans la cour, parsemée de quelques pinèdes. Le directeur de l'école fait l'appel par niveau et nous sommes invités à nous ranger quand il nous appelle.

— Mohamed Nouar.

J'entends mon nom. Avec une spontanéité mêlée de stress, je fonce me ranger. La maîtresse est devant la file. Une trentenaire, brune, aux yeux foncés. Maîtresse Clara qu'on l'appellera. Elle a l'air sévère ; elle fronce les sourcils. Elle nous conduit ensuite dans la salle de classe. Certains disent au revoir à leurs parents. Moi, je me retourne, mais personne à qui dire au revoir. Ma mère m'a laissé à l'entrée car elle pense qu'il n'est pas bon de trop me couvrir. Quant à mon père...

Nous nous installons. Tandis que je sors ma trousse Waïkiki et mon cahier de texte, je me rends compte que j'ai très envie de faire pipi. Je patiente, mais l'envie devient de plus en plus forte. Alors, j'ose lever la main et demander à la