

## Moi ?

### Moi, je vais bien.

« **Q**uand on demande à quelqu'un comment il va, on prend de gros risques ». C'est ce qu'affirme le personnage de Sam Lion, incarné par Jean-Paul Belmondo dans le film *Itinéraire d'un enfant gâté*<sup>1</sup>. C'est en effet un gros risque, pouvant donner lieu à une longue tirade composée des malheurs de la vie de notre interlocuteur. *Et toi, ça va ? Non, ça ne va pas. Pas du tout.* Nous voici obligés à écouter, à opiner du chef afin de montrer comme nous compatissons, et éventuellement à fournir des conseils et à proposer des solutions. Solutions rarement suivies, puisqu'elles ne correspondent que fort peu à ce qui est attendu. Nous répondons à un affect en souffrance avec notre propre affect, mais également avec notre raison, et de fait, le plus souvent, nous nous trompons. Nous ne faisons que projeter nos ressentis et nos convictions, sans être assurés qu'ils sont adaptés à notre interlocuteur.

---

1. *Itinéraire d'un enfant gâté*, Claude Lelouch, 1988.

Si le risque est réel, nous nous y confrontons peu. Par éducation, par peur de gêner ou de ne pas être compris, par crainte d'être traités de rabat-joie ou d'être mis de côté, peu nombreux sont ceux qui osent réellement dire comment ils vont, comment ils se sentent, quels sont leurs craintes ou leurs angoisses, leurs petits bobos et leurs grandes douleurs. Individuellement, nous allons dire que ça va, ça pourrait aller mieux, ça ne va pas trop mal, il y a pire ailleurs. Nous minimisons notre ressenti, pour ne pas déranger. Nous le minimisons surtout à nos propres yeux. Nous n'y attachons pas ou plus d'importance, et nous nous concentrons essentiellement sur le lien que nous avons avec notre interlocuteur, pour ne pas nous isoler ou être jugés. Individuellement, nous faisons le choix d'aller bien et fuyons souvent celui ou celle qui va mal, comme s'il était porteur d'un virus hautement transmissible par la parole, ou pire encore, la simple présence. Méfiants face au « mal aller », nous nous efforçons de le cacher, nous réfugiant dans des mouvements collectifs réels (manifestations, grèves) ou virtuels (pétitions, groupes sur les réseaux sociaux), où nous pensons trouver le droit à aller mal et à le dire... comme les autres.

Et l'année 2020 n'a fait qu'accroître ces ressentis. Fuir celui qui va mal, se nourrir d'inquiétudes et d'angoisses extérieures à nous et justifiant les nôtres, nier un risque ou un danger, développer un rejet de l'information et de la connaissance, satisfaire des croyances en apparence rassurantes, mais ne reposant sur aucune vérité scientifiquement fondée.

Pourtant, tout en affirmant aller bien, nous tenons cette réalité à distance. Rares sont ceux qui disent « je vais bien ». Plus généralement, la réponse sera « ça va bien ».

Moi ? Moi, je vais bien.

Ce « ça » indique la difficulté à intégrer le ressenti, à le faire sien et à y croire. « Ça », mais qu'est-ce que ce *ça* ? Est-ce une notion physique, psychique, géographique, temporelle, relationnelle, émotionnelle ? Et si nous nous retrouvons questionnés, à devoir détailler ce *ça*, notre réponse manque de clarté, devient gênée, réservée et impersonnelle.

Enfin, nous refusons toute forme d'intrusion, même bienveillante, dans notre intimité lorsque nous n'allons pas bien. Parce que nous considérons que *ça* ne regarde pas les autres ou parce que nous ne souhaitons pas leur donner la moindre prise sur notre vie, nous nous contentons de dire que *ça va* en espérant que cette réponse sera suffisante. Même lorsqu'elle sonne faux et dissimule le besoin d'être écouté, nous conservons une fausse pudeur, n'ouvrant la porte à aucune discussion trop personnelle, ou au contraire, nous espérons être compris sans avoir besoin de détailler la peine que nous ressentons. Et nous sommes alors le plus souvent déçus, ce qui ne fait qu'augmenter ladite peine.

Il apparaît donc plus fréquent et bien plus simple, à défaut d'être sain, de dire : *ça va bien*. Ce *ça* désigne alors le rôle joué – sans s'en rendre compte – par un grand nombre d'entre nous.

## 1.1. Le jeu au lieu du je

Dire qui l'on est et comment se porte ce « qui » relève souvent de la gageure. Chaque fois que nous devons nous

présenter, des pensées et des sentiments s'entremêlent. Peur de ne pas être assez aimable, désir de l'être, tristesse de ne pas l'être assez ou suffisamment vite, souhait de plaire ou d'être reconnu, espoir de considération et de reconnaissance... Des entretiens de recrutement aux rencontres amicales, le moment de parler de soi apparaît comme un exercice difficile et pénible. Ne pas trop en dire, ne pas trop en taire, ne pas paraître prétentieux ou faussement modeste, ne pas se mettre en avant sans pour autant céder sa place, nous voilà dans un « ne pas » qui nous éloigne à grands pas de notre vérité. Pourtant, c'est ainsi que nous fonctionnons, majoritairement. Nous nous mettons en retrait de nous-mêmes ou nous déplaçons sur le côté pour donner de nous l'image attendue, et non un portrait le plus fidèle possible. Nous imaginons ce qui peut être entendu, rendant notre message moins précis, moins audible et moins juste. Et à reculer fréquemment, nous n'arrivons plus à être à notre place, ce qui est non seulement inconfortable, mais également trompeur.

C'est pour cette raison que nous nous installons, plus ou moins volontairement, dans un jeu. Jeu de rôles ou jeu de masques, filtre entre nous et notre réalité, dissimulant ce qu'elle aurait de plus sombre ou de plus triste, pour ne donner qu'une image agréable, pouvant être aimable et n'impliquant pas outre mesure notre interlocuteur. Sans y réfléchir, à la question : « Comment allez-vous ? », c'est ce masque qui va répondre en premier.

Par ailleurs, beaucoup ont grandi à une place et une fonction qui leur étaient distribuées. Celles-ci vont se superposer au rôle déjà intégré. Enfant-roi ou bouc émis-

saire, « artiste » de la famille, « intellectuel », trop sérieux ou insupportable, ces étiquettes nous collent à la peau, et pour se sentir et se croire aller bien, il nous faut continuer à y obéir, le plus souvent inconsciemment. Même si cette place ne nous convient pas ou nous fait souffrir, il est difficile d'en sortir et de s'accorder le droit d'en décider une autre. Nous donnerions alors de nous une image sans doute plus juste, mais imposant à nos proches de l'accepter et de modifier leur façon de se comporter. Aussi, pour ne pas devenir un élément perturbateur, nous continuons à agir comme nous avons appris à le faire, en suivant des règles bien précises et en connaissant les gages et les sanctions au cas où nous y contreviendrions.

Qu'une place bien déterminée ait été attribuée ou non, l'adolescence amène à évoluer entre deux postures apparemment antinomiques : l'individuation et l'identification. Ne voulant plus être sous la coupe parentale, l'adolescent s'en détache pour être lui, et non la reproduction de l'un de ses parents, parfois des deux. Mais se détacher sans repères est déstabilisant et inquiétant. Aussi, pour lutter contre ce sentiment d'écroulement et de solitude, l'adolescent va s'identifier à ses pairs – même âge, même lycée, mêmes centres d'intérêt... On le voit adopter des attitudes qui ne lui appartiennent pas, mais qui copient celles observées chez d'autres. On le voit s'habiller à l'identique de ses proches, rejetant l'uniforme familial pour adopter celui du groupe. On l'entend utiliser un langage inconnu, sorte de langue étrangère pour bien des adultes. C'est une langue d'appartenance à un groupe dont, petit à petit, il se détachera également.

En apparence, ces adolescents qui se comportent, parlent, désirent à l'identique vont bien. Mais un doute inconscient persiste : est-ce que je me conviens ainsi ? Est-ce que je me corresponds ? À être dans l'évitement d'une répétition, ne suis-je pas dans l'opposition, sorte de mimétisme par défaut ? Faire le contraire, n'est-ce pas faire à l'identique par antinomie ?

Ainsi de Noémie, qui se remémore ses années de lycée : « Je crois que je n'ai jamais vraiment été moi pendant toutes ces années, et même en entrant à l'université ; je copiais et faisais tout pour correspondre aux autres, pour être admise dans leur groupe. Je redoutais qu'on se moque de moi, qu'on me critique ou qu'on m'ignore. Si ma meilleure amie aimait Queen, j'aimais Queen, si ma cousine lisait Flaubert, je lisais Flaubert. Je n'en retenais rien pour mon compte, je voulais juste être "pareille". Surtout, je ne voulais pas être comme mes parents, je ne voulais pas leur obéir, ou même aimer ce qu'ils aimaient. J'avais l'impression de ne pas avoir de personnalité. En évitant d'être comme eux, j'ai fini par être comme les autres, sans arriver à être moi. J'ai compris tout cela bien après avoir fini mes études, et il m'a fallu encore du temps pour cesser de faire comme les autres. »

Si ce mimétisme comportemental et affectif se comprend et se justifie à l'adolescence, s'effritant logiquement avec les années, l'adulte qui reproduit fidèlement ce qui lui a été inculqué, demandé ou ordonné sans chercher à s'en détacher se trouve maintenu entre lui et lui-même. Lui, celui qu'il donne à voir, et lui-même, celui qu'il est profondément, mais qu'il ignore. S'il n'en souffre pas, il

Moi ? Moi, je vais bien.

demeure dans une tension psychique permanente dont il n'a pas conscience. Aussi, il vous répondra : « Ça va bien... » En le verbalisant, il y croit, ou s'oblige à y croire, n'ayant pas la possibilité d'agir autrement.

On observe ce comportement chez les personnes que l'on dit atteintes de « dépression souriante ». Celles-ci portent en effet un masque, dissimulent un profond mal-être en se forçant à afficher un sourire en toutes circonstances. Protégées des questionnements auxquels elles ne sauraient répondre ou de la crainte de déranger, elles sourient, sans que ce mal-être, cet état dépressif soit considéré et traité.

## 1.2. Toujours prêt

En écho à la devise scoute : « Scout toujours... prêt ! », celles et ceux qui, quoi qu'il arrive, répondent toujours présents affirment également que « Ça va bien ». Les problématiques qui se posent à leurs proches ne leur font pas peur, et toujours prêts à accourir, vous pouvez les solliciter mille fois, ils ne diront jamais non, ne manifesteront jamais la moindre contrariété, laissant en plan ce qu'ils étaient en train de faire pour venir vous prêter main-forte.

D'ailleurs, si vous faisiez appel à un autre qu'à eux, ils se vexeraient, se fâcheraient, se sentiraient humiliés ou rejetés.

Souvent dans l'empressement, ce besoin de participer, voire de prendre les devants, d'être sans cesse actifs

et toujours utiles aux autres, bien plus qu'à eux-mêmes, les nourrit autant qu'il les étouffe. Ils sont sincères, mais se laissent déborder. Car il n'est pas possible de répondre aux attentes et aux demandes de tous et de chacun sans risquer de se tromper. Il n'est pas plus possible de savoir à la fois soigner, consoler, réparer, prendre complètement en charge une situation ou un individu sans commettre la moindre erreur. Même si nous possédons tous de nombreuses qualités et compétences, aucun de nous n'est universel. Enfin, il est impossible de satisfaire chacun et soi-même de manière appropriée si l'on ne pose aucune limite, si l'on ne tient jamais compte de soi, de ses propres compétences et croyances.

Ces personnes toujours prêtes à intervenir se souhaiteraient multifonctions. Entre une quête de perfection constante et un besoin d'être indispensables, d'être les premières informées ou à répondre, une crainte de mettre dans l'embarras ou d'être repoussées si elles refusent d'aider ou de participer, elles sont constamment sur le qui-vive, en veille, mais pouvant se réveiller et bondir à la première occasion.

Je revois cette patiente me parlant de sa mère. « Il faut tellement qu'elle soit sûre que tout va bien qu'elle passe son temps à nous appeler, à vérifier, à rappeler dix fois de suite qu'elle peut nous aider, et même à s'inquiéter lorsque l'on n'a rien à lui demander, comme si c'était étrange ou si on lui cachait quelque chose. Elle peut même mal le prendre si l'on refuse son aide. Franchement, c'est usant, cette présence permanente, même si je sais qu'elle le fait par gentillesse. »

Moi ? Moi, je vais bien.

Ces surinvestis affirment que « ça va bien » ; et plus ils se chargent, voire se surchargent de tâches à effectuer, mieux ils semblent se porter. Vous les croisez au travail, dans le milieu associatif, dans le cadre du bénévolat, dans votre entourage familial ou amical. Ce n'est pas le cadre qui crée l'investissement, c'est le besoin intrinsèque de fonctionner ainsi. Il n'est pas possible de remettre en cause leur mode de fonctionnement, même lorsqu'il s'avère dangereux pour eux-mêmes, car ne tenant pas compte du risque d'erreur ou d'échec, de la fatigue mentale ou physique excessive. Il n'est ni bon ni nécessaire de vouloir les amener à « en faire moins » ou à « prendre soin d'eux ». Cette conscience leur sera un jour ou l'autre accessible, ou non. Ils décideront alors de changer de rythme, de changer de mode de vie, ou non. Ce qui les motive, ce qui est leur raison d'être, c'est ce surinvestissement permanent.

### **1.3. La prévention avant tout**

Investies autrement sans l'être moins sont ces personnes qui devinent à l'avance ce qui vous préoccupe, vous embarrasse ou vous met en difficulté. On s'étonne devant leur sollicitude. « Mais comment as-tu deviné ? Tu es médium ? » Non qu'elles possèdent un sixième sens, mais elles cherchent perpétuellement à anticiper vos désirs, vos envies, vos soucis et vos tracas, vos besoins, et même ceux auxquels vous n'auriez jamais pensé. Elles se réjouissent ou se désolent pour vous, elles absorbent vos colères, quitte

à vous en déposséder. Elles vivent vos deuils, elles exultent lors de vos réussites, au point que vos propres émotions semblent toujours bien moindres, voire inexistantes.

Pouvoir tout prévenir les rassure et les stabilise. Ces comportements répondent à leur besoin de contrôle. Il n'y a pas d'intention coercitive, vous empêchant d'agir ou cherchant à vous nuire, mais ce sentiment de contrôler les rassure et défie ce qui les angoisse le plus : le risque et l'inconnu, générateurs d'un danger souvent imaginaire.

Nous en connaissons tous. Elles sont extrêmement occupées, toujours aux aguets, souvent anxieuses, usant de tous les moyens de communication existants pour être en permanence informées et pouvoir agir et réagir en conséquence. Elles ne sont jamais prises en défaut : elles savent toujours où sont leurs proches, ce qu'ils font, comment ils le font, et bien évidemment, comment ils vont. Elles ne réalisent pas qu'elles peuvent se montrer invasives ou oppressantes pour l'entourage. Leur posture presque sacrificielle (« Moi, ça va, ce qui importe est que mon compagnon ne manque de rien, que mes enfants aillent bien, que tout soit prévu pour ne rien laisser au hasard... ») laisse entendre qu'elles savent faire et à quel moment réagir, elles ont les compétences nécessaires et n'ont besoin d'aucun soutien.

Si ce n'est pas vrai, c'est en tout cas ce qu'elles croient. Cependant, ce fonctionnement est intrusif et parfois toxique pour les proches. Le sentiment d'être observé, surveillé, de ne jamais être libre, de ne jamais pouvoir décider s'installe et étouffe. Les émotions sont faussées, atténuées volontairement ou minimisées inconsciemment. Puisque quelqu'un

s'est déjà réjoui pour vous, comment vous réjouir pleinement ? Puisque quelqu'un semble déjà souffrir pour vous, que faire de votre souffrance ? Aussi, à être trop dans la prévention, ces mêmes personnes finissent par entendre des mensonges, ou pour le moins des arrangements avec la vérité. Ne le sachant pas, elles ne le subissent pas. Selon elles, « ça va bien », puisqu'elles sont toujours là, au front et en première ligne. Quant à ceux qui transforment une réalité émotionnelle ou factuelle, ils ne le font pas avec l'envie de mentir, mais avec celle de se protéger et de protéger leur pré carré, leur jardin secret et leur vie privée et affective.

Louis a trente-cinq ans. Il est parti de chez ses parents il y a quelques mois et ne trouve pas son équilibre. « Je n'arrive pas du tout à m'organiser, à m'en sortir sans eux. Ma mère a toujours tout pris en charge pour moi, je n'avais rien à faire, rien à penser. Et chaque fois que j'ai eu un problème, mon père est intervenu à ma place. Je n'ai jamais eu de conflit à régler. Même ma dernière rupture, mon père s'en est chargé. Mon ex appelait tous les jours, je n'arrivais pas à m'en défaire. Un soir, il a répondu à ma place et lui a dit de me laisser tranquille. Elle n'a plus jamais donné de nouvelles. » Louis est conscient que ses parents, l'une trop protectrice et l'autre trop contrôlant, ne lui ont donné aucun guide ni repère lui permettant de vivre seul. « Ils vont moins bien depuis que je suis parti. Ma mère dit qu'elle ne sait plus de qui s'occuper. Ça la rend triste, je sens que ça l'angoisse. Mon père m'appelle trois fois par semaine, chaque fois en espérant que j'aurai un problème à résoudre. Il insiste, me demandant si je suis bien sûr de ne pas avoir besoin de lui, que ça ne le dérange pas. J'ai le sentiment de

les frustrer, mais il était temps que je parte. Ils étaient sans doute heureux, mais j'allais très mal. J'apprends à vivre seul. Et ça me fait du bien. »

## 1.4. Le conformisme à tout prix

Comme chez l'adolescent, le conformisme de l'adulte offre une réassurance, une identification et le sentiment d'appartenir à un groupe. Il répond à un besoin : la personne qui se conforme au groupe cherche à authentifier son appartenance en fonction du groupe, et non d'elle-même. Une fois intégrée, une fois admis les codes et les fonctionnements claniques ou tribaux auxquels elle veut adhérer, une fois qu'un rôle lui a été donné, elle peut alors dire que « ça va ». En résumé, une fois qu'elle est définie par d'autres qu'elle-même. Elle y trouve la source de sa confiance en elle, une source qui lui est exogène et impermanente. Et si cette confiance peut être réellement ressentie, n'ayant pas de racines internes, elle peut également facilement être détruite.

Le conformisme a des conséquences à la fois comportementales et cognitives. Coupez le sujet « conforme » de son clan ou sa tribu, et vous provoquez un effondrement psychique et émotionnel. Pour exister, il lui faut le groupe (famille, amis, association, cercle sportif ou culturel...). Il est absorbé par le groupe. Cependant, se croyant adulte, autonome et responsable, il n'est pas capable de reconnaître cette absorption, il en rejette l'idée.

Moi ? Moi, je vais bien.

Il peut finir par se fondre dans un groupe jusqu'à y disparaître. Son souci principal est de ne pas déranger, sa motivation est de faire taire la moindre singularité. Il est en quête d'une forme d'invisibilité qui lui donne l'illusion d'être protégé. Passer inaperçu lui paraît être la seule solution pour évoluer dans une société qu'il juge agressive ou au sein d'un système dans lequel il ne se reconnaît pas, mais dont il a peur de se défaire. La crainte d'être singularisé lui fait refuser avec véhémence toute distinction. Il gomme ou cherche à gommer ses traits de caractère, ses particularités, et ne valorise finalement ni qui il est ni ce qu'il réalise.

Il existe de nombreuses causes à ce besoin d'être absorbé et anonymisé par le groupe : personnalité introvertie, trouble du développement (dyspraxie, trouble de l'attention et de l'hyperactivité), traumatisme/violence remontant à son enfance ou son adolescence sans qu'il ait été considéré et pris en charge... Le conformisme n'est pas gênant pour celui qui l'observe, il est contraignant et réducteur pour celui qui l'adopte. Mais sans ce conformisme, il serait sans doute en plus grande difficulté. Aussi, acceptez d'entendre « ça va » si vous lui demandez comment il va.

## **1.5. La fêlure affective**

La dépendance affective est un terme souvent utilisé de façon exagérée ou inappropriée. Lors de séparations, ou

lorsque les relations sont compliquées, celui ou celle qui montre le plus de chagrin ou d'incompréhension se voit qualifié de dépendant affectif (DA), ce qui est loin d'être toujours le cas.

La personne DA vit avec un manque d'estime d'elle-même abyssal. Elle est conditionnée par le regard, l'affection, la présence de l'autre, et elle va les quêter et les réclamer en permanence. Il ne s'agit donc pas de ces personnes fortement affectées lors d'une rupture, mais chez lesquelles la souffrance ne s'installera pas durablement. Ce trouble de la personnalité existe en amont de la relation et va conduire le ou la DA à tout faire pour être dans une relation amicale ou amoureuse, pour, essentiellement, ne pas être seul(e). Cette personne ne peut vous dire « ça va » que lorsqu'elle est en relation constante avec un(e) autre qu'elle-même. Dès qu'un grain de sable apparaît, dès qu'un silence s'installe, ce qu'elle ne peut supporter et assimiler à un rejet, dès qu'un éloignement physique s'impose, aussi logique soit-il (lié au travail, par exemple), elle perd tous ses repères, elle est saisie d'angoisses qu'elle ne peut ni contrôler ni affronter, elle se laisse submerger émotionnellement et physiquement, et peut devenir agressive, brutale, exigeante.

Elle est dans le « tout ou rien ». Elle passe du « ça va, ça va même très bien » au « ça ne va pas du tout, je veux mourir, jamais je ne survivrai à ça, c'est trop dur ». Ce dont elle est profondément convaincue. Sa souffrance émotionnelle est réelle et demande une prise en charge thérapeutique. La personne DA est certaine que c'est la faute de l'autre si elle souffre, qu'elle n'est responsable de

rien. Ne pouvant se responsabiliser ou se confronter à elle-même et à cette fragilité psychique et relationnelle qui la fait souffrir, elle perpétue des comportements toxiques et ambivalents, tout en réfutant l'idée qu'elle puisse en être, en (grande) partie, la cause.

Cette bascule entre « ça va » et « ça ne va pas » peut être vécue plusieurs fois par jour. Lorsqu'elle sent qu'elle est considérée, la personne DA « va ». Lorsqu'elle ne reçoit pas dans l'instant de compliment, de message, de réponse à sa moindre demande, elle ne va pas du tout. Lorsqu'elle est le centre de l'attention, elle va. Lorsque son compagnon ou sa compagne s'adresse à un autre qu'elle, elle ne va pas du tout. Ainsi de tout ce qui constitue la relation amoureuse et dans laquelle elle n'existe jamais réellement, retirant également à son partenaire le droit et la possibilité d'exister pleinement. Celui ou celle-ci doit se consacrer totalement non pas à la relation, mais à cette personne, et ne jamais risquer de la peiner ou de la décevoir.

Les relations avec un dépendant affectif sont souvent fusionnelles, passionnelles, explosives et destructrices. En la subissant, nous nous y perdons, et « ça va » de moins en moins. En la vivant, nous nous y noyons, cherchant à retrouver ce faux état euphorisant dans lequel nous étions lorsque nous étions le centre de toutes les attentions et que « ça allait très bien ». Et nous finissons par ne plus aller du tout, parfois jusqu'à vouloir en mourir.

Élisa souffre de se sentir régulièrement exclue de la vie de son compagnon. Elle se reconnaît en partie dans la description du dépendant affectif, mais n'arrive pas à l'ad-

mettre. « Je déteste ses silences. C'est le pire qu'il puisse me faire vivre. J'ai beaucoup progressé, cela dit. Quand je l'ai connu, je ne supportais pas qu'il aille où que ce soit sans moi. Je me sentais complètement inutile, j'avais peur, je m'angoissais pour un rien, j'étais capable de lui faire des scènes terribles à son retour, le soupçonnant d'avoir rencontré quelqu'un d'autre, de me mentir... Je fouillais dans son téléphone dès qu'il allait sous la douche, je l'obligeais à me raconter ses soirées dix fois de suite, guettant l'erreur pour lui prouver qu'il me mentait. Il a failli me quitter à cause de ça et je travaille sur moi pour ne pas le perdre. Je ne dis plus rien quand il sort et quand il rentre. Je sais qu'il va rentrer, qu'il m'aime et que je peux lui faire confiance. Mais ses temps de silence sont encore une torture. J'ai compris que je ne dois pas être en permanence sur son dos, mais je voudrais un message, qu'il me dise qu'il pense à moi. Quand il est absent, je n'arrive toujours pas à m'occuper. Je reste là, assise pendant des heures à regarder mon téléphone. Il le sait, et ça l'énerve. Il ne supporte pas de rentrer et me trouver là, à l'attendre sans avoir rien fait de la soirée. Il ne se sent plus coupable, mais il dit que je l'étouffe. Il ne sait plus quoi faire pour me rassurer ou me calmer. J'ai l'impression que nous sommes en train de mourir ensemble à cause de moi, alors que tout va bien entre nous. »