

LE SAUVEUR : de l'ARCHÉTYPE à ... MOI

S'il est un archétype séduisant, c'est bien celui du sauveur : il est présent dès qu'il est question de s'occuper de l'autre, de prendre part à sa souffrance, de l'aider. Il est actif chez toutes les personnes qui s'engagent personnellement ou professionnellement dans une relation d'aide, de soin, de thérapie ou d'accompagnement. Son aspect lumineux, c'est cela : ouvrir son cœur à la compassion et à l'amour. Son aspect d'ombre, c'est la toute puissance qui prend possession de l'autre en l'utilisant pour soigner ses propres blessures narcissiques,

Considérer l'archétype du sauveur nous plonge au cœur de nos motivations les plus intimes à désirer nous occuper des autres. S'il peut être tout à fait tentant de le laisser nous posséder, les enjeux sont risqués : c'est laisser notre inconscient affecter nos actes et nos pensées, en « salissant » nos bons mouvements, en s'aliénant avec l'autre dans un rapport de dépendance mutuelle contraire à nos bonnes intentions.

Il est donc essentiel de comprendre ce qu'est l'archétype du sauveur, comment il fonctionne, comment il se construit et comment sortir de l'emprise de son aspect sombre pour laisser son éclat illuminer l'amour que nous avons pour les autres.

I – L'ARCHÉTYPE DU SAUVEUR

A – Qu'est-ce qu'un sauveur

Généralement, la notion de sauveur est liée à toute tendance à porter secours, à solutionner les problèmes de l'autre, à le sortir de sa souffrance, de ses angoisses, de sa dépression, à le protéger, à fournir de l'aide pour améliorer, construire, assister...

Elle agit dans les deux sens : sauver l'autre et être sauvé. Nous passons naturellement d'une position à l'autre, selon nos besoins et disponibilités du moment.

Dis comme ça, c'est plutôt bien mais il arrive que le problème soit plus compliqué.

La position de sauveur peut être utilisée sainement : elle respecte alors à la fois les besoins d'aide et d'autonomie du sauvé et les limites du sauveur. Elle cadre aussi la demande d'être sauvé dans une situation précise et ponctuelle.

Mais elle peut aussi être utilisée d'une façon aliénante, reposant sur des blessures d'enfance du sauveur, qui a besoin de sauver l'autre pour se prouver qu'il vaut quelque chose. Le risque, dans les cas les plus graves, est de rentrer dans une situation aliénante, aussi bien pour le sauveur que pour le sauvé, de dépendance réciproque où les trois rôles sauveur, victime, bourreau sont interchangeables.

B – Le mythe du sauveur dans le groupe

Le sauveur étant un archétype, on en retrouve l'influence aussi bien chez les individus que dans les groupes. Au sein d'une communauté, le mythe du sauveur naît, dans un climat d'incertitude, de la peur et de l'espoir en un processus un peu magique de salut. Dans ces moments de désarroi collectif, le besoin d'être sauvé se projette sur un personnage qui, croit-on, détient la faculté de résoudre les problèmes, que ce soit la défense contre un agresseur (De Gaulle en 40, Jeanne d'Arc), ou le rétablissement de l'ordre perdu (Napoléon, Pétain en 40, De Gaulle en 58). On attribue au sauveur des facultés exceptionnelles de réflexion, de décision, de remise en cause, d'action, de stratégie... Le peuple s'en remet aveuglément à ses décisions. La croyance fondamentale est que lui seul pourra soulager la terreur du peuple devant l'imminence du chaos en éliminant la cause.

A celui qui est désigné (ou qui se désigne lui-même) comme sauveur, le groupe attribue une puissance quasi magique et instantanée. S'il reçoit gloire et pouvoir absolu, il est néanmoins prisonnier d'obligations et de devoirs dont il devra rendre compte.

Le rôle du sauveur dans la collectivité – outre de la sauver d'un danger extérieur ou/et intérieur – c'est redonner à celle-ci espoir, force et vigueur. Quand cet objectif est atteint, alors son rôle est terminé. S'il ne peut quitter cette position de sauveur (à cause des circonstances, de la demande d'autrui qui ne veut/pour se passer de lui, ou de l'identification à l'archétype) il sera sacrifié soit par expulsion (De Gaulle en 69, Napoléon) ou par la mort (Jeanne d'Arc).

C – Le processus du sauveur

Le besoin d'être sauvé renvoie toujours à un ressenti d'impuissance, de faiblesse et de vulnérabilité devant un danger défini ou pas. Chercher un sauveur c'est demander à un autre de savoir pour soi, de prendre pour soi les bonnes décisions et les assumer, dans un moment où on est complètement incapable de le faire.

Comme nous l'a bien démontré l'Analyse Transactionnelle, la situation est triangulaire : le sauveur, la victime (une personne, un groupe, une situation), le bourreau (un ennemi clairement désigné ou pas, une situation interne ou/et externe de danger). Mais les rôles ne sont pas figés. Par exemple, en défendant la victime, le sauveur peut devenir le bourreau de celui qui est désigné comme l'ennemi. Il peut à son tour être mis en situation de victime, et la victime, sauvée, devenir persécutrice ou sauveur à son tour. Les jeux psychologiques rendent la situation d'autant plus confuse que se manifestent toujours des enjeux de pouvoir, de domination et de dépendance.

La cause de cette confusion est la situation d'indifférenciation dans laquelle nous place le fait de désigner quelqu'un comme sauveur : on lui délègue le pouvoir de combler nos besoins et nos espoirs de satisfaction. On lui attribue le pouvoir de solutionner nos problèmes, de nous libérer de l'angoisse... comme si c'était nous. Mais lui, dans sa position de sauveur, va le faire selon sa propre vision des choses et non la nôtre. La position de victime demandant à être sauvée est désespérée.

La position de sauveur est une situation impossible. Être sauveur, c'est tenter d'échapper à la perpétuelle attente que l'autre nous sauve en devenant celui qui sauve. On lui donne alors ce qu'on aurait voulu soi-même recevoir : être sauvé. Nous sommes dans une situation de projections réciproques qui maintiennent l'illusion que nous sommes tous une seule et même personne. D'où l'inévitable échec. Nous ne pouvons sauver personne et personne ne peut nous sauver, si ce n'est nous-mêmes !

D – Ce que ça donne en psychothérapie

Dans une optique jungienne, l'imgo du psychothérapeute telle qu'elle est conçue dans notre société, repose sur plusieurs archétypes :

- Archétype de la mère, dans la fonction de contenant, d'accueil, d'empathie, de compassion,
- Archétype du père, dans l'autorité (cadre thérapeutique) et dans l'exercice d'un certain savoir,
- Archétype du sauveur, sorte de guérisseur détenant un savoir susceptible d'enlever le mal et de garantir la satisfaction des besoins, et donc le bonheur assuré.

Comme tout humain, le thérapeute court le danger d'être manipulé voire possédé par les archétypes concernés et se prendre pour ce qu'il n'est pas, oubliant qu'une relation est avant tout l'expression d'une rencontre de sujet à sujet. S'il n'a pas conscience du pouvoir contenu dans l'imgo de sa profession, il peut inconsciemment entretenir ou développer encore plus les projections de sauveur faites sur lui (c'est loin d'être rare, surtout en début de thérapie) : un être possédant connaissance et sagesse, voire des pouvoirs surnaturels, qui va pouvoir donner des réponses et soulager rapidement de toute souffrance.

Le risque pour le psychothérapeute pris dans l'archétype du sauveur est de s'identifier à cette image issue en réalité des potentialités du monde intérieur du patient. La conséquence en est l'enfermement de ce dernier dans une relation régressive de dépendance et une prise de pouvoir sur lui. Thérapeute et patient se perdent alors dans une fascination narcissique réciproque où chacun a besoin de l'autre pour se sentir exister (identification projective), la dépendance se jouant aussi bien sur le registre de la séduction que sur le registre du conflit.

II – CONSTRUCTION DU COMPLEXE DU SAUVEUR

La problématique du sauveur renvoie systématiquement à la petite enfance. Si nous sommes concernés, c'est que nous avons été précocement placés dans un rôle de sauveur vis à vis de l'un de nos parents. Nous sommes alors enfermés dans un conflit de loyauté qui fait que nous reproduisons les mêmes comportements dans nos investissements adultes.

La loyauté est un comportement de fidélité inconsciente aux règles inconscientes de la famille, qui assigne à chacun une place et une fonction.

Si le lien est sain, les positions réciproques vont être souples et les formes de loyauté pourront évoluer naturellement avec le temps (changement des relations parents-enfants quand ceux-ci deviennent adultes par exemple).

Si le lien est perverti par de mauvais positionnements (parents très infantiles, enfant responsabilisé précocement ou désigné comme la « poubelle » de la famille, non-dits, secrets de famille...) la loyauté est confuse, figée dans une forme pathologique immuable qui empêche toute individualisation et tout investissement extra-familial. Les relations sont inscrites dans des formes malsaines complètement inconscientes où tout le monde souffre et en même temps que tout le monde entretient.

A – Comment et pourquoi ça se met en place

Le nouveau-né se trouve dans une situation de vulnérabilité totale et absolue, puisque son existence dépend de la qualité de soin dispensée par son entourage. A tout moment, dès que ses besoins, qui à cet âge-là sont fondamentaux, sont frustrés sur un plan ou sur un autre, il est confronté à une angoisse d'anéantissement effroyable. Le fait d'avoir un parent très immature ou en très grande souffrance – et donc dans l'incapacité d'être un parent « suffisamment bon » - le met dans une insécurité mortifère. Pour survivre, le bébé doit prendre en charge son parent pour le rendre capable d'assurer sa tâche et ainsi rétablir un minimum de sécurité. Branché sur son inconscient, il agit de manière à le sauver de son marasme. Il s'inscrit dans une obligation de combattre l'angoisse de l'autre (ou sa dépression, ou ses blessures narcissiques...) pour l'aider à surmonter sa propre angoisse de mort. Sauver pour être sauvé ! Se développe alors une grande intuition, orientée vers les besoins et désirs de l'autre ainsi qu'une très grande sensibilité à sa souffrance. La compassion se développe, refoulant toujours plus profondément le sentiment d'insécurité et l'angoisse qui en découle. L'enfant et ses besoins s'effacent devant la nécessité de combler les failles narcissiques du parent concerné et de lui éviter toute souffrance. Le bénéfice initial (rendre son parent suffisamment bon pour lui) s'efface également et l'enfant trouve peu à peu sa raison d'être dans l'apaisement et le bien-être de l'autre, s'éloignant de ce qu'il est réellement, lui. Il ne rencontrera sa propre personnalité que dans ce que le monde lui renverra. Mais ce faisant, l'enfant se met dans une position dont il n'a ni les moyens, ni la force, ni la maturité. De plus, il n'est pas à la bonne place en tant qu'enfant : le processus naturel généalogique est inversé. Il est pris dans une situation de double lien : l'obligation de réussir une mission qui est de toute façon impossible. Il tente quand même l'exploit en s'accrochant à d'improbables sentiments de réussite, se relevant à chaque fois un peu plus blessé des inévitables échecs, s'accrochant envers et contre tout car il ne peut cesser d'y croire. D'ailleurs, il n'a pas le droit de lâcher !

B – Les différentes formes d'enfant-sauveur

Pour sauver son parent vécu comme victime et en souffrance, l'enfant va jouer le rôle dont celui-ci a besoin, quel que soient son caractère et sa personnalité.

- *Fonction de narcissisation* : c'est l'enfant dont on est fier, qui fait tout bien, qu'on montre en exemple. Il porte la lourde responsabilité de guérir les blessures narcissiques de son parent et son comportement irréprochable fait sa fierté. L'enfant n'est en contact qu'avec ses désirs, se coupant de ses propres besoins. Il fait tout parfaitement (et d'ailleurs ne fait que ce qu'il est sûr de réussir !) craignant les conséquences d'un reproche ou d'un regard de parent mécontent.
Aspect fusionnel : le parent est en position haute. Le duo fusionnel est bon, tout le reste du monde est mauvais et vécu comme persécuteur.
- *Fonction du mauvais objet* (le contraire) : l'enfant est identifié à la partie noire du parent qui ne peut se sentir bien que s'il est dans le rôle du parfait, de l'irréprochable, voire du « saint » à supporter un enfant pareil !... L'enfant est ressenti à la fois comme persécuteur (il incarne tout ce que le parent déteste) et le sauveur (support de la projection de l'ombre de son parent, il lui évite de s'y confronter). Tout ce que l'enfant fait est mal, même ses bons aspects sont tournés en dérision ou interprétés négativement. Malgré ses tentatives de montrer qu'il n'est pas ce mauvais-là, son ambivalence fait qu'il échoue toujours. Et même s'il réussit certaines choses, ça ne changera rien à son sentiment personnel de ne rien valoir et de ne jamais être reconnu.
Aspect fusionnel : le parent est en position haute. Le bon et le mauvais sont partagés entre deux personnes : le parent est identifié au bon, l'enfant au mauvais.

- *Fonction de protection* : il s'agit d'éviter que le parent se confronte à des choses trop douloureuses, qu'il serait sans doute incapable de gérer : le protéger contre les agressions ou les situations difficiles, prendre sur soi la violence de l'autre parent, rester longtemps « bébé » pour que Maman continue à se sentir utile dans son rôle de mère, ne pas aller au-delà d'un certain niveau d'étude pour que Papa ne se sente pas dépassé...
Aspect fusionnel : le parent est en position basse, vécu comme faible et incapable de prendre soin de lui, mais tout tourne autour de lui.

C – La vie du sauveur

Très caricaturalement, dans des formes et des degrés divers, le sauveur est quelqu'un de responsable, dévoué, généreux, extrêmement fiable, tourné vers les autres, attentif à leurs besoins. Il ne supporte ni l'égoïsme ni l'indifférence. Pour lui, la souffrance de l'autre est intolérable, d'autant plus qu'elle constitue le reflet douloureux de sa propre souffrance. Sauf qu'il est souvent en colère (parce que l'autre ne se laisse pas sauver comme il devrait), critique (car il sait mieux que les autres), anxieux (car il est en réalité totalement dépendant de l'autre), un peu parano (ne supporte aucune critique ni reproche), parfois tyrannique (il doit être sûr de maîtriser la situation). Du coup, il peut arriver qu'il se vive dans le rôle de la victime tandis que son entourage le vit comme persécuteur.

En réalité, le sauveur cherche surtout à recevoir amour et reconnaissance, ce qui apporterait un peu de soulagement à sa souffrance personnelle mais il s'y prend de telle manière que ça marche rarement.

Globalement, on peut schématiser deux attitudes de sauveur, selon le type de « mission » qu'il doit assurer pour être loyal :

- la position « haute » : il doit tout prendre en charge, éviter que l'autre ait le moindre désagrément ou sentiment pénible. Il est dans un activisme qui le rend corvéable à merci, facilement manipulable. Coupé de ses propres besoins, coupés de ses limites, il vit dans une tension permanente due à des contraintes internes projetées sur le monde extérieur. Mais quoi qu'il fasse, étant donné son sentiment de nullité il est en proie à une culpabilité cruelle et tenace, même quand le bon sens proteste. Sa façon d'exister est de s'occuper de l'autre (même si celui-ci ne demande rien), de le guider, le conseiller, souvent dans l'intention de l'amener à changer selon sa vision de choses. Il ne supporte pas forcément bien que l'autre ne suive pas ses conseils. Sujet à l'épuisement, il peut osciller entre un pôle de découragement (une certaine conscience de l'impossibilité de sa mission) et de désespoir (le devoir de loyauté est trop fort pour pouvoir s'en dégager) et un pôle actif plus ou moins autoritariste où il va tout tenter pour changer l'autre afin que celui-ci soit conforme au projet de la mission ce qui lui permettra enfin de sortir de la culpabilité. Il y a dans ce cas beaucoup de colère, de reproches, de revendications... dues à la frustration de la toute puissance.

- la position « basse » qui pourrait se formuler ainsi : « je sauve l'autre en le laissant me sauver, en le laissant croire que j'ai besoin de lui, qu'il m'est indispensable. Ainsi, il se sent utile et efficace ». Cet effacement peut prendre des formes plus ou moins manipulatoires, sous des apparences de soumission et de sacrifice. Le dominateur n'est pas toujours celui qu'on croit !

Le drame du sauveur, c'est qu'il a une marge extrêmement étroite entre une exigence intérieure permanente et la revendication de ses besoins personnels (sous forme de troubles somatiques, troubles de l'humeur et du comportement...). Son éventuel comportement tyrannique est à la mesure des tensions internes qu'il vit. En fait, il est toujours au bord de la panique : quand l'autre ne veut pas se laisser sauver, quand les circonstances le mettent en échec à accomplir sa mission, quand son organisme « le trahit » parce qu'il n'en peut plus de ces tensions... Il frôle en permanence cet effondrement narcissique contre lequel il lutte depuis sa plus tendre enfance.

III – COMMENT S'EN SORTIR

A – Les enjeux du renoncement

La situation sauveur-sauvé est inextricable. Alors comment se sortir de là ?

Renoncer au rôle de sauveur demande un triple positionnement :

- affronter une culpabilité sidérante, jusqu'à l'interdit de vivre. « Si je ne continue pas à sauver l'autre, il va souffrir, mourir ou devenir fou et ce sera de ma faute ».

- vivre la crainte des représailles... tout en les souhaitant pour expier la culpabilité. Les moindres événements négatifs de la vie risquent d'être vécus comme des châtements. Les compulsions d'échec peuvent faire partie de cette catégorie.

- accepter de renoncer à la toute puissance, accepter de rencontrer ses limites et son impuissance, au risque de revenir aux blessures narcissiques précoces à l'origine de la situation de sauveur (si je ne peux pas tout, je ne peux rien, donc je ne mérite pas de vivre).

Pour prendre ce risque-là, il faut avoir un bon contenant. Car il ne s'agit plus de sauver l'autre ni de se faire sauver par l'autre mais de se sauver soi-même, en sollicitant en soi, pour soi, les forces de vie sur lesquelles on s'est appuyé depuis toujours. Les qualités de compassion, de sollicitude, de compréhension, d'amour qu'on a développé au service de l'autre sont réelles. Mais il s'agit maintenant de les mettre à son propre service, le temps nécessaire à notre restauration narcissique.

Ce n'est pas facile ! Renoncer à la position de sauveur, accepter d'affronter, de traverser, de vaincre la déloyauté et la culpabilité relève de l'héroïsme, au sens archétypique du terme.

b – Être un héros

Le mythe du héros est le plus répandu et le plus universel, présent dans toutes les cultures. Pour Jung, c'est un archétype puissant de l'évolution de la psyché vers l'Individuation. Il constitue l'illustration de l'évolution de la conscience de soi, la personification des efforts que nous avons à faire pour résoudre les problèmes de la confrontation entre monde extérieur et monde intérieur, et sortir de l'indifférencié. Il pose la nécessité de découvrir en soi les forces et les faiblesses, mais aussi les qualités insoupçonnées et insoupçonnables qui nous permettront de faire face aux tâches les plus ardues que la vie impose.

Le mythe du héros contient en lui les différentes étapes du développement de la psyché humaine : quitter la sécurité et les certitudes (remise en cause de la persona), voyage intérieur constitué de rencontres inattendues, de confrontations et d'épreuves (confrontation à l'ombre), découverte de l'âme (Anima – Animus), aide par des personnages plus ou moins magiques (intuition du soi)...

La mission du héros, c'est la « lutte pour la délivrance » que le moi doit livrer sans cesse pour se dégager de l'indifférencié. La lutte contre le dragon en est la forme la plus active. C'est le triomphe du Moi sur les tendances régressives. Le héros doit se rendre compte qu'il peut tirer une force de ce côté ténébreux et négatif de la personnalité. Le Moi ne peut triompher que s'il a d'abord maîtrisé et assimilé son ombre.

Ainsi, le modèle constitué par la quête du héros peut être une référence importante pour toute personne qui souhaite donner un sens à sa vie.

C – Une vie après le sauveur ?

Non, en se libérant de l'emprise de l'archétype du sauveur, on ne cesse pas de se préoccuper des autres. De la même manière, on ne perd pas les qualités acquises dans « l'exercice » du sauveur, tout au long de sa vie.

Si notre complexe du sauveur nous a mené jusqu'à l'exercice d'une profession de relation d'aide ou de thérapie, on ne sera pas pour autant contraint à changer de métier ! Les valeurs et talents que nous avons développés sont réels, et il s'agit maintenant de les mettre au service de l'autre de manière juste, sans porter atteinte à son intégrité ni à la nôtre. Cela demande une position d'humilité, en acceptant d'être un « humain ordinaire », conscient aussi bien de ses qualités (à assumer) que de ses limites (à respecter).

Pour cela, il est nécessaire de

- Différencier ses propres besoins des besoins de l'autre,
- Apprendre à laisser à l'autre ce qui lui appartient, sans avoir de projet pour lui mais en l'aidant à clarifier et aboutir ses projets,
- accepter de ne pouvoir sauver l'autre, accepter d'être simplement près de lui en l'accompagnant dans sa quête, que lui-même définit.

Entre la position du sauveur et l'indifférence, il y a la troisième voie de l'accompagnement de l'autre dans l'exploration de son monde intérieur et la découverte des qualités qui vont lui permettre de mener à bien « sa quête du héros ».

Mais pour cela il faut avoir fait le chemin soi-même, découvert, mis en œuvre et agit ses propres qualités en se les appropriant totalement. Se donner les moyens de guérir et de s'épanouir dans une conscience nouvelle de soi-même et de l'autre enrichit et renforce l'amour.

Elizabeth Leblanc