

Le bouc émissaire

extraits traduits et illustrés du livre de Sylvia Brinton Perera



Dans l'histoire du **bouc émissaire**, un groupe d'accusateurs font porter à un bouc une faute qu'ils ont eux-même commise. Cela permet de laver la faute des accusateurs et de ressouder leur communauté, qui se voit parfaite.

Il s'agissait à l'origine d'un rituel magique de protection, comme si égorger un bouc éliminait les problèmes à venir. On utilisait parfois son sang pour se purifier. Dans le meilleur des cas, ce rôle était joué par un acteur. Dans certaines cultures, la foule sacrifiait un être humain, choisi pour sa difformité, ou pour sa force. Hitler a choisi les Juifs.



C'est en fait l'histoire d'une société qui fait porter son côté obscur à un animal innocent. Elle en ressent le besoin car elle révère un Dieu qui exige que l'on ne commette aucun péché. On dit que cette société *projette son ombre* sur le bouc.

Cette image est absorbée dans l'inconscient de certains de mes patients. Sans le savoir, ils se vivent comme un bouc émissaire, se sentent inférieurs, rejetés et coupables. Coupables de ne pas se comporter comme la société s'y attend. Ils se sentent dissociés de leurs semblables. Jung pensait qu'en ramenant un *complexe* dans le conscient, un patient peut se libérer et atteindre la complétude. C'est le sujet de ce livret.

Dans notre culture patriarcale Judéo-Chrétienne, certaines attitudes sont méprisées et suspectes. La colère est associée au diable. Les pulsions sexuelles sont vicieuses. Les instincts sont méprisables. Les introvertis intuitifs et les êtres sensibles sont qualifiés d'égoïstes ou de faibles. La laideur inspire le dégoût. Cette exclusion et ce mépris sont basés sur des symboles venant de nos mythes et nourrissent notre ombre collective.

Au sein d'une famille



La brebis galeuse, ou mouton noir, peut-être l'un des enfants d'une famille. Ses parents la voient comme une menace et lui transmettent un sentiment de culpabilité. L'enfant pense être puni parce qu'il existe. Il souffre d'anxiété chronique.

Il se demande : "Mais quel a été mon péché pour mériter un tel sort ?" Il se sent frauduleux. Il se dévoue aux autres pour expier sa faute, pour être réintégré dans le groupe, même si cela doit lui coûter sa confiance en lui et son autorité intérieure. Il ne se voit qu'à travers l'image que le groupe lui renvoie et perd de vue les contours de sa personne. Pour compenser sa fragilité, il se croit parfois investi d'une mission de sauveur (sauveur de la famille, du groupe), voire de messie qui se rapproche du divin pour chercher l'absolution.

La **brebis galeuse** est pointée du doigt et rejetée. Le **bouc émissaire**, lui, porte en plus l'ombre du collectif, et il est sacrifié.

J'utiliserais ici le terme anglais de **chèvre émissaire**, car j'ai du mal à m'identifier à un bouc. Si elle est sacrifiée par sa famille, son développement peut être bloqué. Elle devient une victime passive et fragmentée qui souffre pour les autres.



La famille de cette chèvre est en général très soumise au qu'en-dira-t-on ou à la morale collective. Ses parents sont défensifs. Souvent docteurs, professeurs ou psychologues, ils se voient comme des piliers qui défendent les valeurs de la société, qui s'identifient à leur masque de "bonne personne". Ils développent ainsi une ombre imposante qui font que les autres, y compris leurs enfants, sentent leur fragilité. L'enfant apprend de ces parents un sentiment de peur de la réalité émotive et symbolique du monde. Que les bonnes manières et le devoir sont plus importants que

les ressentis. Que les sentiments de peur et de douleur doivent être minimisés. Que la psyché n'existe pas. Et l'enfant se trouve ainsi encore plus sans défense.

Lorsque cette famille a honte d'elle-même, par exemple si le couple se déchire ou si un parent a commis un délit, et que la collectivité est informée, cette famille cherchera à accuser, à projeter sa honte sur un bouc émissaire, parfois l'un de ses enfants.

Azazel

L'accusateur s'installe dans l'inconscient de la chèvre émissaire comme un juge suprême impitoyable qui méprise (un *superego*, une sorte de dieu), qui rejette et critique ce qu'elle fait. La chèvre cherche à rentrer dans le rang en sacrifiant ses besoins personnels ; elle cherche à tout faire comme il faut (ou le succès à tout prix). L'accusateur prend alors la place de l'instinct de vie de la chèvre. La perception du groupe supplante son intuition et ses sensations.

L'accusateur peut aussi être une personne autoritaire, un professeur, un boss, ou la société. Lorsque la victime le dessine, elle lui donne souvent les traits d'Azazel.

"Je ne pourrais pas fonctionner sans le Juge", dit une victime, "sans lui je deviendrais paresseuse et gloutonne". Une autre se sent comme "une enfant de pierre à l'agonie".

La chèvre émissaire se sent tout le temps en danger, elle perçoit les ombres des gens qui l'entourent. Certaines chèvres se disent qu'elles n'auraient jamais dû naître. D'autres s'installent dans le rôle d'outsider ou du diable, car se joindre enfin au groupe serait un changement d'identité trop difficile à opérer.



Porteuse de l'ombre et des péchés du groupe, la chèvre cherche son identité dans le regard des autres. Elle est prête à porter n'importe quel masque, à devenir un caméléon, à vendre son âme pour rester dans le groupe, même s'il la fait souffrir. Elle

peut même endosser le rôle du martyr immaculé. Elle s'habitue au rejet et attend patiemment de pouvoir un jour expulser son fardeau. Elle finit par ne plus se différencier de son masque et par perdre son identité.

Je me souviens d'une patiente qui s'était effondrée en plein milieu de sa carrière. Elle se sentait fragmentée et s'identifiait tour à tour avec les différentes parties du complexe : le **moi-victime**, le **rédempteur**, l'**accusateur**, la poupée docile. Elle ne savait plus rien faire d'autre que jouer ces rôles.

L'exil dans la nature

Se promener dans les contrées sauvages fait rêver, mais cela parle aussi d'exil et de peur. Ces contrées sont un lieu hors des normes de la société. Un lieu où se confronter à l'inconnu. Pour une chèvre émissaire, se promener dans la nature, c'est ne plus se sentir une anomalie.



Les contrées sauvages de la psyché sont un lieu où la chèvre pourra rencontrer son Soi enfoui. Mais elle les voit comme un gigantesque désert aride, où n'existe que misère et confusion. Le domaine d'Azazel, qui lui donne des angoisses d'abandon.



Azazel s'y cache partout.

La douleur du rejet est omniprésente et la chèvre s'y sent très seule.

Une solitude qui ne peut se dire, car la collectivité ne veut pas reconnaître qu'elle rejette la chèvre.

Elle aura peut-être besoin d'un guide pour s'aventurer dans les contrées sauvages de la psyché, pour y découvrir sa puissance.

En attendant, elle n'a pas accès à sa force créatrice, elle s'épuise à défendre les idéaux collectifs et à s'y intégrer. Elle s'efforce de répondre aux injonctions d'Azazel, se lance dans des tâches standardisées comme le nettoyage de la maison, et n'accède pas à sa propre voix. Le jour où elle se met à créer, le complexe commence à desserrer ses griffes.



Perception distordue

Certains enfants sont particulièrement sensibles aux douleurs et bonheurs de leurs parents, et aux profondeurs de la psyché. Le parent sent que cet enfant peut voir son ombre et il projette sur son enfant l'image de son propre Azazel. Il dénigre les ressentis de l'enfant, pour se protéger. L'enfant est moqué, rejeté. L'enfant reçoit Azazel en héritage.

Cet enfant verra le monde de façon simpliste, ses pensées se résumeront à des jugements : bon ou mauvais, comme si Azazel parlait par sa bouche, avec une rigidité parfois fanatique. Rien ne sera jamais neutre. Il aura perdu sa capacité d'être objectif. Il aura du mal à accepter que tout être est à la fois ombre et lumière.

De plus, Azazel le tyran exigera l'inatteignable perfection : l'enfant se sentira minable et coupable.

La chèvre émissaire a du mal à se faire une idée des situations dans lesquelles elle se trouve, car elle imagine le jugement des autres avant d'écouter le sien.

Elle se transforme en une multitude de personnages adaptés à chaque situations (appelés *personas*). Elle a l'impression de pouvoir se mettre dans la peau des autres, des pouvoir les comprendre et les sauver. Elle est prise en étau entre l'Azazel et le Christ qui vivent en elle.



Habilité à endurer la souffrance

Un bébé qui a été câliné, puis qui, enfant, a été soutenu par sa communauté, développe un sens d'intégrité et d'identité. Il développe un fort **ego**. Notre ego peut-être comparé à un drakkar qui nous permet de naviguer sur les flots tumultueux de la vie. Il nous permet d'endurer la souffrance.

Si son parent n'aime pas le toucher, ou s'il ne le soutient pas quand il traverse des épisodes d'émotions intenses, le drakkar de l'enfant sera fendu et prendra l'eau.



La chèvre émissaire se plaint souvent de ne pas avoir été soutenue. Elle croit que sa sentimentalité a fait qu'on l'a choisie pour être sacrifiée. Ou même qu'elle mérite son sort. Elle confond la souffrance et le sentiment de rejet.

Elle peut se couper de sa sensibilité pour "devenir normale". Elle se referme et ne croque plus la vie à pleines dents. Elle se construit une armure qui lui permet de garder ensemble les morceaux de sa personnalité fragmentée. Elle se sent comme une lépreuse. Elle peut détester qu'on la touche, physiquement et émotionnellement.

Ou elle peut se voir comme une victime, et devenir aussi sensible que la princesse qui sentait un petit pois sous une pile de vingt matelas. La vue d'une personne ou d'un animal qui souffre peut alors déclencher une crise de panique, de larmes ou de rage. Elle refuse d'accepter que la souffrance fait partie de la vie.

La personne doit apprendre à se construire un égo solide dans lequel soigner ses peines et ses blessures. Cela l'aidera à ne plus se sentir obligée de porter les souffrances du collectif, et à s'émanciper de son *complexe* de bouc émissaire. Elle pourra ainsi commencer à analyser l'attitude de ses parents, même s'ils ont été particulièrement violents (émotionnellement et/ou physiquement), et à exprimer sa colère. Ensuite, elle reconnaîtra peut-être que ses parents étaient eux-mêmes sous l'emprise d'Azazel, et guérira en se joignant à la communauté de ses victimes.

Le choix de la victime

Dans le passé, les personnes choisies pour le sacrifice étaient consentantes. De nos jours, on voit des victimes qui restent loyales à leur famille, qui acceptent leur rôle avec masochisme. Elles se sentent à la fois victimes et élues, fières de pouvoir endurer l'ombre de la famille.

Une de mes patientes s'est donné pour mission de maintenir l'harmonie de sa famille. Une autre absorbait l'ombre des personnes avec qui elle vivait.



L'agneau pascal

La chèvre émissaire confond ce qui est de son ressort, ce qui appartient au collectif, et ce qui appartient tout simplement à la vie. Son travail est d'apprendre à les différencier.



Ce travail de guérison est en particulier important pour les femmes, qui portent l'ombre de la société occidentale.

Il y a très peu de femmes occidentales qui n'ont pas un complexe de la chèvre émissaire.



La perte d'assertivité



L'assertivité est la capacité à s'exprimer et à défendre ses droits tout en respectant la sensibilité et les droits des autres. C'est un système de défense ancré dans notre chair.

L'assertivité passe dans notre culture pour de l'agressivité et elle est rejetée dans l'ombre. La chèvre émissaire en a peur car elle a souvent payé le prix fort lorsqu'elle a exprimé son assertivité. Ainsi, elle ne sait plus se protéger des abus.

L'assertivité d'un enfant peut être détruite si un parent est jaloux de la force de son enfant, ou si le parent avait une envie obsessionnelle d'un enfant parfait.

Si la personne s'est identifiée avec la chèvre émissaire, elle a perdu son assertivité, elle ne peut plus honorer ses besoins, elle se sent de plus en plus désespérée et coupable. Elle se fait l'esclave d'Azazel dans l'espoir qu'un jour il la récompensera.

Elle se soulage par des explosions agressives, des sortes de tranches, à propos d'une personne, d'une institution ou du monde. Crise qui arrive souvent après une période d'empilement de petites rages intériorisées. Elle se prend pour Azazel et cela la laisse avec un sentiment de profond soulagement. Ces éruptions sont justifiées par de l'indignation et s'accompagnent souvent d'une envie de démarrer une révolution. On retrouve ici une vision simpliste du monde : bon ou mauvais. Malheureusement, ces explosions l'exposent au rejet par la collectivité.



Quand la crise est finie, elle remet son masque d'innocence, de vertu et de compétence.

Il faut qu'elle s'approprie l'assertivité d'Azazel, pour lui dire "stop !" Qu'elle aille dans le monde et affirme ses besoins. Pour, peu à peu, se désidentifier de la chèvre émissaire.

Honorer nos besoins

La personne a souvent ignoré ses besoins, et s'enferme dans la fierté de n'avoir besoin de rien. C'est une forme d'anorexie émotionnelle.

Elle peut être dépendante et exigeante. Elle crie "Je veux ce que je veux!" de façon infantile, comme si la vie lui devait quelque chose.

Elle peut se donner de la valeur en s'enfonçant dans des relations où elle ne fait qu'aider l'autre. C'est sa façon d'honorer ses propres besoins, tout en échappant au jugement d'Azazel. L'ombre de ce comportement, c'est la jouissance qu'elle éprouve en exerçant son pouvoir sur ces gens, en les infantilisant. Elle se transforme souvent en "thérapeute familial."

Pour guérir, il faut que l'ego devienne responsable et honore les besoins de la personne. Qu'il retrouve son sens de l'autorité, de l'initiative, de la responsabilité. Alors le *Soi*, l'âme, pourra devenir bienfaisant et tolérant, et la personne pourra se faire confiance. Elle trouvera alors un équilibre entre son sens du sacrifice et ses exigences impulsives.



La descente dans le monde du Féminin Obscur

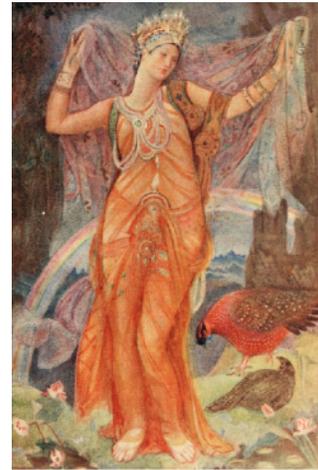
Dans le culte primitif, au solstice de printemps, le Roi s'accouplait avec la prêtresse de la Grande Déesse de la Nature, sur la terrasse du temple, pour donner naissance à l'Enfant Divin.

Un animal sacré était sacrifié pour symboliser la mort et la puissance du Monde D'En Bas, et la renaissance du printemps : le cycle des saisons et de la vie.

Malheureusement, la Déesse a disparu de l'imaginaire occidental.

La femme moderne peut retrouver son assertivité en laissant infuser en elle les images de la Grande Déesse, lui redonner sa place dans son panthéon intime.

Elle peut aussi, comme la Déesse Inanna, descendre dans le monde obscur du Féminin Sacré pour découvrir sa force. Là, elle rencontrera son animus positif qui viendra contrebalancer le pouvoir d'Azazel.





Guérir

Cet être fragmenté, dominé par Azazel le juge suprême, qui porte l'ombre du collectif dans son drakkar, caché derrière un masque de victime cachée, va retrouver son autorité naturelle, ses désirs, consolider son drakkar pour accueillir ses souffrances, et écouter son inconscient et le faire dialoguer avec sa conscience.

Se désidentifier à la chèvre émissaire prend du temps. Il faut se désengager du perfectionnisme et de la morale collective. Trouver ses propres valeurs. Prendre des risques. La descente dans le Monde d'En Bas se fait parfois à travers une dépression qui demande l'aide d'un guide. Il faut souvent s'aventurer dans l'inconscient collectif.

Entourez-vous de témoins qui vous acceptent, qui jouent le rôle du vaisseau qui ne craint pas les flots, qui vous soutiendront à travers vos frustrations, vos découvertes, qui joueront un rôle de mère. Vous trouverez aussi en vous, ou dans vos rêves, des parties de vous protectives et respectueuses.

Chaque jour, essayez de discriminer entre vos différentes émotions. Votre ego de victime a besoin de s'éduquer. Créez un espace sacré dans votre maison, rien qu'à vous, où vous vous sentez chez vous. Là, vous découvrirez que la souffrance fait

partie de la vie, inhérente à la vulnérabilité qui permet d'être sensible, de croquer la vie à pleines dents.

Cela requerra le sacrifice de l'enfant innocent qui vit en vous, qui cherche en vain le paradis. La sécurité promise par Azazel, en échange de vos sacrifices, était un leurre : la perfection ne garantit pas la sécurité.

Observez vos pensées simplistes en noir et blanc et essayez de distinguer les nuances.

Dessinez vos démons, puis organisez un rituel pour les détruire. Rugissez au visage du juge impitoyable.

Vous rencontrerez alors le côté positif d'Azazel : un bouc agile et plein de vie, de libido, combatif, capable de vivre dans des régions inhospitalières. Le dieu cornu symbolise la créativité, le désir, la force, l'autonomie, la spontanéité, la transgression.



Osez votre colère, votre colère saine. Exprimez vos instincts de femme.

Osez l'art, exprimer vos passions, vos visions. Occupez-vous de vous.

Mais sachez que, tel un alcoolique, vous serez toujours vulnérables à ce qui a construit votre psyché.