



RÉFLEXIONS
EN SALLE
D'ATTENTE
ARTICLES 2025

Histoires de soi
*De nouveaux espaces de psychothérapie,
d'enseignement et d'échanges.*

RÉFLEXIONS EN SALLE D'ATTENTE

N°1

COYOTE ET BIPBIP, UNE
INVITATION À DÉCALER
NOTRE REGARD SUR NOS
COURSES EFFRÉNÉES.

Ce moment d'attente, avant la séance, n'est pas un vide : c'est un seuil. L'esprit y flotte entre deux mondes, celui du dehors et celui du dedans. C'est tout sauf un temps mort ! C'est le début du décalage nécessaire – et qui manque cruellement au quotidien – qui va permettre l'amorce du changement intérieur.

C'est du moins ce que je fais régulièrement, parce que ça renvoie à l'enfance et au comique de répétition que j'affectionne. Parce que ça renvoie à l'absurde en général et à nos obsessions de faire *du même* alors que ça nous conduit à l'échec. Et à notre obstination de vouloir réussir quand même. Bref, à notre humanité. Coyote nous renvoie à ce qu'il y a de plus tragique dans nos existences : « Je mets tout mon génie au service de ma perte. » Parce que non seulement il ne peut pas réussir à attraper BipBip, mais j'affirme qu'il ne le désire pas ! J'y reviens.

Ce texte devait être élaboré sans l'aide de l'intelligence artificielle (IA)... mais il en fut tout autrement, bien malgré moi. Tout affairé à la cueillette d'idées devant me servir de matières premières pour la rédaction de textes pour notre cabinet, j'ai demandé à Chat de retenir deux choses pour la rédaction de deux textes. Dont « BipBip et Coyote ». Seul moi était censé savoir ce que je voulais dire par-là. Il n'en fut rien. Pour celles et ceux (à partir de maintenant je vais utiliser uniquement le masculin) qui n'ont pas la référence, je vous encourage à regarder ce dessin animé des années 1950. Un coyote poursuit inlassablement (et c'est bien le sujet) un oiseau nommé BipBip – du nom de son chant quand il échappe (et c'est aussi bien le sujet) au Coyote. Semblant le narguer, le renvoyer à son échec.

« Le schéma destructeur dit à quel point nos échecs répétés sont parfois la forme paradoxale de notre persistance à vivre. Tant que je cours, je n'ai pas à affronter le vide d'avoir atteint le but. Et la déception de constater qu'une fois incorporé, ce qu'on désirait tant n'a plus la même saveur. »

Désespérément drôle : d'un côté on est en empathie avec ce pauvre Coyote en échec qui use pourtant de génie, qui ne lésine ni sur les efforts ni sur la créativité pour capturer sa proie. Et drôle d'un autre côté parce qu'il échoue grossièrement et que les énormes chutes qui l'atrophient sont sans effet sur sa motivation. Certains diraient son obstination. Non, sans aucun effet.

Je reviens donc à la perspective meta, à la genèse de ce texte : le tissage d'une réflexion avec l'IA, malgré moi. Au lieu de simplement relever le pense-bête, il me signifie d'emblée : « à utiliser comme métaphore du lien entre fuite, poursuite, désir, et frustration. » Et c'est moi qui me retrouve frustré : je ne voulais pas être influencé de cette manière, je voulais que *ça reste mon texte*. Au fond pourtant je sais qu'on n'écrit jamais seul, même si on ferme la porte à double tour. Toute subjectivité est toujours en relation, toute idée personnelle se fonde sur des expériences communes et partagées.

Mais je tenais à mon fil, à ma pensée et à ce que je voulais transmettre aux passagers de ce wagon qu'est la salle d'attente de notre cabinet de psychothérapie. Et c'est bien de schémas répétitifs destructeurs dont je voulais parler. Le grand intérêt (pour un psy) de ce dessin animé en apparence très basique réside dans l'ambiguïté de l'objectif : il n'a pas tant besoin d'attraper BipBip que de *continuer à le poursuivre*. Le but apparent, de se remplir la panse de ce drôle d'oiseau, cache le vrai but : continuer à exister dans la poursuite. S'il réussissait, tout s'effondrerait : il n'aurait plus de raison d'être. Ce n'est donc pas un échec : c'est une survie par le ratage. Le schéma destructeur dit à quel point nos échecs répétés sont parfois la forme paradoxale de notre persistance à vivre. Tant que je cours, je n'ai pas à affronter le vide d'avoir atteint le but. Et la déception de constater qu'une fois incorporé, ce qu'on désirait tant n'a plus la même saveur.

Schémas destructeurs : de bien grands mots pour un mécanisme si humain qui consiste à courir après des choses qui nous échappent, pourriez-vous me rétorquer. Et ce n'est pas faux. Il est si humain de s'entêter déraisonnablement dans ces scénarios que nous connaissons par cœur, simplement parce qu'ils nous évitent le vertige de l'inconnu. Mais nous ne sommes pas tous aussi endurants que Coyote : nos blessures ne se guérissent pas toujours *d'un plan à l'autre*. Certes, le sel de la vie, sa beauté même, se trouve parfois dans l'obstination à poursuivre l'impossible. Non pour le mener à terme, mais pour ce que le chemin nous apprend, nous réjouit, nous agrandit. Pourtant il manque à ce pauvre Coyote un jardin, une relation basée autrement que sur la quête et la chute.

Le psychothérapeute peut être celui qui aide à regarder d'un œil nouveau cette scène répétitive et fatigante. Et peut-être d'imaginer un scénario alternatif où l'on oserait prendre le risque du vide, de la déception, de la perte, de l'angoisse. Parce que c'est aussi à partir de ces lieux-ci, de ces sentiments-là que débute une histoire qui ne se répète pas à l'identique, à l'infini.

Dans un de mes prochains textes je reviendrai certainement sur la discussion avec l'IA à propos de la co-construction d'un texte entre un humain et une machine (mais est-ce cela?). Et peut-être aussi sur un autre angle éclairant de ce dessin animé pour la psychothérapie.

Dr Sacha Roulin
Psychologue et psychothérapeute FSP
Bulle, novembre 2025

RÉFLEXIONS EN SALLE D'ATTENTE

Ici, un retour réflexif sur les Réflexions en salle d'attente N°1. Parce qu'une fenêtre temporelle dilatée a la vertu de laisser entrer d'abord l'événement, puis son effet, et enfin son effet d'après-coup. Quand j'étais moi-même patient, j'étais toujours frappé par ce qui se produisait entre les séances : tout ce qui se réfléchissait, se déplaçait, se mettait en mouvement à distance de la parole échangée. Voici un retour que je vous partage.

N°1 BIS

APRÈS-COUP,
COYOTE ET BIP BIP.
QUAND ON REGARDE
EN BAS.

Ce texte est né comme un retour.

Un retour au premier feuillet sur *Bip Bip et Coyote*, mais aussi un retour sur ma propre manière de penser, sur mes doutes, et sur ce que ce texte a ouvert chez certains patients.

Après la publication du premier texte, je me suis demandé :

Est-ce que cela a réellement été utile ?

Est-ce que chacun·e a pu y trouver quelque chose pour lui ?

Parce que comme souvent en psychothérapie, on écrit, on dit, on propose — et quelque chose manque toujours, quelque chose échappe, quelque chose demande à être repris.

Une patiente m'a dit avec simplicité :

« Vous avez peut-être oublié quelque chose. »

je précise qu'elle a de la peine à trouver sa place dans ce monde. Comme Coyote je pense.

Courir incessamment c'est ne pas prendre place, ne pas habiter son espace.

Comme Coyote elle craint aussi l'effondrement, la chute,

elle me dit que l'image, le texte l'a beaucoup touchée...

mais pas pour les raisons que j'imaginais.

Elle disait :

« Coyote ne tombe que quand il regarde en bas.

Avant ça, il marche dans le vide sans problème.

Ce n'est pas le vide qui le fait tomber —

c'est la conscience du vide. » (et j'insiste : il faut revoir ces scènes)

Et cela m'a arrêté. Mais vraiment arrêté.

Parce que là se trouvait quelque chose d'essentiel qui vient éclairer davantage mon propos sur ce dessin animé en apparence anodin et de pur divertissement.

LA PENSÉE DU VIDE FAIT TOMBER

Tant que Coyote court, tant qu'il reste dans l'action, la chute n'existe pas.

Coyote est le prototype de la postmodernité : **une succession d'actions qui s'accumulent sans jamais vraiment faire histoire.** Sans un récit intérieur qui transforme ce qui arrive en quelque chose qui nous construit.

Ce qui le précipite, ce n'est pas le vide,

mais **le moment où il se voit au-dessus du vide,**

le moment où il réalise, le moment où il prend conscience de la fragilité de son équilibre.

Coyote est un perfectionniste qui n'a de cesse de saboter sa propre ingéniosité parce qu'elle n'est jamais à la hauteur de l'objectif poursuivi.

Pour beaucoup, **le perfectionnisme et l'hyperactivité ne sont pas des défauts**, mais des manières d'éviter d'avoir à regarder en bas. Du côté de nos failles et de notre vulnérabilité. Et ces traits sont valorisés dans nos sociétés, il est difficile de s'en défaire.

Et le psychanalyste Winnicott murmure comme un garde-fou :
« Être suffisamment bon suffit. » C'est même un gage d'équilibre et de vertu.

UNE PENSÉE EN MOUVEMENT

Alors ce texte — celui-ci — n'est pas une vérité figée.
 C'est un fragment en mouvement.
 Une tentative. Un après-coup.

Comme la thérapie,
il se construit par retours successifs,
 par ajustements,
 par reprises,
 par chutes qui deviennent des appuis.

Peut-être que ce lieu, ici,
 cette salle d'attente,
 est justement cela : **un espace où l'on peut regarder en bas sans tomber.**

Ou du moins, apprendre à ne pas se détruire en tombant.

Peut-être qu'ici, doucement, on apprend que le vide peut être traversé.

« La tâche n'est pas de devenir parfait, mais de devenir réel. »

C.G. Jung

Dr Sacha Roulin
 Psychologue et psychothérapeute FSP
 Bulle, novembre 2025

RÉFLEXIONS EN SALLE D'ATTENTE

N°2 LE SOI : UNE HISTOIRE QUI NE DEMANDE QU'À BOUGER

Ce moment d'attente, avant la séance, n'est pas un vide : c'est un seuil. C'est le temps où la réalité extérieure commence déjà à glisser vers la scène intérieure. C'est le début du déplacement qui ouvre le travail.

Il m'arrive souvent, en séance, de voir quelqu'un s'asseoir et se décrire très vite de façon assez définitive :

« **Vous savez, moi je suis comme ça.** »

Cela peut être :

- « je suis anxieux »,
- « je suis trop sensible »,
- « je suis nul dans les relations »,
- « je suis quelqu'un qui ne change pas ».

Ces phrases semblent anodines, mais elles enferment déjà beaucoup. Elles collent.

Elles figent.

Elles transforment l'expérience vécue en identité, comme si l'on devait y rester coincé.

Et ce collage-là, croyez-moi, est parfois bien plus douloureux que les événements eux-mêmes.

Pourtant, lorsque j'entends cela, une petite histoire intérieure se met en marche : **Depuis quand est-il « comme ça » ?**

Est-ce vrai partout et tout le temps ?

Et surtout, est-ce encore vrai maintenant ?

Souvent, il suffit d'une question simple pour que l'image commence à se fissurer. Non pas pour contredire, mais pour permettre à quelque chose de bouger.

Parce que l'être humain n'est pas un bloc.

Nous ne sommes pas un **je suis**, mais un **je deviens**.

Une succession de versions de nous-mêmes, certaines proches, certaines contradictoires, certaines oubliées.

C'est là que la notion de *soi* prend tout son sens : non pas une identité, mais une manière de se voir.

Une petite distance intérieure qui me permet de me regarder vivre.

De me raconter.

De me revisiter.

Cette capacité est propre à l'être humain :

se décaler de soi-même, même légèrement, pour se rencontrer autrement.

C'est presque un geste de dignité, une liberté discrète mais immense.

CLINIQUE DU COLLAGE

Le collage, ce n'est pas seulement « je suis comme ça ».

C'est aussi :

- « je n'y arriverai jamais »,
- « on m'a toujours dit que... »,
- « c'est plus fort que moi »,
- « j'ai toujours été comme ça ».

On se colle à une image, souvent ancienne, parfois héritée, parfois apprise. Elle rassure par sa stabilité, mais elle enferme par sa rigidité.

En thérapie, je vois souvent ce paradoxe :

une identité figée protège du chaos, mais elle empêche aussi la respiration.

La psychothérapie du soi travaille exactement là : dans l'espace où l'on peut dire un peu autrement, penser un peu autrement, se redessiner légèrement.

Parfois, cela commence par une phrase toute simple :
« Vous étiez comme ça... mais l'êtes-vous encore aujourd'hui ? »
 ou
« Et si ce n'était pas vous tout entier, mais une part de vous ? »

Et quelque chose, doucement, se décolle.

UNE SCÈNE CLINIQUE

Je pense à une patiente qui me disait souvent, avec un petit sourire tendu et presque victorieux :
« Je suis forte. Je m'en sors toujours. Je n'ai besoin de personne. »

Elle ne le disait pas comme une plainte.
 Elle le disait comme un **devoir**.

Être forte, pour elle, ça voulait dire :
 ne pas déranger,
 ne pas demander,
 ne pas peser.

C'était aussi — sans qu'elle le formule ainsi — la condition pour mériter d'exister auprès des autres.

On la félicitait souvent pour son autonomie, son sens des responsabilités, son efficacité.

Et à force d'être félicitée pour sa solidité, elle avait fini par devenir **incapable de dire qu'elle souffrait**.

Un jour, elle raconte qu'elle a fondu en larmes seule dans sa voiture.
 Elle n'a appelé personne.
 Elle avait trop peur d'être un fardeau,
 trop peur qu'on la voie tomber,
 trop peur de décevoir.

Et puis elle dit, presque dans un souffle :
« Je crois que si je demande de l'aide, je perds toute valeur. »

Tout à coup, sa force prenait un autre visage :
 non plus une qualité,
 mais une protection.
 Une suradaptation anxieuse, patiemment construite pour survivre.

À un moment de la thérapie, je lui demande doucement :
« Et si votre force était un costume, pas votre nature ? »

Un long silence.
 Puis elle dit :
« Je ne sais plus si je suis forte... ou si je fais semblant depuis toujours. »

À partir de là, la question n'était plus :
« Suis-je forte ou faible ? »

Mais :
« De quoi ai-je dû me protéger ?
Et est-ce que c'est encore nécessaire aujourd'hui ? »

Le récit se dépliait.
 La même vie ne racontait plus exactement la même histoire.

SOI, DÉCALAGE, DÉCOLLEMENT

Nous ne changeons pas en nous forçant.
Nous changeons lorsque le regard bouge.
Lorsque la distance varie.
Lorsque la scène intérieure cesse d'être filmée depuis un seul angle.

C'est cela, le décalage : un léger mouvement du regard.
Et parfois, il ouvre la voie à un décollement — une liberté retrouvée.

Ce n'est pas spectaculaire.
Ce n'est pas magique.
C'est profondément humain.

À SUIVRE

Dans un prochain texte, je parlerai du travail du regard **sur le monde**,
de ce mouvement qui permet de décoller du réel apparent et d'en découvrir
la profondeur intérieure.

Parce que se rencontrer autrement commence parfois
simplement par **se regarder un peu de côté**.

Dr Sacha Roulin
Psychologue et psychothérapeute FSP
Bulle, novembre 2025

RÉFLEXIONS EN SALLE D'ATTENTE

N°3

PSYCHOTHÉRAPIE DU SOI:
DU DÉCALAGE AU DÉCOLLEMENT

Ce moment d'attente, avant la séance, n'est pas un vide : c'est un seuil. L'esprit y flotte entre deux mondes, celui du dehors et celui du dedans. C'est tout sauf un temps mort ! C'est le début du décalage nécessaire – et qui manque cruellement au quotidien – qui va permettre l'amorce du changement intérieur.

LE DÉCALAGE:
OUVRIR L'ESPACE

Nous avons tous, à certains moments, l'impression de rester collés à ce que nous vivons : une émotion, une pensée, une interprétation, une image de nous-mêmes. La psychothérapie du soi s'intéresse précisément à ce mouvement intérieur : comment nous nous voyons, comment nous nous racontons, comment nous pouvons changer de regard.

Le « soi » n'est pas une identité fixe. C'est notre manière de nous percevoir, de nous retrouver, de revisiter ce que nous avons été. Parfois, ce soi se fige : « je suis comme ça », « je ne changerai jamais ». Ce collage peut devenir douloureux.

LE DÉCOLLEMENT:
TRANSFORMER CE QUI COLLAIT
TROP FORT

L'esprit de décalage consiste à introduire un peu d'air entre ce que nous voyons et ce que nous croyons voir. C'est accepter que notre regard dépend d'un moment, d'un contexte, d'un éclairage. Changer légèrement d'angle peut déjà changer beaucoup de choses.

Pour moi l'être humain est l'animal du décalage et du décollement : nous avons la faculté de nous regarder vivre, de nous mettre en scène intérieurement, de revisiter des événements marquants. C'est un geste de dignité, et aussi un geste de liberté.

Lorsque le regard peut bouger, quelque chose se décolle. La psychothérapie du soi accompagne ce passage : desserrer une identité trop rigide, redonner du mouvement au récit que l'on se fait de soi, ouvrir de nouvelles possibilités.

« Nous avons tous, à certains moments, l'impression de rester collés à ce que nous vivons : une émotion, une pensée, une interprétation, une image de nous-mêmes. »

DES RESSOURCES SIMPLES : HUMOUR, DOUTE, JEU, CURIOSITÉ

L'esprit de décalage se vit au quotidien :

- l'humour, qui fissure l'évidence ;
- le doute actif, qui fait bouger nos certitudes ;
- le jeu, qui suspend le sérieux du « je » ;
- la curiosité, qui nous étonne du déjà connu.

Même les mots peuvent se figer.

Les redéployer, comme on redéploie son regard, permet de retrouver de la nuance et du sens.

Je me souviens d'un patient qui m'a dit un jour :

« Je ne veux plus souffrir. Je veux que ça s'arrête. »

Quelques mois plus tard, il disait plutôt :

« Je veux comprendre ce que ma souffrance essaie de me dire. »

Entre les deux phrases, il y avait un monde : celui du décollement.

UNE HYGIÈNE INTÉRIEURE

Décaler son regard, puis permettre le décollement, n'est pas réservé à la thérapie. C'est une hygiène intérieure : un travail discret pour rester vivant, souple, respirant. Que nos caractéristiques personnelles et nos pensées sur nous-mêmes ne se cristallisent pas en identité, mais participent d'un self souple, pluriel et en mouvement.

Dr Sacha Roulin
Psychologue et psychothérapeute FSP
Bulle, novembre 2025

RÉFLEXIONS EN SALLE D'ATTENTE

N°4

LE THÉÂTRE INTÉRIEUR
ET LE THÉÂTRE EXTÉRIEUR

Ce moment d'attente, avant la séance, n'est pas un vide : c'est un seuil. C'est le temps où la réalité extérieure commence déjà à glisser vers la scène intérieure. C'est le début du déplacement qui ouvre le travail.

Lors d'une séance avec un patient nous avons pris conscience ensemble à quel point il devait se faire valoir pour être aimé. À quel point il ne pouvait concevoir d'être à la hauteur pour réussir, à quel point il s'excluait du *monde des hommes*.

Il était né **avec une dette. Symbolique, existentielle. Mais bien réelle.**

Ça nous est apparu comme quelque chose d'aussi solide qu'une loi physique. Depuis toujours, il vit avec l'idée qu'il n'a droit à rien sans effort, qu'il doit mériter chaque souffle, chaque regard, chaque morceau d'existence. Et que s'il ne prouve pas constamment sa valeur, il disparaîtra.

Il y a un an, un événement est venu confirmer exactement ce scénario intérieur : On lui annonçait qu'il pouvait perdre l'aide qui lui permettait de poursuivre son chemin dans les études supérieures auxquelles il se consacre avec sérieux.

Comme une confirmation extérieure de ses croyances intérieures.

Et pendant un an, il a vécu dans la peur :
peur d'être découvert comme imposteur,
peur d'être jugé,
peur d'être renvoyé à sa non-valeur supposée.

Et puis un jour, il dit :

« Je crois que je suis tellement habitué à devoir payer que je n'arrive même pas à défendre mes droits. »

À cet instant, quelque chose de profond est apparu très clairement : ce qui se jouait dehors n'était pas qu'une injustice administrative. C'était **la mise en scène exacte de son théâtre intérieur** : son script psychique prenait corps dans le monde réel, et le monde extérieur jouait son rôle à la perfection.

QUAND LA VIE REJOUE
LA PIÈCE INTÉRIEURE

Nous pensons parfois que les événements extérieurs nous tombent dessus. Mais il arrive que **le monde devienne la scène où se rejoue une pièce écrite longtemps avant nous.**

Ce n'est pas de la magie.
Ce n'est pas de la culpabilisation.
Ce n'est pas une morale.

C'est mécanique.

Nous percevons le monde à travers nos filtres.
Nous sélectionnons, nous interprétons, nous laissons passer ou nous évitons ce qui contredirait notre histoire.
Nous confondons parfois la réalité avec **une répétition générale de notre théâtre intérieur.**

Tant que je crois que je suis en dette,
je reconnaîtrai partout des créanciers.
Et la vie viendra me le confirmer, encore et encore.



En thérapie, le travail commence là où l'on cesse de croire que le décor est le destin.

Ce n'est plus :
« **Pourquoi est-ce que ça m'arrive ?** »

Mais :
« **Pourquoi est-ce que cela confirme quelque chose en moi ?**
Et quelle autre scène pourrais-je jouer ? »

Le monde extérieur n'est pas un tribunal.
Il est un miroir — parfois déformant, parfois impitoyable, mais un miroir tout de même.
Le but n'est pas de briser la glace.
C'est de comprendre **ce qui, en moi, se reflète dedans**.

C'est cela, mettre fin à la tragédie répétitive.
C'est cela, ouvrir un espace où une autre pièce peut commencer.

CHANGER DE RÔLE

Ce patient n'avait pas besoin de devenir « fort ».
Il avait besoin de cesser d'être **seul sur scène** avec un rôle écrit par d'autres.

Et le point de bascule n'a pas eu lieu dans le concret dans son combat pour ne pas perdre l'aide financière.
Il a été intime.

Le jour où il a pu dire :
« **Et si je n'avais plus besoin de payer pour exister ?** »
le récit intérieur a commencé à s'écrire autrement.

À partir de là, la question n'était plus :
« **Comment survivre ?** »

Mais :
« **Comment vivre autrement ?** »

CONCLUSION

Nous ne sommes pas condamnés à jouer éternellement la même pièce.
Nous pouvons **changer de rôle**,
changer de scène,
changer de metteur en scène,
et parfois même **réécrire entièrement le script**.

Parce que ce n'est pas la réalité qui nous enferme,
mais **l'histoire que nous croyons être la nôtre**.

Et c'est dans cet infime espace entre l'intérieur et l'extérieur
que peut naître la liberté.

RÉFLEXIONS EN SALLE D'ATTENTE

N°5

LA PÉRIODE DE L'AVENT :
APPRENDRE À S'ARRÊTER

Ce moment d'attente, avant la séance, n'est pas un vide : c'est un seuil. C'est le temps où la réalité extérieure commence déjà à glisser vers la scène intérieure. C'est le début du déplacement qui ouvre le travail.

Plaidoyer pour la discontinuité de nos existences et pour une autre expérience du plaisir

Vous l'aurez compris à travers les réflexions précédentes, j'envisage les séances de psychothérapie comme des pas de côté : des pauses qui introduisent un décalage dans le regard porté sur soi et sur nos vies. Une discontinuité bien-venue dans des existences souvent vécues sans respiration, continuellement pleines, comme un réservoir que l'on s'emploie à remplir sans jamais l'autoriser à se vider.

J'entends fréquemment cette plainte : le sentiment d'être dans un tunnel, de ne pas réussir à sortir la tête de l'eau, de manquer de temps pour soi. Autant de symptômes d'une époque où la productivité et la performance dictent nos emplois du temps, nous soumettant à une vigilance permanente, à l'anticipation incessante de ce qu'il reste encore à faire.

Mais je ne suis pas sociologue. Et si cet « effet tunnel » disait aussi quelque chose de plus intime ? Ne racontait-il pas, au-delà des contraintes extérieures, notre ambivalence face à la liberté elle-même ? C'est cette hypothèse que je me propose d'explorer. Cette période de l'Avent n'est-elle pas l'occasion d'explorer les interstices inhérents à l'attente de cette fête si importante — qu'on l'aime ou pas —, de ce rituel de l'hiver ? Il n'y a pas d'autres périodes de l'année plus douce et plus chargée ; plus symbolique — la cohésion familiale — et plus triviale — le matérialisme envahissant.

« L'attente donne la saveur, certes, mais elle fait aussi naître le doute, l'hésitation, l'envie de tout remettre en question. »

Pourtant, les cases de nos calendriers s'enlèvent sans qu'une véritable respiration soit pratiquée. Tout entier tournés vers les objectifs : Noël et les temps de vacances ; terminer toutes les tâches entamées avant *la fin*. Chaque jour pourrait comporter un seuil, une occasion de savourer l'attente, la suspension. Selon moi, le plaisir n'est pas tant dans la fête en elle-même, que dans le halo créé par ce pôle attracteur. *Le Petit Prince* nous l'apprend, le plaisir réside autant dans le fait de boire l'eau du puits que dans la marche vers ce puits.

Mais alors survient notre peur de la liberté, de la bifurcation, et donc du vide (repensons au *Coyote* en chacun de nous). L'attente donne la saveur, certes, mais elle fait aussi naître le doute, l'hésitation, l'envie de tout remettre en question. Alors nous nous précipitons dans les tunnels que nous maudissons. La déambulation qui crée un monde intérieur et nourrit l'imaginaire apparaît alors à la fois comme un luxe que notre époque ne peut plus se permettre, et comme un cheminement trop angoissant. Si le décalage, la respiration donnent la profondeur et la complexité, nous les réservons pour nos temps de vacances. Et encore, quand celles-ci ne sont pas toutes dédiées à la performance, celle-ci tant paradoxale : réussir à bien remplir nos temps de repos.

Jetons nos cartables et vivent les vacances tous les jours ?! Absolument, mais pas au sens de la démission de nos responsabilités, plutôt en apprenant chaque jour à conquérir un peu de liberté intérieure. Ce n'est pas théorique, c'est bien réel : cela se joue dans ces minuscules écarts que nous nous accordons, ces arrêts qui reconfigurent le regard, ces respirations qui défont doucement la cadence imposée.

Et qu'est-ce que cela change, concrètement, de différer un geste, d'attendre trente secondes avant d'ouvrir un mail ? Pas un miracle : un déplacement. Dans cette minuscule latence, quelque chose se décante. On découvre souvent que l'urgence n'était pas dans la tâche elle-même, mais dans la peur de décevoir, de ne pas être à la hauteur, de perdre l'estime de l'autre. Bref, dans tout ce qu'on met en tension dans notre psyché et non pas forcément ce qui est attendu. En acceptant de ne pas répondre tout de suite, on relativise ce faux impératif ; on reconnaît que c'est nous qui étions emportés dans le tunnel, pas la situation qui l'exigeait. Ce petit pas de côté n'est rien d'autre qu'une forme très simple de liberté intérieure : la possibilité de ne plus être entièrement gouverné par l'attente supposée de l'autre.

Et c'est là que se loge toute notre ambivalence : dans cette suspension nous sommes face à nous-même, à un certain vide, nécessaire pour inventer et créer mais angoissant parce qu'il est source de doutes. D'incertitude, et de ces chemins qui ne semblent mener nulle part. Accepter de nous égarer pour mieux nous trouver n'est pas dans notre nature.

Je reviens alors au soi et à ce que cette période de l'Avent permet d'éclairer. Ce temps suspendu entre ce qui n'est pas encore et ce qui n'est plus représente une épreuve. Une épreuve parce qu'il confronte à l'inachevé, au flou, à l'absence de garanties. Nous préférons souvent l'agitation au doute, le plein au vide, même s'ils nous épuisent.

Mais, me direz-vous, il faut bien tenir le coup. Et vous aurez raison. Il ne s'agit pas ici de nier les contraintes, ni de faire comme si le stress, les échéances ou la fatigue pouvaient disparaître par un simple geste intérieur. Noël restera Noël, avec ses attentes, ses déceptions parfois, et les cadeaux seront toujours plus ou moins à côté de ce que l'on avait imaginé.

La discontinuité dont il est question n'est donc pas une fuite hors du réel, mais une manière d'y demeurer autrement. Tenir le coup, oui — mais sans se confondre entièrement avec la course. Avancer, oui — mais en acceptant que chaque pas puisse aussi être une pause.

C'est peut-être cela que l'Avent nous offre, si nous acceptons de l'entendre : non pas un ralentissement spectaculaire, mais la possibilité de quelques micro-suspensions. Ces instants où l'on cesse de foncer un court moment, où l'on laisse advenir un peu de silence, de doute, de présence.

Chaque pas vers le puits est déjà une transformation.
Chaque arrêt condense du sens.
L'eau n'est que le prétexte.

Apprendre à s'arrêter, ce n'est pas renoncer à vivre — c'est peut-être, au contraire, une manière très simple de recommencer à y être.

Dr Sacha Roulin
Psychologue et psychothérapeute FSP
Bulle, décembre 2025



Histoires de soi
Espaces de psychothérapie
et d'enseignement Roulin

Sacha Roulin : +41 (0)77 522 64 23
Marie-Laure Roulin : +41 (0)77 524 06 45

Rue de la Vudalla 35
CH – 1630 Bulle

contact@histoires-de-soi.ch
www.histoires-de-soi.ch