

## ***Pourquoi Brest ?***

### ***Une histoire symbolique de migration guidée par l'Esprit***

**Luis CALDERA**

Psychanalyste jungien<sup>1</sup>

Brest, le 17 mars 2018

#### **I. Résumé**

De mon propre point de vue ethnographique en tant que migrant « jungien », je vais expliciter combien la synchronicité peut guider et donner de sens personnel au cours du processus d'intégration dans un nouveau pays et sa culture. La synchronicité peut être décrite comme une coïncidence des expériences subjectives de l'esprit recteur qui vient du Soi (self), archétype de la totalité, avec des expériences plus intimes et aussi totalisantes que l'Esprit de Dieu ou l'amour inconditionnel qui ne cherche que le bien et la pleine réalisation de la personne humaine. Dans un premier temps, je dresserai brièvement un cadre théorique de la psychologie analytique ; puis, dans un deuxième temps, je ferai la description et l'interprétation subjective des événements vécus. Le plus important n'est pas la vérification des expériences décrites, mais comment elles peuvent donner tout son sens à une expérience difficile et frustrante comme le fait de migrer de force d'un pays vers un autre.

Mots-clés: migration, témoignage ethnographique, synchronicité, phénoménologie de l'esprit recteur, Esprit de la Sainte Trinité, sens, herméneutique jungienne, épiphanie des archétypes, expériences subjectives, Brest, crêpes.

#### **II. Présentation<sup>2</sup>**

Ce travail a pour but de faire le portrait symbolique de ma propre migration depuis mon pays d'origine, le Venezuela, jusqu'à la ville de Brest. Cette histoire sera donc une histoire tant ethnographique que symbolique.

Sur le même principe qu'un autorapport (self-report) ethnographique, je vais décrire mes propres expériences subjectives et personnelles en tant que migrant, sujet réel d'un phénomène complexe<sup>3</sup>. À l'origine, ce texte a été écrit en espagnol et pour être fidèle à la méthodologie que suit l'ethnographie et ne rien trahir de sa qualité, il aurait été préférable

---

<sup>1</sup> Je me présente : Luis CALDERA, psychologue clinicien, psychanalyste didacticien (superviseur) de l'Association vénézuélienne de psychologie analytique qui appartient à l'AIPA: Association internationale de psychologie analytique. Je suis arrivé en Bretagne avec ma famille en juillet 2016.

<sup>2</sup> J'exprime ma gratitude à mes collègues : Maria Carolina Concha, qui a traduit de l'espagnol le chapitre sur la conception jungienne ; et Carleen Binet, qui a traduit la deuxième partie et les conclusions. Je remercie également Nathalie Dominguez qui m'a encouragé à présenter le travail et a corrigé le texte final en français.

<sup>3</sup> Dans la méthodologie que suit l'ethnographie, en tant que discipline des sciences humaines, il convient de respecter trois étapes pour rédiger un rapport comme observateur participant d'un phénomène social. 1) L'observateur doit décrire explicitement son point de vue, ses valeurs personnelles, ses paradigmes ou encore le cadre psychologique à partir desquels il observe le phénomène. 2) L'observateur doit décrire ses observations, sentiments et perceptions de façon fidèle par rapport à ce qu'il vit. 3) L'autorapport doit être soumis à d'autres experts pour générer des conclusions.

de le lire et de le discuter dans sa version première. Cependant, même si je ne le maîtrise pas comme ma langue maternelle, je parle aussi le français. C'est donc moi qui ai veillé personnellement à ce que les traductions gardent l'esprit de ce que j'ai écrit initialement. Pour cette raison, il se peut que mon travail comporte des « erreurs » dans l'écriture.

Afin d'obtenir des conclusions plus approfondies, le rapport devra être soumis à la discussion d'autres experts qui pourront analyser le texte de « l'extérieur » tout en respectant la vision de « l'intérieur ». Si j'expose mon autorapport, c'est pour ouvrir l'analyse et la discussion et générer des conclusions a posteriori. En tant que migrant « jungien », j'ai expérimenté ce processus comme une expérience de soi. Ce sont précisément la psychologie jungienne, et les années d'analyse, qui m'ont permis une réflexion symbolique.

Pourquoi Brest ? Je commence par la réponse : par l'Esprit.

En novembre 2016, lors de ma première rencontre avec les membres de la SFPA<sup>4</sup>, beaucoup m'ont demandé avec un véritable intérêt : pourquoi Brest ? Pourquoi pas le sud de France, ou Strasbourg, ou les Pyrénées où il existe une communauté hispanophone importante ? Je vais essayer de répondre à cette question.

Je ferai ce portrait à travers le prisme de la psychologie analytique ; en conséquence, je resterai très attentif à l'épiphanie des complexes et des archétypes. Ma compréhension de la psychanalyse jungienne sera éclairée par mes propres expériences. Le fil conducteur de ce travail suit l'émergence (la manifestation) de la vie subjective, de l'invisible, de l'esprit.

Dans un premier temps, je voudrais faire une synthèse de ma façon de comprendre la psychologie analytique ; et par la suite, je vous présenterai la description symbolique de mon processus d'immigration.

### III. Conception jungienne

Si la réponse à « pourquoi Brest ? » est « par l'Esprit », de quelle manière faut-il comprendre l'Esprit ? Notre compréhension de l'esprit comporte deux sens :

1) L'esprit comme phénoménologie de la vie psychique, avec un « e » minuscule, et comme expression de la transformation de l'âme. La psychanalyse jungienne constate que la psyché profonde est dotée d'une intelligence innée. L'esprit structure la vie psychique.

2) Mais on peut aussi considérer l'Esprit tel qu'il est décrit dans la doctrine chrétienne comme étant la troisième personne de la Trinité, l'Esprit avec un « E » majuscule. Je fais référence ici à l'Esprit comme expression de l'amour de Dieu qui cherche le salut et la réalisation de l'être que tout un chacun est comme personne véritablement humaine, sans se substituer à une autre personne.

La psychologie analytique issue au départ de la psychiatrie clinique verse très vite dans la phénoménologie de l'âme et de l'esprit. Décrire l'historiographie de l'âme (ou psyché) revient à décrire les événements subjectifs. L'importance accordée à l'observation et la description des phénomènes cliniques et psychiques guidés par l'intelligence de l'esprit est ce qu'on appelle l'herméneutique jungienne. La psychanalyse proprement jungienne ne cherche pas à faire des interprétations de la psyché. Elle ne poursuit pas l'amélioration ou le renforcement des défenses du Moi (ou ego). Elle ne s'efforce pas de travailler à l'adaptation du patient dans la société. Elle n'a même pas pour visée l'éradication de la douleur ou de la souffrance. Tout cela est inclus dans l'analyse réductive ou historique, c'est le travail sur l'ombre et l'ego, nécessaire mais pas suffisant et qu'en aucun cas on ne devrait négliger. L'analyse synthétique ou prospective donne espace à l'âme et à la personnalité pour

---

<sup>4</sup> Société française de psychologie analytique.

s'exprimer de l'intérieur avec leur propre intelligence. Qui guide alors l'analyse dans la conception jungienne ? Le Soi ou, en d'autres termes, l'esprit recteur. Celui qu'on aperçoit du plus profond de l'âme. Celui qui donne le sens et unifie la complexité de l'expérience humaine. Le point d'union entre l'esprit recteur du soi-même en tant qu'intelligence de l'archétype de la totalité, l'esprit avec un « e » minuscule, et l'Esprit avec un « E » majuscule de l'amour inconditionnel de Dieu est la synchronicité telle qu'elle est décrite par Jung. Dans ce sens, elle est susceptible d'être vérifiée comme coïncidence capable de donner une signification subjective à l'expérience. Tout en gardant pour soi un côté mystérieux, numineux, qui résiste à toute analyse rationnelle, mais qui n'est pas pour autant moins essentiel pour l'âme.

Le travail analytique s'intéresse à la conscience, aux attitudes prises, et à la disposition de celles-ci à se laisser guider par le Soi (le self ou archétype central). Seule l'attitude peut changer face à la plupart des circonstances que la vie nous réserve. L'expérience que la psychanalyse jungienne propose est de découvrir comment la psyché profonde cherche à se développer. La conscience de l'ego peut faciliter ou empêcher la réalisation de l'âme. L'art du psychanalyste, qui rentre et sort de la psyché du patient, ne consiste pas à le remplacer ou à faire le chemin à sa place, mais à l'accompagner tout en éclairant timidement une partie de son chemin avec la lumière de sa propre conscience. Le psychanalyste n'est pas censé savoir mieux que son patient, mais il a confiance dans la psyché et il apprend au patient à avoir confiance en elle. La première étincelle de l'opus thérapeutique est la souffrance, la compulsion des complexes. Si l'on prend la souffrance comme un signe de l'âme, si la souffrance est une compensation (un compromis) psychobiologique du corps somatique et psychique, alors la conscience serait capable de dévoiler le mystère qui palpite à l'intérieur de l'âme. L'aspiration de la personnalité à se développer et la synthèse faite par la psyché profonde entre les circonstances internes et externes sont vécues par le moi (l'ego) comme une tension. Néanmoins, cette tension permet l'activation de la fonction transcendante et créative. La situation analytique est le vase alchimique capable de faire contenance à la tension et à la souffrance. Le vase alchimique est constitué fondamentalement de la rencontre amoureuse et transférentielle. Au fil du temps, il deviendra le récipient d'un ensemble complexe de réflexions et de rencontres. Alors, l'âme se fera corps, corps psychique, corps physique, corps relationnel ; et la personnalité sera susceptible de se déployer. Je fais référence ici bien entendu au processus d'individuation. Au contraire, certaines attitudes et attachements orientés par l'ego risquent de favoriser la régression et la névrose. La capacité créative est dirigée vers la destruction ; et le corps psychique peut disparaître. On constate alors une inflation de l'ego dans laquelle « éros » est remplacé par le pouvoir. Tel le rythme de compensation naturel entre les forces centrifuges et centripètes qui font bouger l'univers, l'âme suit aussi un mouvement de compensation entre l'expansion et la contraction. Les trous noirs de l'univers peuvent représenter la névrose régressive qui dans sa forme la plus destructive devient psychose. Le mouvement expansif, de son côté, correspond au développement de la conscience et de la personnalité. « Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut<sup>5</sup> », et dedans et dehors.

Les coïncidences spatio-temporelles, physiques et psychiques chargées de sens, comme la lumière fragile du rêve de Jung adolescent, vont éclairer les brumes et les orages

---

<sup>5</sup> « Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, et ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, pour faire les miracles d'une seule chose. » Table d'Émeraude ou « Tabula Smaragdina » (en latin), texte alchimique et hermétique dont l'origine remonterait au VI<sup>e</sup> siècle, le texte qu'on connaît est du XII<sup>e</sup> siècle et est attribué à Albert le Grand.

des circonstances ainsi que la tension et la souffrance de la vie quotidienne. La pierre philosophale qui transforme la souffrance en or est la conscience du Soi qui donne du sens et crée les expériences. Elle est perçue, tel qu'on peut le constater cliniquement, comme une sensation intérieure d'espace (le Shalom juif, la paix chrétienne, l'illumination bouddhiste). Le corps et l'esprit subissent une transformation dans laquelle les conditionnements ne sont plus oppressifs. Malheureusement, j'ai trop souvent entendu tout au long de ma pratique de psychothérapeute que le critère d'amélioration d'un patient est lié aux réussites du genre reconnaissance professionnelle, économique, ou aux réussites sociales comme faire un bon mariage. Ce ne sont, à mon avis, que des déformations capitalistes des principes de santé. L'âme n'est pas enfermée dans des idéologies d'ordre générique ou politique. L'âme prend racine dans le souffle ou l'Esprit de Dieu, avec un « E » majuscule, et l'étendue de sa profondeur restera toujours un mystère. Les conceptions matérialistes et positivistes de l'homme finissent par devenir des idéologies d'oppression. Elles limitent la liberté ou la renferment dans une construction humaine. Pour Jacob Levy Moreno, le premier commandement est « créer ». L'épiphanie de la liberté humaine s'accompagne de l'épiphanie de la création. Avec Dieu, l'homme peut se créer lui-même ou se détruire. Ce choix est au centre de la réflexion analytique. On doit partir du présupposé du « libre vouloir », autrement la psychothérapie n'aura pas de sens et l'éducation encore moins. Attention aux positions réductrices radicales qui nient le libre arbitre et mettent tout le poids sur les conditionnements inconscients. Attention aussi au tout-psychique, comme s'il était possible de tout appréhender mentalement. Attention, enfin, à la psychologie et à la psychanalyse qui peuvent devenir moralisatrices. La réflexion faite sur la liberté est aussi une réflexion morale, mais la réflexion qui est présente dans le cabinet de l'analyste a plus à voir avec la vérité qu'avec le bien. La vérité du patient est celle qui vient du cœur du Soi. La vérité est au-dessus de la morale.

L'objectif de l'analyse est de se reconnaître soi-même. Dans la rencontre analytique, la souffrance et la psyché du patient sont les aspects les plus révélateurs, et la mission de l'analyste n'est pas d'imposer son avis mais de se tenir en alerte à l'épiphanie de l'âme. La clinique et le respect de la phénoménologie subjective jouent un rôle central. La clinique analytique comporte les signes et les symptômes propres de la sémiologie ainsi que les transformations non linéaires des symboles de l'âme telle qu'elle est décrite par Jung dans *Métamorphoses de l'âme et ses symboles*. Nous, les jungiens, avons une herméneutique qui nous est propre où est incluse l'herméneutique freudienne, mais nous allons plus loin. Nous ne sommes pas coincés dans l'idéologie de la modernité avec l'individualisme et le pouvoir de l'ego placés au centre. Nous n'obéissons pas non plus à une idéologie religieuse. Nous ne sommes pas les héritiers d'un néo-Christ nommé Jung ou d'une secte alchimique ou scientifique. Nous avons les pieds sur terre, ancrés dans la clinique psychiatrique ; et notre regard est mis sur la phénoménologie psychique. Comme Alice au pays des merveilles, nous courons. Nous courons après la souffrance, les compulsions névrotiques et les complexes, mais attention, le lapin n'est pas le but. C'est simplement lui qui entraîne la conscience vers le labyrinthe du soi-même et vers les besoins profonds de l'âme.

La psychothérapie analytique n'est pas une science, mais elle s'accroche à cette dernière pour ne pas se perdre dans des spéculations. Elle n'est pas philosophie ou théologie. Je suis de l'avis qu'elle est issue de la médecine qui cherche à transformer et à soulager la douleur. Alors elle est axée sur l'aventure héroïque que suppose le développement créatif de la personnalité. Elle ne cherche plus l'expansion de l'ego mais la réalisation de tout ce qu'on est comme personne humaine. L'action analytique ressemble à celle de l'artisan dans ses rencontres régulières avec son travail réitératif, répétant mille et une fois la même chose, confiné dans un espace et un temps définis. La relation analytique

chargée des contenus névrotiques subit des transformations alchimiques qui vont concerner aussi l'analyste. C'est une rencontre humaine qui traverse des moments joyeux et obscurs. Les complexes envahissent, noient, empoisonnent, mais la lumière de la conscience piégée à l'intérieur de la mécanique névrotique se dégage peu à peu face à l'avancée de l'introspection, la confiance, et le déploiement mystérieux du Soi (le self).

Le Moi apprend à faire confiance au Soi. Avec le rétablissement de l'axe Moi-Soi, le psychanalyste n'est plus l'objet des projections archétypales. La relation analytique s'humanise. La conscience accepte la castration dans la mesure où la liberté intérieure s'élargit. L'analyse ne finit pas. À l'image des dix taureaux du zen médiéval, ou du fou du tarot qui parcourt les 21 arcanes majeurs avec ses 56 arcanes mineurs de terre, feu, air et eau. Même la mort n'est pas capable de restreindre la liberté humaine, mais ceci serait un autre sujet de dissertation qui aurait Job comme psychopompe.

#### **IV. Histoire symbolique de ma propre migration**

Pâques 2012 : je me suis rendu à La Havane, à Cuba, pour collecter des données dans le cadre d'une recherche ethnographique. À cette époque, Chavez était président du Venezuela et entretenait des relations très étroites avec le gouvernement cubain et les frères Castro. Je suis arrivé à La Havane un samedi vers midi. Le soir même, on célébrait la veillée pascale à laquelle j'ai activement participé avec la communauté paroissiale. La Pâque est un symbole de passage : de l'esclavage des Égyptiens à la liberté de la Terre promise (chez les juifs), et de l'enfermement dans la mort à la vie éternelle du Royaume de Dieu (chez les chrétiens). En réfléchissant à toute mon histoire, je prends conscience du caractère numineux et libérateur de cet événement.

Toujours est-il que pendant ce voyage, j'ai pu constater directement l'horreur d'un système communiste. J'ai compris jusqu'où Chavez et les communistes de mon pays, appelés à tort socialistes, voulaient nous entraîner. Après la maladie, puis la mort de Chavez en 2013, il y a eu une ouverture, un espoir de changement. Ma consultation privée était suffisamment solide avec 10 patients par jour. Notre Institut de formation de psychanalystes jungiens commençait à prendre corps, fruit d'un long travail de collaboration entrepris dans les années 1990 avec le Centre d'études jungiennes. J'avais un CDI en tant que professeur à l'Université centrale du Venezuela. À ce moment, l'idée même de quitter le Venezuela était impensable, cela impliquait de renoncer à nos racines et à nos réalisations personnelles et professionnelles.

L'histoire a parlé d'elle-même. Après la mort de Chavez, le Venezuela a basculé dans un durcissement catastrophique et sans précédent du système dictatorial castro-staliniste. Aujourd'hui, le pays vit la pire période économique, sociale et politique de ces cent dernières années. C'est la crise migratoire la plus dangereuse que le continent américain, nord et sud confondus, ait connue, en sachant que le gouvernement actuel du pays accueille et protège les narcotrafiquants et les terroristes de la planète.

Pendant les années qui ont suivi la Deuxième Guerre mondiale, le Venezuela était le pays le plus riche d'Amérique latine. Il accueillait des milliers d'immigrants. Grâce à une économie puissante, soutenue par le pétrole et une nouvelle immigration qualifiée, le pays s'est porté à l'avant-garde de la démocratie, de la croissance sociale et économique de l'Amérique du Sud. Une classe moyenne importante s'est développée dans cette période démocratique dont les domaines agricole, industriel et urbain ont profité.

L'« énantiodromie », bien décrite par Jung, a surgi dans notre pays au moment de sa plus forte croissance qui a aussi marqué paradoxalement le début de sa chute. La classe

dirigeante de l'époque n'a pas su redistribuer l'énorme richesse pétrolière au profit d'une politique sociale et de l'éducation. La pauvreté et l'ignorance sont restées invaincues. Le gouvernement actuel, avec son discours démagogique, populiste et faussement socialiste, suit les lignes politiques de la manipulation comme l'ont fait les Soviétiques et les Cubains pendant la guerre froide. Cela a entraîné le déclin du pays qui est revenu socialement et économiquement au niveau des pays les plus pauvres d'Afrique. Depuis l'année 2010 jusqu'à aujourd'hui, au moins 4 millions de Vénézuéliens ont quitté le pays. Cette perspective horrifiante menace l'ensemble du continent américain.

Au début de l'année 2014, notre économie familiale se réduisait comme peau de chagrin et tout espoir d'un changement favorable au Venezuela était parti en fumée. La décision est tombée : le moment était venu pour nous d'émigrer. Un long chemin de réflexion nous attendait.

Quand nous pensions à la France, mon beau-père, breton, nous décourageait en parlant du froid qu'il avait eu à subir dans son enfance. La famille paternelle de mon épouse ne comptait plus aucun membre en vie, et nous n'avions pratiquement aucun contact avec la famille espagnole de ma belle-mère. Enfin, une porte s'entrouvrait, on me proposait de travailler avec les groupes jungiens émergeant en Équateur, Colombie et Panama, car les deux sociétés jungiennes du Venezuela sont mandatées par l'AIPA pour les tutorer. Mais la porte s'est refermée brutalement parce que l'Office national d'identification ne m'a pas renouvelé mon passeport à temps.

À mi-année, mon épouse a entrepris de recontacter un ami d'enfance qui avait vécu neuf mois à Paris et se trouvait depuis peu à Brest. Évidemment, pour nous, Brest était totalement mystérieux. Mais grâce aux informations procurées par cet ami, Brest s'est mis à briller comme le meilleur horizon possible. Nous avons pris notre décision fin 2015 : c'est en France que nous partirions, à Brest, à l'été 2016 pour laisser nos enfants achever leur année scolaire.

Quelle douleur de quitter mon pays et de me séparer de ma famille ! Nous autres Latins, nous restons très proches de notre mère. Immigrer dans un pays inconnu avec une langue complexe m'angoissait ; mais d'un autre côté, je ressentais un désespoir grandissant en constatant ce qu'était devenue la vie quotidienne à Caracas. L'augmentation de la violence, l'insécurité et les difficultés pour se procurer de quoi manger et se soigner ravageaient le pays. Je craignais que l'avenir ne soit sombre pour mes enfants, et cela me brisait le cœur. Il fallait aussi les séparer de leurs amis, encore une souffrance de plus pour moi.

Vu de ma fonction sensation et pensée, Brest apparaissait comme une bonne option. C'est alors que j'ai vécu un premier événement numineux. Un jour où je regardais attentivement la carte de Brest et du Finistère sur Google Maps, quelque chose m'a paru familier, cela m'attirait, un sentiment de « déjà-vu ». Je me suis alors souvenu d'Astérix et Obélix que je lisais avec enthousiasme quand j'étais petit. J'ai retrouvé la BD des irréductibles Gaulois et, à ma grande surprise, j'ai découvert que nous allions vivre sur leurs terres, dans l'Armorique de l'Empire romain, là où Panoramix cueillait les herbes lui servant à préparer ses potions magiques. À l'aube de ma cinquantaine, alors que ma vie paraissait bien établie, l'Esprit s'est ouvert à moi, et ma vie a trouvé un nouveau commencement, notre Exode, notre Pâque, notre passage. Trudy, une amie très chère, actuelle présidente de l'AVPA, m'a dit une fois en riant : « Luisito<sup>6</sup>, tu n'es pas encore né, la vie commence à 50 ans. »

---

<sup>6</sup>

Petit Luis.

L'Esprit s'est manifesté de plusieurs façons, essentiellement par-dessous et en dedans<sup>7</sup>. L'esprit avec un « e » minuscule, en tant que manifestation du Soi, guidait ma conduite avec une intelligence beaucoup plus complète et synthétique que l'intelligence rationnelle du Moi. On peut parler de sentiment, d'intuition, de pressentiment, etc. Toutes les études sur la créativité nous permettent de constater la présence de cette intelligence supérieure, responsable de l'« eurêka ».

Mais l'Esprit avec un « E » majuscule va plus loin, c'est de l'amour pur, la vie divine qui se donne sans rien demander en retour. L'Esprit est aussi communion, communauté et fraternité. Dans toutes les réalités humaines, factices et existentielles, et encore plus quand il y a de la souffrance en jeu, les deux esprits s'entrelacent et coexistent sans qu'aucun des deux perde sa singularité. La science s'humanise avec l'éthique et l'esthétique, et la spiritualité se vide du fanatisme avec la raison et à la lumière de ce qui a été accompli. L'homme mi-terrien, mi-céleste, moitié rationnel, moitié irrationnel, individuel et social à la fois, ouvert à l'altérité et en même temps centré sur lui-même, vit dans une constante ambivalence et incertitude, sans oublier l'idée de la mort qui rassemble des réalités vraiment définitives.

Un événement significatif a marqué ma vie début 2012 : mon analyste, devenu un collègue et un ami, a été hospitalisé pour un cancer du cerveau en phase terminale. Il a sollicité mon aide pour donner un dernier cours. J'ai organisé ce dernier cours avec le premier groupe d'analystes en formation qu'il avait eu. Malgré sa difficulté à parler et des moments de somnolence, il a pu reconnaître et nommer chacun des membres du groupe à qui il vouait une grande affection. Il a ensuite dispensé un enseignement à chacun d'entre nous. Quand mon tour est venu, il m'a regardé avec tendresse, a eu un petit sourire espiègle et m'a dit : « Arrogant, tu dois choisir l'humilité. » Tout le monde a ri, parce qu'il m'avait bien cerné. Quand nous sommes sortis de l'hôpital, nous savions que notre maître nous avait fait ses adieux, nous avons reçu une mission initiatique. J'ai assumé cette tâche comme une tâche de vie. Mais j'étais loin de me douter que l'Esprit était en train de me préparer un sacré parcours pédagogique.

Nous arrivions à Brest. Dans un organisme public dont je tairai le nom, s'est produite l'anecdote suivante que je vais vous narrer. Une fonctionnaire peu amène nous a reçus, mon épouse et moi. Elle nous observait de façon pénétrante et suspicieuse. C'est vrai que nous parlions un français plutôt médiocre. Une fois les formalités achevées, elle s'est adressée à mon épouse en lui demandant pourquoi elle ne parlait pas français, étant française, de plus avec un nom de famille breton et finistérien. Elle a poursuivi : « Madame, vous êtes bretonne, les femmes bretonnes sont indépendantes et féministes, elles sont habituées au fait que leurs maris passent beaucoup de temps loin de la maison, en mer, et c'est donc elles qui prennent les décisions. » La fonctionnaire devenait de plus en plus rouge, jusqu'à ce qu'elle me fusille du regard en me disant que les maris des femmes bretonnes devaient obéir à leurs épouses sans poser de questions ! J'essayais de me faire tout petit au fond de ma chaise, mon épouse, elle, se redressait ! Voilà quelle a été notre réception d'accueil officielle. Pour mon épouse, c'était une haie de bienvenue, un salut pour son retour à la maison. Pour moi, c'était le signal du départ de mon parcours d'humilité, signifié par la main de l'anima. Les synchronicités commençaient à se succéder.

**« Les synchronicités sont de petits miracles accomplis par Dieu quand il préfère rester anonyme<sup>8</sup>. »**

---

<sup>7</sup> Table d'Émeraude.

<sup>8</sup> J'ai appris par cœur cette phrase qui était affichée dans la classe de mon professeur de mythologie grecque et de psychologie archétypale. Je n'ai jamais su d'où elle était tirée.

La solidarité que nous avons vécue en France a dépassé toutes nos espérances. Notre expérience nous a amenés à considérer le peuple breton comme aimable, accueillant, généreux, proche de nous et chaleureux. Ce n'est pas qu'une vue subjective, la famille bretonne est matriarcale comme l'est la famille latino-américaine, et la culture de la crêpe ressemble beaucoup à la culture de l'arepa vénézuélienne<sup>9</sup>. Les arepas et les crêpes ont en commun la convivialité et l'esprit festif.

Il faut bien avouer quand même que pour surmonter les épreuves météorologiques du froid, de la pluie et du vent que l'on rencontre à Brest toute l'année, la fraternité s'impose.

## V. Le Chemin de la Crêpe

Une collègue de Vannes m'a habilement suggéré de remplacer le titre de ce chapitre par « Le Chemin de la Galette », pour faire ressortir la supériorité gastronomique de la galette de sarrasin sur la crêpe de froment. Mais maintenant que j'ai fini une formation de crêpier au nord du Finistère, la terminologie du mot « crêpe » m'est très claire : dans le Finistère, on appelle la galette de sarrasin crêpe de blé noir. Le terme de galette est plus usité dans le Morbihan et l'est de la Bretagne. Étant donné mon parcours d'humilité, je ne tiens pas à m'immiscer dans un conflit régional, coutume typiquement française. Je reste dans le Finistère, je maintiens donc le titre de ce paragraphe, « Le Chemin de la Crêpe ».

Avant la dernière guerre et la destruction presque totale de la ville par les bombardements, Brest était la ville la plus parisienne de Bretagne, bien plus que Rennes, quelle fierté ! C'est aujourd'hui une cité aux rues larges et rectilignes, de style américain, avec ses immeubles des années 1960 aux façades hideuses, construits par des Portugais, son port très actif dans le commerce national et international, de petits vestiges de l'ancienne cité militaire fortifiée, et une infrastructure militaire et technologique solide. Elle possède aussi le seul téléphérique urbain d'Europe. Brest est une ville de tradition ouvrière et socialiste et en même temps étudiante.

L'Esprit m'a guidé du cours de français vers un dispositif de prise en charge pour l'insertion professionnelle, financé par la Région Bretagne. En suivant cette formation, j'ai eu l'opportunité d'explorer d'autres domaines d'intérêt, bien que les formateurs nous orientent vers les réalités du marché du travail finistérien. Je me suis décidé à faire une formation de crêpier, car je ne savais pas si mon titre de psychologue clinicien pourrait être reconnu.

Pendant tout l'été 2017, j'ai travaillé en tant que saisonnier dans une crêperie du Finistère. L'expérience s'est révélée très dure, à cause de la chaleur, du stress, du rythme infernal de travail, de l'exigence physique, etc... Cependant, j'ai pu comprendre, de très près, la réalité des Brestois, baigner dans leur culture et goûter à leur cuisine traditionnelle.

À Brest j'ai pu apprécier, pour la première fois de ma vie, une crêpe de blé noir et comme le dit le slogan : « La crêpe de Brest M'AIME » (jeu de mots avec le fait que les Brestois disent volontiers : « Je suis de Brest même », et le reste de la Bretagne a retenu l'expression). La crêpe m'a séduit et je me suis ouvert à elle. J'ai commencé ma formation de crêpier en septembre 2017 et elle s'est achevée le 2 mars 2018. J'ai obtenu mon premier

---

<sup>9</sup> Arepa : petit pain de maïs qui peut être garni de produits salés tels que jambon, fromage, œuf, avocat, fruits de mer. Au Venezuela, il est fréquent de prendre des arepas au petit déjeuner ; et comme pour les crêperies, il y a une sorte de restauration rapide des arepas à l'heure du déjeuner ou du dîner. Pour les jeunes, l'arepa est l'encas de mise à la sortie de boîte.

titre français : crêpier. Je me suis initié à la délicieuse gastronomie bretonne et à ses racines celtes, ainsi qu'à la culture finistérienne. Avec un grand ami breton, nous en sommes venus à discuter d'un problème liturgique. L'hostie de la communion est-elle ou non une crêpe ? Je pense que la crêpe est un symbole vivant de la totalité et de la convivialité. Comme symbole vivant de la totalité, elle m'a obligé à descendre de mes hauteurs analytiques pour me contraindre à réciter le mantra du chef qui tient le billig : « Pas réfléchir, tourner, tourner, tourner sans arrêt, tourner jusqu'à la mort<sup>10</sup>. »

À la fin novembre, mes diplômes de psychologue clinicien ont enfin été reconnus et j'ai reçu mon numéro ADELI. Aujourd'hui, je travaille comme psychologue dans un CMPP sur Brest. Je continue à donner des consultations par Skype et j'ai mes premiers patients français en cabinet. S'il y a quelque chose qui m'a vraiment aidé de façon décisive, cela a été de suivre le Chemin de la Crêpe, celui de l'humilité.

## VI. Conclusion

Mon propos visait à vous présenter mon expérience de migrant à travers mon regard de psychologue analytique, ainsi qu'une synthèse de ma manière de comprendre la psyché. Avec le récit de cette expérience, j'ai voulu vous montrer la phénoménologie de l'esprit, avec un « e » minuscule, et de l'Esprit avec un « E » majuscule. Au début de l'analyse, dans la dimension réductive ou analytique, l'esprit se manifeste par des symptômes. La dimension prospective ou synthétique (vers la réalisation de la personnalité et du self) se déploie par l'Esprit avec un « E » majuscule, celui qui donne sens aux expériences qui se vivent dans la communion, l'amour et le mystère, procurant comme une sensation interne d'espace, d'espérance et de possibilités. Les deux esprits convergent vers la coïncidence synchronique entre l'épiphanie de la vie de l'âme et les péripéties historiques de la vie quotidienne. Il n'est pas facile de maintenir son regard à la fois sur la vie et sur l'histoire. La conscience symbolique permet de vivre la vie comme un mystère, comme une aventure et avec créativité. Cette conscience provient de l'expérience jungienne.

À propos de la migration, j'aurais encore de nombreux thèmes à développer, comme par exemple les problèmes familiaux ou conjugaux amenés par le changement de culture et de langue ou bien les différences paradigmatiques qui entraînent toutes sortes de confusions culturelles parfois assez comiques, et parfois beaucoup plus désagréables, voire tragiques.

Par ailleurs, il y a des hypothèses culturelles et historiques que j'aimerais approfondir, à l'image des différences et des similitudes entre l'arepa et la crêpe, ce qui me permettrait de parler d'une culture atlantique.

Pourquoi Brest ? Nous sommes une famille franco-vénézuélienne qui a décidé d'émigrer en France. Comment expliquer que nous ayons pu nous trouver, sans le chercher, dans la région des ancêtres de ma femme, une région dont la structure familiale est matriarcale comme au Venezuela ? Nous nous sentons chez nous malgré les énormes différences climatiques et culturelles, et nous avons été accueillis comme si nous faisons partie du clan. Malgré mon français teinté d'un fort accent, je suis moins étranger en Bretagne que beaucoup de Français. La culture bretonne qui pour d'autres peut poser problème a été pour nous une bénédiction. Ainsi comme Brest est re-né de ses horribles

---

<sup>10</sup> Cette phrase, le chef de la crêperie me la répétait inlassablement. Tourner des crêpes d'une manière professionnelle est comme réciter des mantras, cela demande une concentration totale, toute pensée intrusive devient une erreur qui se reflète dans la crêpe.

cendres, nous aussi. Brest m'a donné la possibilité de renaître du feu dévastateur de l'arrogance vers la stabilité et la clarté de la terre de l'humilité et de la simplicité.

Alors pourquoi pas Brest ?