

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) : *thérapie utilisant la stimulation bilatérale (droite-gauche) par les mouvements des yeux. Le mécanisme neuro-émotionnel déclenché permet de dépasser des vécus traumatiques non digérés. Après des séances de préparation, le/la thérapeute réalise des séries de stimulations bilatérales entre lesquelles le/la patient(e) dit ce qui lui vient spontanément à l'esprit.*

Il y a un an, en démarrant une thérapie EMDR, j'ai revécu le soir de la mort de ma mère lorsque j'avais onze ans. Les détails innocents qui surgissaient lors de la séance m'ont mené à son corps et à la culpabilité d'en avoir eu peur. En ressentant les étranges émotions qui m'ont traversé ce soir-là, je me suis dit que vivre le choc de la perte lorsqu'on est enfant est une expérience très particulière. Le cerveau qui se ferme, les yeux qui s'ouvrent, les bouches qui rient contre toute attente.

À travers ce film, j'aimerais dire deux choses. D'abord, la capacité de l'enfant à surmonter le pire, l'absurde, le macabre ; à tracer des chemins de vie là où tout paraît sans issue. Il m'a semblé trouver d'innombrables accroches à la vie pendant que je traversais cet étrange soir. Le dessin et le rire étaient à l'œuvre d'un mécanisme de survie duquel je n'étais pas aux manettes. Ce qui m'intéresse dans l'enfant est à la fois cette capacité de légèreté et d'oubli de soi, mais aussi la radicale intégrité et honnêteté qui les caractérisent.

J'aimerais aussi montrer qu'il est possible de guérir de nos traumatismes à rebours, ceux qui éclatent plus tard à l'âge adulte.

Mettre en scène la dissociation : deux points de vue, un même mouvement de prise de recul.

L'expérience sensorielle de l'EMDR se vivant par le prisme d'Albane, je pense à une caméra à hauteur d'enfant puis à hauteur d'adulte, avec les déformations de perception de l'espace que cela implique. Peut-être en imaginant deux décors différents pour la maison de repos : le premier disproportionné, écrasant, et le deuxième à taille humaine. J'aimerais commencer à filmer Albane enfant dans son point de vue subjectif, capturant ainsi le regard joueur de l'enfant, et sa quête inconsciente de sens : la soupe de tomate, et les reflets d'Albane dans la cuillère.

Puis la filmer de derrière, en une amorce complète et centrée, comme un compte à rebours vers la catastrophe ; pour peu à peu arriver à des plans toujours à sa hauteur mais de plus en plus extérieurs à ses perceptions. Je pense à des films comme *Mysterious Skin* de Gregg Araki ou encore *Aftersun* de Charlotte Wells, qui épousent le regard de l'enfant et le montrent en observation, remettant en question ce qui se joue devant lui. Mais aussi à *Elephant* de G. Van Sant ou à *Enter the void* de G. Noé, qui utilisent l'amorce de dos d'un personnage pour titiller l'anticipation des spectateurs.

Dans le cabinet de la psy, la caméra est au contraire détachée du point de vue d'Albane. Je vois surtout des plans serrés qui isolent les mouvements et leurs subtilités, seul vecteur visuel de ce qui se joue entre elles.

Au fur et à mesure de l'EMDR arrive une prise de recul commune aux deux temporalités, comme un « dézoom » qui opère, une « rationalisation » de l'événement qui a traumatisé. Dans le souvenir, le point de vue est de moins en moins subjectif, jusqu'à une caméra omnisciente qui décolle avec l'apesanteur des trois corps dans la chambre. Planant comme un fantôme sur la rue déserte, elle se libère des espaces étouffants du souvenir. Albane atteint ici l'ultime silence, une prise de conscience de tout ce qui ne sera plus, clôturant le rituel d'adieu.

Quant au cabinet de la psychologue, la séquence finale est aussi une prise de recul dévoilant l'entière de la pièce comme un cocon, un havre de paix aux lumières douces et à l'atmosphère poudrée. Je pense aux films de Xavier Dolan et à ses scènes de paix totale dans *Mommy* ou dans *Laurence Anyways*, ces chambres que le soleil strie de lumière, transformant les poussières en paillettes, suspendues dans l'air et le temps.

Mettre en scène l'inconscient

Chaque élément qui surgit à la conscience d'Albane entre les stimulations bilatérales est une passerelle entre le présent et le souvenir, un maillon qui mène à un autre. La soupe de tomate - les vêtements d'enfant - la voiture de nuit - la poignée de porte - les griffes noires, la peau blanche - la sensation des chaussettes sur le siège de la voiture.

À l'image, j' imagine des plans dans le point de vue subjectif d'Albane, c'est-à-dire l'isolement des éléments-clefs du souvenir qui émergent à sa conscience. Par exemple, montrer les vêtements qu'elle portait ce soir-là directement sur le sol de l'entrée de la maison familiale, en plan zénithal, comme des items qu'elle peut sélectionner ou non pour poursuivre cette quête qu'est la réécriture de son souvenir. Idem pour le bol de soupe de tomate, la poignée de la porte, etc. Ces plans, bien qu'installés dans les décors du souvenir, seraient comme isolés dans un espace spatiotemporel à part, l'espace mental d'Albane.

Quant au traitement du son, j' imagine des distorsions, des étouffements cotonneux voire sous-marins, pour faire sentir où Albane se trouve le plus : souvenir ou présent. L'endroit avec lequel elle est le plus en contact serait au clair, tandis que l'autre, par exemple la voix de la psy, pourrait paraître lointaine et étouffée lorsqu'Albane plonge dans le souvenir.

Aussi, des superpositions sonores entre les scènes (pluie, musique, etc.) pourront fluidifier les transitions entre temporalités, en plus des transitions visuelles dans les mouvements ; les allers-retours des doigts de la psy étant un repère répétitif pouvant être monté avec des essuies glaces et autres mouvements latéraux.

La monstruosité

Pour parler de la culpabilité qui m'a habité, j'ai dû embrasser l'horreur que comportaient mes souvenirs. C'était ma première morte et elle m'est apparue comme un monstre. Ses ongles étaient comme des griffes sortant de sa peau vidée de sang, et sa tête était artificiellement soutenue par un morceau de plastique. À la mise en scène, je souhaite montrer ces détails traumatiques comme des coups de revolver visuels : des images brutes dans un montage agressif, tel que cela a été stocké dans la mémoire d'Albane.

Cela m'a rappelé l'inquiétante étrangeté. Il me semble que c'est de ce sentiment dont Albane et moi avons été envahies face à ce corps familial et intime, qui s'est soudain révélé monstrueux : « *L'inquiétante étrangeté, c'est quand l'intime surgit comme étranger, inconnu, au point d'en être effrayant. Freud décrit les situations susceptibles de la provoquer : doute qu'un être en apparence animé ne soit vivant et, inversement, qu'un objet sans vie ne soit animé. Lacan reprend « La tête de Méduse », avec cet éclairage. Ce qui pétrifie le sujet, réduit à un regard à la fois séduit et horrifié, est la révélation du féminin derrière le maternel.* »¹

Malgré les tentatives d'Albane de comprendre cette inquiétante étrangeté (en se dessinant, en auscultant ses globes oculaires), ce soir-là marque le début de la mort de sa propre enfance. Son regard sur sa mère est une prise de conscience de la finitude d'un être qu'elle pensait invincible, une découverte de la nature banale des choses, en confrontation avec ses croyances infantiles enchantées.

Le rapport à l'eau

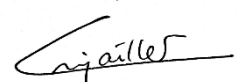
En écrivant les scènes du souvenir, la pluie m'est tout de suite venue comme le marqueur de cette dimension presque parallèle. Au-delà d'une symbolique de lourdeur et de gravité, la pluie imprègne Albane lorsqu'elle sort de la voiture sous sa forme adulte : c'est l'instant où les deux temporalités se mêlent physiquement.

L'eau symbolise également la source et la maternité. Cette pluie torrentielle, force de la nature, est un processus de purgation qui prend fin une fois le rituel d'adieu accompli.

Enfin, la « mer » dans laquelle flotte Albane est un sas entre conscient et inconscient. J' imagine ce lieu onirique éclairé comme une nuit de pleine lune, inondée de scintillements et de reflets. Une ambiance entre calme et menace.

Je ne souhaite cependant pas laisser entendre que l'EMDR est dangereux et que l'on peut s'y perdre. Au contraire, cette fin immersive rend possible un rituel inachevé, et dit le soulagement, le pardon qui ont remplacés la peur et la culpabilité.

Manon Jaillet



¹ Menès, Martine. « L'inquiétante étrangeté », *La lettre de l'enfance et de l'adolescence*