



VIRGINIE
MEGGLÉ

Étonnante
fragilité

● Éditions
EYROLLES

Il n'est pas bon d'être fragile dans notre monde, car la fragilité est confondue avec la faiblesse. Aussi nous nous protégeons, dès qu'elle transparait, sous un masque, comme une seconde peau. Nous nous défendons d'être fragiles et, au détriment de notre sensibilité, nous nous suradaptions.

Et si nous partions à la découverte de notre fragilité originelle ? Faut-il attendre de souffrir pour prendre conscience que nous sommes des êtres extraordinaires, doués de vulnérabilité ? Virginie Megglé nous invite à saisir cette clé du vivant. Sensibilité qui nous émeut chez le petit enfant, chez l'artiste, chez ceux que nous admirons, la fragilité permet l'empathie et nous ouvre à tous les possibles. C'est en nous mettant à son écoute, sans plus la nier, que nous puiserons en nous les meilleures, les plus authentiques de nos forces.

Virginie Megglé
est psychanalyste.

www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Grédif

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Co-éditeur : b37215
ISBN 978-2-212-51215-5

VIRGINIE MEGGLÉ

Étonnante
fragilité

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Solange Cousin

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57215-5

“ Un essai, c’est une manière cachée de dire des choses très personnelles... ”

Laurent Nuñez¹

1. France Culture, *La Compagnie des poètes*, 5/10/2018.

Remerciements

Avec une pensée particulière et des remerciements émus pour :

Judith Abitbol,
Aurore Aimelet,
Muriel Boccara,
Carla Chinosi,
Anne Condomine,
Marie-José Mouette Coulon,
Agnès Estève,
Cécile Hug,
Isabelle Ingold,
Jeanne Orient,
Vivianne Perelmuter,
Pierre Perrin,
Diane de Pontcharra,
Léa Santa Maria,
Martin Megglé,
Micheline Thomas,
Samuel Yal,

ces bien belles personnes dont les propos, la présence chaleureuse, les gestes, l'intelligence sensible, la délicatesse, la démarche poétique ou intellectuelle, la création ont nourri l'inconscient de ce livre. Et encouragé — peut-être à leur insu — à ce qu'il voit le jour.

Merci infiniment à Élodie Dusseaux, pour son attention subtile, son soutien discret et si touchant.

À Solange Cousin, pour son accompagnement tout en finesse.

Sommaire

Remerciements	4
Avant-propos	8
1. L'enfance de la fragilité, fragilité originelle ...	11
Une si humaine fragilité.....	11
La crainte de la séparation réactivée.....	13
Adolescente métamorphose.....	14
Une et multiple... Singulière et complexe.....	19
Accueillir cet état d'être.....	22
Nu.e.....	25
2. La fragilité n'est pas réservée aux femmes	29
Les femmes et les enfants d'abord ?.....	29
Une sensibilité bafouée.....	30
Et pourtant... : la fragilité incarnée de certains artistes.....	32
Exprimer sa sensibilité : un acte de foi.....	35
La sensibilité : la chose la mieux partagée au monde !.....	36
Arthur Rimbaud, Frédéric Chopin ou l'art de sublimer une si humaine fragilité.....	38
3. La fragilité n'est pas sexuée	41
Ni ange ni démon, le mythe du héros.....	41
Notre fragilité, la clé du vivant en nous.....	43
Convoquer notre humanité.....	44
Une vulnérabilité qui rend aimable.....	45
Le désarroi d'un père ou la fragilité en embuscade.....	47
MeToo... Fragiles car aliéné(e)s...	
Aliéné(e)s car fragiles ?.....	49
S'émanciper de la peur.....	52

4. Fragiles différemment mais tous dotés d'une égale fragilité	55
Une naturelle jalousie ou le réveil (intolérable) de la fragilité.....	55
Le piège du toujours plus.....	57
Inférieurs/supérieurs ? Dominants/dominés ?.....	59
Conforme par amour	62
La naissance, un exil plus ou moins en partage	66
5. La fragilité abusée.....	69
Faible ou fragile ?.....	69
Déconcertante fragilité	72
Destins croisés : Marilyn Monroe.....	73
Destins croisés : John Fitzgerald Kennedy	77
Des défenses impossibles à élaborer.....	79
Rosemary Kennedy, dite Rosy, la fragilité saccagée.....	80
L'interdit d'être soi.....	82
6. Fragilité, entre infériorité et insécurité.....	85
Infériorisante insécurité	85
L'angoisse de la fragilité ou la part d'innocence.....	86
Faute de saines défenses.....	91
Les états d'âme de l'insécurité.....	93
Un rappel rassurant de l'insécurité.....	96
Sans perdre de sa fragilité, apprendre à se défendre.....	97
7. Oser la fragilité...	
De l'intérêt à la reconnaître.....	101
Pas le droit à l'erreur... Dans un monde sans pitié.....	101
Fragiles ensemble.....	104
Le goût des larmes.....	107
L'extraordinaire subtilité de la sensibilité humaine.....	110
S'élever... un idéal pour protéger sa fragilité et non écraser celle de l'autre.....	111
Oser ses failles : le chagrin et l'utopie.....	113
La résistance pour la fragilité est forcément pacifiste.....	117

8. L'art ultime d'être fragile.....	119
La contemplation du visage comme celle de l'âme.....	119
Ce que je dois à ma fragilité	122
À chacun son rythme.....	123
Éloge de l'impondérable.....	125
Une attention particulière.....	126
En lien avec la nature, prendre soin de la vie.....	128
Un toujours plus qui aggrave le manque	131
L'art de vivre : ne se laisser ni submerger ni persécuter ...	133
La création : une parade vitale à la vulnérabilité.....	136
L'art d'être fragile au cœur de la vie	139
Pour aller plus loin.....	141
Bibliographie.....	141
Sitographie	142
Filmographie.....	144
Presse.....	144

Avant-propos

Dans une société où la réussite est le maître mot, la fragilité inquiète. Souvent confondue avec la faiblesse, moquée, ridiculisée, elle peut faire l'enjeu de stigmatisations, de mauvais traitements. On la fuit, on la refuse, on l'évite, elle déboussole, on la dénonce, elle n'est pas gage de qualité, on peine à lui accorder le droit de cité. Le mot même de *fragilité* semble nous mettre en danger.

Lorsqu'en public elle nous gagne, nous craignons qu'elle nous handicape, nous freine dans notre élan. Nous trahisse. Non seulement elle nous ébranle mais, au lieu de susciter la bienveillance, le réconfort, elle éveille la méfiance, la condescendance, voire le dédain et fait de nous une proie potentielle.

Aussi la plupart du temps la dissimulons-nous pour nous protéger sous des masques, des déguisements, des cuirasses, des jugements, des attitudes artificielles, comme des secondes peaux. Fragiles, nous nous défendons de l'être.

Ne vaut-il pas mieux, pour réussir, être conquérant ? S'afficher sans défaut, avec détermination, parler d'un ton ferme, prendre des décisions rapides sans se laisser ébranler, braver les obstacles sans flancher face aux difficultés ? S'affirmer fort parmi les forts ? Ce style de *réussite* obéit à des critères extérieurs. Alors, pour l'atteindre, nous nous conformons à des idéaux supposés, à une certaine vision de la *puissance*. Par obligation ou

mimétisme. Bonne volonté, automatisme ou besoin d'appartenance, mais le plus souvent au détriment de notre sensibilité. Négligeant ainsi notre fragilité première, nous nous suradaptions.

Pourtant la fragilité est constitutive de l'humanité. C'est ainsi qu'elle émeut chez ceux que l'on admire ou fascine quand elle transparait chez des personnes qui ont « réussi ». On pense ici à Patrick Modiano. À l'entendre parler, on comprend que la fragilité n'exclut pas la *puissance*. Il est devenu prix Nobel malgré son étrange difficulté à s'exprimer, à la limite du bégaiement dont il a su faire un trait fort de sa personnalité. On en devine la grâce et l'on se reconnaît, incognito, à travers des aspects que l'on s'obligeait à dissimuler.

Et si, plutôt que d'exiger de nous sans compter, nous apprenions à écouter et mesurer notre fragilité originelle, à mieux la respecter ?

La nier ou l'enfermer dans une cuirasse ne la supprime pas. Pas plus que la neutraliser dans des automatismes ne l'annihile. La vie, l'expérience, l'observation nous apprennent que lorsque la vulnérabilité n'est pas considérée, elle s'accroît à notre insu, nous met en péril, menace notre équilibre. Aucun avantage à la maltraiter : son insistance est redoutable quand elle met en défaut. Le craquage physique ou psychique, le nôtre ou celui d'un proche, vient en contrecoup de la négligence dont elle fut l'objet. La crise de désespoir également quand soudain nous n'en pouvons plus de dissimuler, quel que soit le degré de confiance en soi jusque-là affiché.

Heureux sont ces symptômes, lorsqu'ils incitent à réinterroger notre mode de vie. Mais pourquoi attendre

de se sentir exclus, isolés, affaiblis, en exil pour prendre conscience que nous restons, par-delà les apparences et les croyances obstinément inculquées, des êtres extraordinaires doués, oui, de vulnérabilité ?

Que serait une *réussite* qui maltraiterait une dimension première de notre être au monde ? La fragilité n'est pas une faiblesse. C'est en se rendant à cette évidence, que nous puisons en nous les forces les plus authentiques.

Tel un acte de naissance, elle est un don qui mérite notre attention. Laissons-nous surprendre par elle...

Chapitre 1



L'enfance de la fragilité, fragilité originelle

Une si humaine fragilité

Humaine fragilité, comment la saisir ? Comment la définir ? L'être humain, en Occident, ayant coutume de s'affirmer à travers ce qui fait sa force et tendance à revendiquer sa supériorité, elle est le plus souvent dissimulée et reste de l'ordre de l'impensé. Ce qui rappelle à elle, lorsqu'elle a été négligée, nous insécurise, nous contrarie, et perturbe le quotidien. Nous préférierions le nier. Que ce soient une maladie ou un symptôme inconnu, un accident, un viol, une maltraitance physique ou psychique, la révélation d'un héritage douloureux, leur irruption accompagnée d'un sentiment d'injustice alarme. Nous aimerions les éradiquer sur-le-champ. N'acceptant pas de bon cœur d'être interrompus en plein élan, ni d'avoir à nous avouer vulnérables, nous préférierions ignorer ce qui nous renvoie à nos limites et semble contredire notre *puissance*.

Et pourtant, nous sommes avant tout fragiles...

La scène² s'ouvre sur un homme disant : « Dépêche-toi ou ils nous tueront tous... » Derrière lui, une femme protégeant sur son cœur un nourrisson en pleurs. Nous les voyons courir dans la rue, tendus, inquiets... Ils réveillent en nous l'insécurité qui les ronge. La femme s'approche d'une autre, qui semble plus jeune, et lui demande : « Tu allaites encore ? » Nous comprenons que la mère va devoir confier son nourrisson à celle-ci, le lui abandonner peut-être.

Un peu plus loin, à un homme qui lui demande « Où allez-vous ? », le premier répond, le visage en effroi : « Ils veulent la voir. » Nous ne savons pas qui « ils » sont mais nous imaginons que « ils » désignent l'ennemi potentiel. L'intrus, la brute, le malotru, qui bouscule sans égards... Les images ici nous renvoient à la précarité de la vie, quand l'inquiétude soudain ébranle, en même temps que surgit la menace d'une mort possible ou d'un abandon.

La scène suivante... Un cavalier solitaire avance tranquillement dans la rue d'un village qui révèle bientôt sa misère. À son arrivée, des mères et leurs enfants s'enfuient pour se réfugier, craintives, dans leur maison ou se cacher. Son élégance contraste avec la pauvreté ambiante. Perché sur son cheval, dans ce faubourg poussiéreux de Birmingham, sa venue suffit à affoler femmes et enfants. La suite n'aura rien de terrifiant... Comme pour dire que l'affolement était sans raison. Irraisonné, il l'est, mais pourtant bien réel et justifié par le réveil de la fragilité première que

2. *Peaky Blinders*, saison 1, épisode 1.