

ARIANE BILHERAN

« LA PEUR TUE LE LIBRE ARBITRE »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

À l'image des grands esprits éclairés, Ariane Bilheran a plusieurs cordes à son arc, reliées par le sens. Psychologue et philosophe, normalienne (Ulm/Paris), docteure en psychopathologie et auteure prolifique, cette voyageuse qui « aime faire feu de tout bois » se passionne aussi pour la littérature et la mythologie. Experte dans la question du pouvoir, elle est une spécialiste de ses dérives pathologiques : harcèlement, manipulation, perversion... En contrepoint, cette thérapeute accompagne le déploiement d'une puissance intérieure, synonyme de juste pouvoir. Dans *Se sentir en sécurité* ⁽¹⁾, elle transmet des outils accessibles pour se protéger du stress et de la peur. Un livre à (re)lire d'urgence dans le présent chaos ! Plus récemment, elle a publié sur son site un article aussi remarqué que remarquable sur « Le moment paranoïaque » que nous traversons et le totalitarisme sanitaire qui en découle ⁽²⁾. À l'issue d'une enquête nourrie, elle démonte avec finesse les mécanismes de harcèlement à l'œuvre. Entretien choc au fil d'Ariane...

« Dans le monde réellement renversé, le vrai est un moment du faux. » C'est avec cet extrait de "La société du spectacle" de Guy Debord que s'ouvre l'article d'Ariane Bilheran, intitulé *Le moment paranoïaque (le déferlement totalitaire) face à la dialectique du maître et de l'esclave*. Autant le dire de suite, j'ai été « scotchée » par sa brillantissime analyse de cette crise sanitaire, épiphénomène de cette civilisation en déliquescence. Une démonstration nourrie des apports pluriels des disciplines qu'elle maîtrise. Au contraire de certains plaidoyers à l'emporte-pièce, ses arguments sont posés, pe-

Ce que j'appelle le « moment paranoïaque » est celui de la décompensation de la folie au sein du réel, ce à quoi nous sommes en train d'assister, avec une extension de la contagion délirante.

sés, documentés (avec renvoi aux sources), mesurés... bien qu'explosifs ! Dans cet article, elle ouvre un espace de dialogue bienvenu en ces temps de parole muselée. Car ce dialogue, si nécessaire aux liens et à notre humanité, est rendu impossible par les prises de

position manichéennes à propos de ce qui se joue. En bonne philosophe, Ariane Bilheran précise qu'on peut ne pas être d'accord avec sa démonstration mais qu'il est vital d'ouvrir les yeux sur la situation et ses dérives. Enfin, au-delà de la dénonciation de cette vague liberticide qui déferle, elle propose des pistes d'action pour reprendre notre pouvoir et notre sécurité intérieure en main. Dans cet entretien, nous ne retisserons pas tout le fil dense de son article – je vous invite plutôt à le lire ⁽²⁾, mais nous allons y apporter des éclairages complémentaires et l'enraciner dans son parcours. « *Résiste, prouve que tu existes* », chantait France Gall...

Vous vivez en Colombie depuis 2015. Qu'est-ce qui vous a appelée là-bas ?

C'est l'aventure de ma vie (Rire). Je vis dans la Sierra Nevada, le laboratoire de plantes du monde et l'un des plus hauts massifs côtiers. C'est par là que les Espagnols sont entrés au début de la colonisation de l'Amérique du Sud. Ils étaient 600.000 Indiens, ils ne sont plus que 20.000. Je suis un peu sur ces traces-là...

J'ai été impressionnée par la façon dont vous tissez des liens entre toutes vos disciplines. Pensez-vous que le fil qui relie toutes vos approches soit nécessaire pour accompagner au mieux l'âme humaine ?

Oui. En tout cas, je pense que nous sommes dans une civilisation malade qui ne cesse de compartimenter ce qui n'est pas « compartimentable ». Autrefois, les savants étaient médecins, astronomes, philosophes, herboristes, parfois astrologues ou encore géomètres. Par leur ouverture d'esprit, ils étaient dans une dynamique propice à faire des liens. Prenez Leibniz, le philosophe : il était scientifique, mathématicien, logicien, diplomate, juriste, bibliothécaire et philosophe ! L'esprit humain est taillé pour réaliser tous ces liens, sauf que nous sommes dans une civilisation dégénérée – et je pèse mes mots – qui n'enseigne quasiment plus à lire ni à écrire, qui n'enseigne d'ailleurs quasiment plus rien. Donc, la transmission s'est perdue. À partir du moment où les esprits ne sont pas formés correctement, il n'est pas possible d'avoir accès à tout ce savoir.

Comment articulez-vous ces outils dans l'accompagnement thérapeutique ?

Ce qui m'anime depuis toute petite, c'est de comprendre l'absurdité du monde dans lequel nous vivons et la souffrance qui en découle. J'ai toujours été une « voyageuse » concrète, mais également dans les classes sociales ou même les corps de métier (en tant qu'auditeur dans les entreprises). Je suis née dans une famille extrêmement en souffrance dans une banlieue extrêmement en souffrance. J'ai donc eu besoin de comprendre ce qui se jouait là. Tant du point de vue thérapeutique que de la compréhension des mécanismes, il est impossible de penser l'individu en-dehors du système (familial, social, professionnel...) dans lequel il s'inscrit. Cette pensée systémique est transposable dans tous les univers qui sont les miens, même en littérature où la trame de l'histoire est indissociable de la psychologie des personnages. J'ai fréquenté les cités de Seine-Saint-Denis au même titre que le lycée Carnot près des Champs Élysées, deux univers aux antipodes ; ce qui m'anime profondément, c'est aussi de décrypter les patterns ou modèles récurrents derrière la division apparente. Trouver notre universalité est au cœur de toutes mes explorations, qu'elles soient géographiques, psychiques, etc.



Avez-vous trouvé ces éléments universels ?

Il y a des schémas qui se répètent invariablement, comme Claude Lévi-Strauss l'a souligné dans « Anthropologie ». Le tabou de l'inceste et du meurtre, mais aussi la recherche, le manque et la souffrance d'amour sont des invariants universels, tout comme les fêlures qui nous viennent de nos histoires. Après, il y a des décorations, on change de « théâtre ». À l'image des poupées russes, l'individu est pris dans un système familial, dans un système transgénérationnel (l'histoire de la famille), le tout pris dans l'Histoire de l'humanité. Selon moi, nous sommes tous porteurs de la même Histoire de l'humanité – les mémoires de colonisation, de guerre ou même le triangle dramatique « bourreau, victime, sauveur ». Nous portons tous des charges traumatiques qui ne sont pas nécessairement les nôtres. Il nous arrive d'activer ces programmes. Sauf que c'est un peu comme une grande maison : nous ne sommes pas tous placés au même endroit. En tant que thérapeute, j'écoute les gens et je constate que la majorité des familles sont dysfonctionnelles, mais parce que j'ai accès à ceux qui ont envie d'aller voir ce qui se passe à la « cave ». Alors que, dans la même famille, on peut avoir des individus qui, sur le plan métaphorique, se trouvent au balcon du deuxième étage, avec une vue magnifique ; ceux-là ne se doutent pas le moins du monde de ce qui se passe à la cave ! Ce qui m'a toujours intéressée, c'est d'explorer les coulisses, les marges.

Que peut apporter la mythologie, l'une de vos passions, au chaos du monde ?

Je vais parler de ce que je connais, c'est-à-dire la mythologie grecque. Je m'appelle Ariane, bien sûr. Ce prénom m'a été donné en connaissance de cause ; mes parents savaient très bien ce qu'il signifiait.

C'est important, parce que ça a signé quelque chose de très fort qui imprègne tout mon parcours. Mon père disait souvent : « Notre famille, c'est les Atrides. » Il m'a appelée Ariane, me confiait-il, pour que je (le) sorte de son labyrinthe. Précision importante : il s'en est sorti seul, mais il est vrai qu'à présent j'aide les autres à sortir de leur labyrinthe. À huit ans, je me passionnais déjà pour la mythologie grecque ; en 6^e, j'avais écrit et illustré seule un dictionnaire qui a fini dans la bibliothèque scolaire du collège et que personne, bien entendu, n'a lu ! Aujourd'hui, je pense que la mythologie est plus que jamais essentielle dans notre monde ! Socrate passait par des mythes pour transmettre nombre de messages. La mythologie partage des valeurs et des symboles encore une fois universels, qui parlent à l'inconscient.

Ce que veulent ceux qui ont des privilèges, c'est manipuler la masse afin qu'elle soit contente d'être là où elle est (d'où une soumission librement consentie) et qu'elle ne se rende pas compte qu'elle est traitée comme du bétail.

Sur votre chaîne YouTube, vous diffusez d'ailleurs en libre accès des épisodes sur « La mythologie vivante »...

Oui, après m'être penchée sur Psyché et Dionysos, le prochain épisode sur lequel je travaille est consacré à Achille. Un puissant symbole, Achille : c'est le plus grand guerrier de tous les temps. Pourquoi ? Parce qu'il a été capable de choisir l'immortalité par la mort. Sa mère lui avait dit : « *Achille, tu as le choix, tu peux aller à Troie, tu mourras jeune mais tu conquerras l'immortalité. Sinon, tu vivras une vie longue, confortable et heureuse.* » Achille a fait le choix que l'on sait... Ce choix nous renvoie à l'immortalité psychique, l'immortalité de l'Esprit. Aujourd'hui, nous sommes dans l'époque inverse : personne ne veut mourir sur le plan physique, mais tout le monde est prêt à mourir sur le plan de l'Esprit – c'est-à-dire sur le plan des valeurs, du courage, de l'idéal. Pour moi, la mythologie grecque est l'antidote à la maladie dont souffre notre civilisation qui, de toute façon, est vouée à disparaître rapidement, vu le niveau de déchéance.

En quoi cela peut-il nous inspirer dans notre vie quotidienne ?

Les actes héroïques que transmet la mythologie permettent de s'imprégner d'une forme de puissance, destinée à valoriser notre existence humaine, à lui donner donc de la valeur et du sens. Parce qu'une vie condamnée à la survie, telle qu'on nous la présente aujourd'hui, ça ne me fait pas envie ! Mon cœur s'anime pour des vies aventurières qui cherchent une certaine forme d'héroïsme dans le quotidien.

Venons-en au fameux article publié sur votre site dont le décryptage et la portée ne cessent de prendre de l'ampleur au diapason de l'actualité... Quel est-il ce « moment paranoïaque », titre de votre article ?

Comme je l'explique dans l'article, ce que j'appelle le « moment paranoïaque » est celui de la décompensation de la folie au sein du réel, ce à quoi nous sommes en train d'assister, avec une extension de la contagion délirante fonctionnant à l'illusion collective de masse. Les psychopathes et paranoïaques qui dirigent le monde (et ne sont pas nos gouvernants mais la petite poignée qui tire les ficelles chez ces milliardaires qui, avec leurs milliards, pourraient par exemple éradiquer la faim dans le monde et ne le font pas) nous persécutent depuis longtemps « pour notre bien », parce qu'ils nous vivent, nous les peuples, comme une menace pour eux. Ce phénomène n'est pas nouveau. Platon dans *La République* disait déjà de nous méfier de ceux qui briguent le pouvoir, en avertissant qu'il ne faudrait surtout pas le leur donner... mais le donner aux philosophes qui, du fait de

leur sagesse, n'en voudraient d'ailleurs pas ! Or, nous sommes passés cette année à un autre stade, celui du harcèlement direct des peuples, qui prend différents visages caricaturaux sans nuances, que je détaille dans l'article.

Quel est votre décodage de cette maladie de civilisation, dont la pandémie représente la face émergée de l'iceberg ?

Ce sujet m'anime depuis longtemps. Chez Freud, je trouve que l'une de ses œuvres les plus intéressantes est *Malaise dans la Civilisation*. En philosophie, j'ai également étudié la maladie de civilisation selon Nietzsche : qu'est-ce qui fait qu'à un moment donné, l'on devient une civilisation malade ? La psychopathologie m'a donné des clés supplémentaires au travers de la psychose paranoïaque et de sa contagion. Parce qu'encore une fois, un système est la somme de ses

individus... plus quelque chose qui va en faire un « individu » à part entière, avec sa personnalité propre. Quand ça devient paranoïaque, comme c'est le cas aujourd'hui, ça tourne donc en psychose collective. Cela fait plusieurs années qu'on en voit les prémices...

On est en capacité de modifier ses émotions. Ça me paraît encore plus fondamental aujourd'hui ! Ce n'est pas parce que l'on vous envoie de la terreur que vous êtes obligé de ressentir de la terreur ! Je crois même que c'est l'inverse.

Comment se manifeste ce processus de déliquescence ?

Quand une société devient malade ou décadente, elle commence à être perverse, puis cela termine en paranoïa. La paranoïa, c'est la folie du contrôle, de l'hyper-persécution, de l'intrusion permanente de l'intime, de l'incapacité à admettre une pluralité. C'est une réponse globalisante, totalisante, totalitaire même, en lieu et place du libre arbitre humain. On voit bien que ce n'est pas la première fois que l'on vit ça dans l'Histoire : tout va bien, puis à un moment donné ça commence à dégénérer, et lorsque ça dégénère, c'est sur un mode totalitaire. Il s'agit là de ce que Hegel appelait le « moment du négatif ». Il prend l'exemple de la Terreur après la Révolution française, où la vie humaine n'avait pas plus de valeur que « l'étêtage d'un chou », disait-il, en se référant aux noyades et décapitations. Dans ma conception, ces moments me paraissent inéluctables... Je crois qu'il y a une forte probabilité qu'une civilisation, après avoir atteint son apogée, s'effondre. Et, là, rien ne peut l'arrêter ! On peut certes tenter de soutenir les murs, mais des murs qui doivent s'effondrer finissent par tomber. Nous pouvons juste mettre à l'abri ce qu'il faut pendant que les murs s'effondrent...

C'est quand même d'un « très grand raffinement » ce qui se passe, pour reprendre vos mots. Avec cette crise sanitaire inédite, la situation est hallucinante et l'absurde poussé à son comble. Qu'en pensez-vous ?

C'est toujours pareil : pour créer du choc, il faut que ça soit énorme ! Avec un petit « truc », un micro-événement, le cerveau arrive quand même à penser et à remettre en question la situation. L'enjeu est de faire perdre tous ses repères à une population donnée. Ce que veulent ceux qui ont des privilèges, c'est manipuler la masse afin qu'elle soit contente d'être là où elle est (d'où une soumission librement consentie) et qu'elle ne se rende pas compte qu'elle est traitée comme du bétail. Pour se prémunir contre cette masse à même de se rebeller, vu son nombre, on utilise l'intimidation et la culpabilisation, afin de la réduire au silence et de maintenir chacun à sa place. En parallèle, on fera en sorte de créer des prisons dorées pour que les gens soient contents (le fameux « du pain et des jeux ») et qu'ils ne réfléchissent pas à ce qui se passe. Ce qui est nouveau, c'est le raffinement extrême dans les techniques de manipulation, en lien avec

l'utilisation des nouvelles technologies et de l'image.

Quel est l'impact spécifique de l'image ?

L'image va directement au cerveau, lequel a du mal à décrypter l'information en première instance. C'est pourquoi les images sont plus traumatiques que des paroles. Or, nous sommes dans une civilisation de l'image qui effracte tout le temps le psychisme. Ces images sont associées avec des paroles, lesquelles ne sont pas nécessairement en accord avec les images qui, elles-mêmes, peuvent se révéler trafiquées. Pour couronner le tout, ces paroles peuvent être contradictoires et paradoxales. L'exemple le plus célèbre est le néologisme « complotiste » qui veut dire tout et son contraire, donc ça ne veut rien dire ! Selon Lacan, on reconnaît la folie aux néologismes ; le délire tient à l'utilisation de mots qui n'existaient pas avant. Là, nous nageons en plein délire ! Ce néologisme vide de sens, qui sous-tend une menace de bannissement, paralyse toute pensée qui oserait venir questionner le péril et les dérives totalitaires auxquels l'humanité fait face. Tout ce pourrissement du langage est emblématique.

Il y a aussi le matraquage d'informations anxiogènes, répétées en boucle...

Oui, on voit à l'œuvre des techniques de propagande et de lavage de cerveau qui sont fondées sur la répétition. Le fait que l'on répète tous les jours inlassablement les mêmes informations finit par nous « ronger ». Surtout, ça restreint l'espace de pensée. Les phénomènes totalitaires adorent ça ! Cette année, je pense que nous avons tous été focalisés sur « virus/pas virus », « masque/pas masque », donc une vision très restreinte, alors qu'il aurait justement fallu ouvrir notre champ de pensée. Nous sommes des êtres à multiples dimensions. Dans la situation actuelle, on limite l'accès à l'imaginaire, au symbolique – tout ce qui est art et culture, tout ce qui est socialisation, tout ce qui constitue notre humanité. Et ça au nom d'un premier principe qui est : « un virus extrêmement dangereux menacerait la survie de l'espèce humaine... ». J'attire votre attention sur ce point, car c'est à partir du premier principe que découle tout ce qui vient après. Or, ce premier principe n'est jamais débattu ! En d'autres termes, est-ce que vraiment un virus extrêmement dangereux menace la survie de l'espèce humaine ? A-t-on le droit de débattre scientifiquement de ce premier principe ? Manifestement non ! Ce premier principe n'étant pas questionnable et comme la situation est jugée très grave, l'on va déployer des moyens très lourds, qui ne sont même pas des moyens à proprement parler puisqu'il s'agit plutôt de maltraitance généralisée. Cela démontre aussi que dans cette civilisation de l'immédiateté, l'on n'a pas le droit d'avoir des pensées plurielles, d'en débattre, ni même d'évaluer dans sa pensée au fil du temps. Cette rigidité, c'est aussi la folie !

Vous avez écrit « Se sentir en sécurité » ; comment agir pour lutter contre la peur ambiante qui déprime notre système immunitaire au diapason du moral ?

Dans cet ouvrage, je partage des outils simples que tout un chacun peut déployer dans son quotidien afin d'expérimenter que, quoi qu'il se passe autour de soi, on est en capacité de modifier ses émotions. Ça me paraît encore plus fondamental aujourd'hui ! Ce n'est pas parce que l'on vous envoie de la terreur que vous êtes obligé de ressentir de la terreur ! Je crois même que c'est l'inverse. Comme je suis une rebelle, plus on va m'envoyer de la terreur, plus je travaillerai à déployer la paix, la joie, l'émerveillement. Moins l'on veut que nous vivions, plus je vais valoriser la vie ! Se sentir en sécurité, ce n'est pas être le meilleur, c'est se rendre compte que l'on a une autonomie bien plus grande que l'on ne le pensait sur notre vie intérieure. Du coup, on est moins manipulé et moins manipulable. Mais ça se travaille ! Comme je crois que nous allons vers la chute des murs

➔ Suite de l'interview d'Ariane Bilheran

de notre civilisation, il est nécessaire d'avoir des individus lucides qui tiennent le coup. Des sentinelles. Des profils héroïques vont se révéler. Ces gens développeront une foi très forte dans l'humanité, dans le vivant, alors que tout s'effondrera autour d'eux. J'en connais déjà... En ce sens, les moments totalitaires sont intéressants parce qu'ils permettent la révélation du pire comme du meilleur de l'être humain. ■

(2) <http://www.arianebilheran.com/post/le-moment-paranoiaque-vs-deferlement-totalitaire-face-a-la-dialectique-du-maitre-et-de-l-esclave>

CARNET PRATIQUE

(1) **Se sentir en sécurité. Comment se protéger du stress et de la peur**, Ariane BILHERAN (Payot & Rivages, Poche, 2018). Parmi ses autres ouvrages, épinglons **Psychopathologie de la paranoïa** (Dunod, 2019/ 2^e édition). Voir aussi www.arianebilheran.com. Sur sa chaîne YouTube, cette humaniste a à cœur de diffuser librement de nombreuses ressources : méditation, conférences, mythologie vivante...

SE SENTIR EN SÉCURITÉ

Dans son livre éponyme (voir « Carnet pratique »), écrit avant la pandémie, Ariane Bilheran souligne que c'est la peur qui, bien souvent, tue le libre arbitre... a fortiori dans ce climat d'angoisse planétaire savamment orchestrée. Parmi les exercices visant à déployer notre intériorité, notre imaginaire ou encore notre enracinement, antidotes au stress et à la peur, épinglons un conseil particulièrement adapté à ces temps désenchantés. Dans le chapitre « **Retour au sacré de la vie** », Ariane Bilheran nous invite à rendre hommage au vivant. « *Songez au vivant qui parcourt toutes vos cellules, qui fait de votre être un être auto-animé, en capacité de se régénérer et de renaître régulièrement de ses cendres, tel le Phénix. Conservez gratitude, espoir et amour, et rendez hommage au sacré de la vie* », nous conseille-t-elle, en s'appuyant sur un exercice qui vise à « *se dépolluer* ». En pratique : « *Prenez au moins dix respirations en conscience et poussez la respiration jusqu'au fond du ventre. Visualisez que, lorsque vous expirez, vous expirez aussi des choses négatives pour vous, et que vous prenez dans l'inspiration un véritable oxygène qui vous purifie. Si des pensées du quotidien passent, laissez-les s'évaporer, ne lutez surtout pas contre. Visualisez que votre respiration expire toutes les pollutions que vous avez à l'intérieur de vous : les émotions négatives, les miasmes, les situations qui vous rongent, et qu'à l'inverse, vous vous remplissez d'un oxygène pur qui vous nourrit et vous énergise. Puis, visualisez que vos pieds sont bien ancrés sur la terre et que, grâce à cette respiration, vous prenez force et vie en étant bien enraciné(e). Desserrez vos mâchoires et entrez dans une détente. Prenez bien appui sur la terre... et sentez votre force !* »

Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



- Un **éditorial inédit** ou un article en avant-première
- Des liens vers des **sites** ou vers des **vidéos**
- Des **offres promotionnelles** pour des **livres** ou des **DVD** de notre médiathèque



Pour vous abonner **gratuitement** et la recevoir chaque **mercredi** dans votre boîte mail, allez à la page d'accueil de

www.neosante.eu
et inscrivez-vous