



Nostalgique

MOI, ET ALORS ?

Halte aux clichés. S'intéresser au passé n'empêche pas de profiter de l'instant présent et encore moins de croire aux lendemains qui chantent. Séquence souvenirs, souvenirs...

SÉGOLÈNE BARBÉ

La nostalgie, c'est comme les coups de soleil : ça fait pas mal pendant, ça fait mal le soir », résumait Pierre Desproges. Sources de joie lorsque nous les vivions, certains moments de notre existence nous serrent un peu le cœur quand ils nous reviennent à l'esprit de nombreuses années plus tard...

Sentiment doux-amer qui fait rire et pleurer à la fois, cette « souffrance du retour » (du grec *nostos*, le retour et *algos*, la souffrance) n'a pas toujours bonne réputation. À une époque qui célèbre la vitesse et la réactivité – nouvelles technologies, infos diffusées en temps réel... –, regarder dans le rétroviseur paraît un peu suspect : on y voit souvent une difficulté à s'adapter, à aller de l'avant, voire un symptôme lié à l'âge.

Il n'est d'ailleurs pas toujours évident d'assumer cette sensation ambiguë, qui met à mal notre ego : « Moi, je ne suis pas du genre à vivre dans le passé, j'ai eu une belle vie et je n'ai aucun regret... » ; « Ce n'est pas parce

que j'ai 60 ans que je vais arrêter de me projeter dans l'avenir... »

Plaisir un peu coupable sans doute, la nostalgie demeure un plaisir tout de même, dont nous aurions bien tort de nous priver. Il n'y a aucun mal à rechercher ses « copains d'avant » sur Internet, à acheter des confitures Bonne Maman, à s'offrir quelques vinyles, dont les ventes explosent d'ailleurs depuis quelques années. « C'est un créneau très porteur : des chanteurs oubliés depuis vingt ans font aujourd'hui salle comble dans des tournées à succès, les émissions culinaires cartonnent en remettant au goût du jour des recettes de grand-mère, etc., commente Hedwige Dehon, chercheuse en psychologie à l'université de Liège. Avec la crise, la ●●●

“ J'éprouve parfois une nostalgie douce mais sans regrets ”

« Je me souviens des vacances de mon enfance, lorsqu'on allait à la ferme avec mes cousins, pour traire les vaches, chercher le lait... Ce sont vraiment des souvenirs de bonheur complet : le matin, on partait souvent dans les champs avec deux ouvriers agricoles et on rentrait le soir, sur les bottes de paille, quand la charrette était pleine. C'est peut-être de la nostalgie car ces moments sont perdus, ils ne reviendront jamais. Mais c'est un sentiment doux car je n'éprouve pas de regrets. Je porte ces souvenirs en moi, comme une richesse : ils m'ont construite et m'aident encore à vivre aujourd'hui. »

Christine, 66 ans.

© GETTY IMAGES

●●● faillite des systèmes politiques, l'incertitude de l'avenir, les gens sont un peu perdus. Ils se raccrochent à ce qu'ils connaissent, à un passé qui les rassure... »

Se souvenir des belles choses

S'accorder quelques petites bouffées de nostalgie, c'est l'occasion de revivre, comme autant de petites madeleines de Proust, des moments à la saveur unique qui nous ont construit et font toujours partie de nous. « Je

repense souvent aux jours de vacances que je passais chez ma grand-mère, en banlieue parisienne, lorsque j'avais 9 ou 10 ans, avoue Véronique, 59 ans. C'était des moments très paisibles : je rompais avec la pression scolaire et l'éducation quelquefois un peu sévère de mes parents. Je me souviens lorsqu'elle venait me border, le soir. Cinquante ans plus tard, je revois encore le papier peint un peu défraîchi de la petite chambre où je dormais, j'entends encore le bruit de la chaudière. »

Évocation d'un paradis perdu, la nostalgie nous permet de nous reconnecter à nous-même. « Elle nous aide à être en phase avec notre identité, avec notre histoire personnelle, analyse Hedwige Dehon. Elle cherche à réduire une distance spatiale ou temporelle. Certains ont besoin de faire revivre leur pays d'origine car ils sont éloignés de leur culture, de leur langue, de leurs proches. D'autres, de se rappeler leur enfance, contenu privilégié des souvenirs nostalgiques car elle représente une

époque bénie, une période d'insouciance où l'on était totalement pris en charge. »

Manière d'être dans une certaine continuité, la nostalgie nous permet de réconcilier nos différentes temporalités : celui ou celle que

l'on a été dans le passé ; la personne que l'on est ici et maintenant ; et celle que l'on sera à l'avenir. « Notre équilibre psychique s'appuie sur une dialectique incessante entre ces trois dimensions, d'où l'importance

De 7 à 77 ans, tous concernés !

Contrairement aux idées reçues, la nostalgie n'est pas le propre des personnes âgées, assurent les spécialistes. Elle est parfois un refuge, le signe d'une difficulté à affronter un monde qui change, mais elle peut frapper à tout âge. « Je reçois dans mon cabinet des gamins de 14 à 16 ans qui sont très nostalgiques des vacances en famille de leur enfance, lorsque leurs parents étaient encore en couple », raconte Patrick Estrade, pour qui c'est plutôt le caractère qui fait la différence. « Certains sont très tournés vers l'avenir, d'autres moins. » Pour Hedwige Dehon, quel que soit l'âge, la nostalgie répond à une perte de repères : « Les immigrés sont souvent très nostalgiques, ou les jeunes adultes, lorsqu'ils vont travailler quelques années à l'étranger loin de leurs proches et de leur culture. »



© GETTY IMAGES, DR.

de pouvoir faire revivre au présent des images de notre passé», explique Patrick Estrade, psychologue et psychothérapeute.

Recherche soutien désespérément

Considérée comme une maladie cérébrale au XVII^e siècle et longtemps confondue avec la mélancolie ou la dépression, la nostalgie est désormais reconnue pour ses vertus positives. Selon une étude menée en 2013 à l'université du Nord-Dakota par le D^r Clay Routledge, c'est une « ressource psychologique pour contrer émotions négatives et sentiments de vulnérabilité ». « Elle permet d'utiliser les expériences passées pour affronter les défis du présent », affirme ainsi le D^r Routledge.

Alors, soyez à l'écoute de votre nostalgie, elle a peut-être des choses à vous apprendre ! Pour quoi ce souvenir vous revient-il en boucle à ce moment précis de votre vie ? Que cherche-t-il à vous dire ? « J'ai souvent la nostalgie de nos grandes réunions dans la maison de famille, confie Élisabeth, 68 ans, aînée d'une fratrie de sept enfants. Cela me serre un peu le cœur : mes parents sont morts, la maison va être vendue... Mais ça me guide aussi : avec mes enfants, mes petits-enfants, j'essaie de recréer ces moments de plénitude familiale qui m'ont apporté tant de bonheur. J'espère qu'ils les garderont aussi à l'esprit toute leur vie. »

Ensemble, c'est mieux !

La nostalgie se savoure souvent à plusieurs, comme une régression collective, une façon de célébrer les sentiments qui nous lient, les jours heureux qui nous ont soudés. « Évoquer des souvenirs communs, c'est un moyen de se rapprocher, que ce soit en couple, entre amis, en famille, etc., observe Patrick Estrade. Il y a une sorte de pouvoir cathartique, de purification par la parole. » Panne de voiture, engueulades mémorables, vol de portefeuille... Avec le temps, même les galères de vacances deviennent plaisantes à

PAROLES D'EXPERT

“ C'est un sentiment qui peut rendre malade ou bien guérir ”



Patrick Estrade
psychothérapeute et psychologue, auteur de *Ces souvenirs qui nous gouvernent* (éd. Pocket).

Y a-t-il une bonne et une mauvaise nostalgie ?

P.E. Oui. La bonne concerne les souvenirs heureux de notre existence, par exemple ceux des Noëls de notre enfance, qui reviennent nous habiter chaque année à la même période. La mauvaise ne se raccroche pas tant ce que l'on a vécu qu'à ce que l'on a mal fait ou pas fait du tout... Elle est plutôt de l'ordre de la rumination, du regret. On aimerait revenir en arrière, pour pouvoir agir différemment, pour corriger quelque chose de notre passé, ce qui nous permettrait aujourd'hui de vivre plus tranquillement.

Peut-elle devenir un piège ?

P.E. Oui, lorsqu'elle commence à nous faire mal, à nous serrer la gorge en

s'invitant trop souvent dans notre vie. En mettre un petit grain dans notre existence n'est pas une mauvaise chose mais la nostalgie doit rester un sentiment passager, épisodique. Le piège, c'est lorsque l'on s'enferme dans le passé, au lieu de s'en nourrir pour construire notre présent.

Quel est le signe qui peut nous alerter ?

P.E. Quand la nostalgie se vit en solitaire, dans une sorte de rumination permanente. La version plus positive est plutôt celle que l'on partage avec les autres pour se rapprocher, pour dire quelque chose de soi. Selon l'usage que l'on en fait, la nostalgie peut rendre malade ou bien guérir.

évoquer. Parce que, finalement, on en est sortis plus forts, plus proches.

La nostalgie transforme le passé, elle l'idéalise et nous permet de vibrer à l'unisson. « Elle renforce l'appartenance à un groupe, une communauté, confirme Hedwige Dehon. Entre personnes de la même génération, on se comprend : on a aimé les mêmes dessins animés, les mêmes chanteurs, on a vécu les mêmes événements historiques... Ainsi, on se sent moins seul. » À petites doses, elle permet de mieux faire pétiller le présent. Comme autant de retrouvailles avec soi-même et les autres. ●