

## L'auteur\_

Philosophe praticien et auteur d'une quinzaine de livres vendus partout dans le monde, diplômé en philosophie, spécialiste en communication assertive, ex-enseignant, Julien Lavenu a travaillé avec les enfants pendant vingt ans. Il se consacre à la formation de professionnels de l'enfance à travers le LaboPhilo qu'il a fondé il y a dix ans, une référence internationale dans le domaine de la pédagogie bienveillante et de la pratique philosophique.

Julien Lavenu propose des formations et des accompagnements individuels sur la communication assertive, l'auto-empathie, la reconnexion à soi et l'identification des fantômes de l'ego qui empêchent de s'accomplir.

Renseignements :

[www.lesfantomesdelego.fr](http://www.lesfantomesdelego.fr)

[www.labophilo.fr](http://www.labophilo.fr)

Il propose également des podcasts disponibles sur toutes les plateformes d'écoute.

Rejoignez Julien Lavenu sur Instagram et Facebook.

Illustrations de couverture : Rawpixel.com et worac (Adobe Stock)

Illustrations intérieures : Pixabay.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

© Julien Lavenu, 2021

Julien Lavenu éditeur, Lille.

ISBN : 979-10-359-6200-5

# Une aventure vivante\_

Contrairement à ce que son titre pourrait laisser penser, ce livre est un livre vivant ! Et au service du vivant !

C'est pourquoi j'ai créé un site sur lequel vous trouverez des podcasts, des fiches pratiques, des ateliers, des formations en ligne ou en présentiel. Je le mets à jour au fur et à mesure que j'approfondis l'exploration de mon aire d'expériences.

[www.lesfantomesdelego.fr](http://www.lesfantomesdelego.fr)

Je partage également avec vous sur Instagram et Facebook.

N'hésitez pas à m'y rejoindre.

## *Du même auteur*

Romans, chez Les Saturnales :

*Une baleine dans la tête,*

*La Librairie du Centre-ville,*

*Les Rives de l'Achérousiade,*

Chez LaboPhilo :

*J'anime ! Un guide pédagogique simple pour bien commencer dans l'animation,*

*J'anime un atelier philo : la différence,*

*J'anime un atelier philo : les émotions,*

*J'anime des débats philo avec les maternelles,*

*J'anime mes premiers ateliers philo avec les élémentaires,*

*Autorité et bienveillance,*

*Ma Biblio de philo, tomes 1 à 4,*

*Ados Philo : Sophia et les oiseaux.*

# Sommaire\_

Avant-propos, 11

1. Un portrait de l'ego, 25

2. Les fantômes de l'ego, 65

1. Le parfait, la parfaite, 71

2. L'imposteur, 77

3. Le banal, la banale, 83

4. L'égaré, l'égarée, 88

5. Le fragile, la fragile, 97

6. L'horloger, l'horlogère, 104

7. Le tragédien, la tragédienne, 109

8. Le débonnaire, la débonnaire, 115

9. Le discret, la discrète, 122

10. La victime, 129

11. Le superstitieux, la superstitieuse, 134

3. Fiches pratiques, 141

Une liste des besoins, 143

Exercices pour travailler sur tes besoins : classer, 148

Exercices pour travailler sur tes besoins : approfondir, 152

Fantômes intérieurs : positions 1 à 6, 162

Les lieux et événements fortement convocateurs de fantômes intérieurs, 168

Quelques signes pour savoir si tu as affaire à tes fantômes intérieurs, 173

Quelques signes qui indiquent que tu as remis ton moi-vivant aux commandes de ta vie, 178

*Pour Éliisa Raïssa*

*Je sais que les anges existent, eux aussi*



# Avant propos\_

J'ai seize ans et je crois que je vais mourir cette nuit-là.

Plus tôt dans la soirée, j'ai déversé les graviers poreux de la litière des chats dans le petit bac en plastique gris, rectangulaire, destiné à cet usage. Un peu trop prestement sans doute : une épaisse poussière blanche m'a sauté au visage. J'ai toussé. Rien de dramatique.

Des chats, nous en avons trois à la maison. Chipie, la maman, la chatte officielle de la famille, et Charlot et Ascott, les fistons, qui appartiennent à mes sœurs. Nous les aimons beaucoup. Notre chienne, Lady, un welsh corgi façon Buckingham Palace, les aime un peu moins !

Lorsque je me couche, ce soir-là, tout va bien. C'est une soirée normale, de semaine, un jeudi soir

comme les autres. Le lendemain, pour moi, c'est le lycée, Jehan Ango, à Dieppe où je suis né, une journée de plus dans ma classe de première B, filière sciences économiques et sociales. Je ne suis pas ravi de retrouver les interminables couloirs aux peintures défraîchies, qui cloquent à bien des endroits, ni les sols en plastique griffés, les fenêtres bancales à travers lesquelles le vent dieppois vient siffler ; le bâtiment est resté dans son jus, peu avenant.

J'aime bien ma classe, des élèves avec lesquels je m'entends bien, quelques copains, copines, vaguement, je suis assez peu liant, mais pas asocial non plus. J'aime bien ma classe, oui, disons que ça va. L'essentiel se passe ailleurs, pour moi. Je vis beaucoup dans ma tête, je veux devenir écrivain. J'écris des poèmes, beaucoup. J'invente des histoires dans mon lit, beaucoup. J'imagine des scénarios de films en écoutant de la musique, beaucoup aussi.

Je travaille peu en classe, juste de quoi passer, j'ai d'autres ambitions pour mon avenir. Je n'ai absolument aucun sens des réalités. Je suis un adolescent, je m'en suis rendu compte après, particulièrement perché. La majeure partie de ma vie, je la passe là-haut, dans ma tête. Ce qui s'y passe est tellement nourrissant pour moi que je n'ai pas souvent besoin de redescendre.

Plus tard, encore, je comprendrai que je suis hy-

persensible, et que je me suis protégé du monde en en construisant un autre, parallèle, là-haut, dans cette tête pleine de rêves. Je suis assez peu ancré, mais quand même assez pour avoir des liens, une vie sociale, peu active, certes, mais quand même là. J'ai noué des amitiés sincères et profondes. Ce qui me sauve, c'est mon humour, mon ironie, mon amour pour l'absurde et ma psychologie. Comme beaucoup de personnes hypersensibles, j'ai une bonne analyse des êtres et des relations, une capacité à faire des connexions peu communes, contre-intuitives. Je confesse que je ne doute pas de mon intelligence. Mais c'est bien la seule chose en moi dont je ne doute pas !

L'année suivante, en terminale, la philosophie commencera à me repêcher, à m'ouvrir sur le monde, à me donner plus de hauteur sur les choses. Je la découvrirai avec passion, et elle m'accompagnera un long moment, surclassant l'histoire et la sociologie, que j'aime pourtant beaucoup, et la littérature aussi qui sauve ma moyenne ! Elle répond parfaitement à mon obsession : donner du sens, identifier les concepts et les définir. Car c'est une obsession, chez moi, véritablement : accéder au sens des choses. Je me définis encore aujourd'hui comme un *agité du concept* ! La petite conversation, celle où l'on raconte son quotidien, celle sur laquelle se fondent les relations et les communautés, je l'avoue, même si j'ai

appris à la pratiquer, m'intéresse peu, j'ai peu de patience avec elle.

La philo m'aidera donc à affiner mes points de vue. Sartre sera ma première liaison. Le Sartre de la première époque, celui de *La Nausée* et de *L'Être et le néant*. Il y en aura d'autres, mais il restera quand même, et m'accompagne toujours, comme un bon ami parfois envahissant.

Mais pour l'heure, je me couche, et Sartre n'est encore qu'un mot lointain pour moi, moins intéressant que Anne, que j'aime beaucoup et que je suis content de retrouver le lendemain. Les filles ont toujours été ma première motivation à me rendre en classe ! Et pourtant je n'ai pas de petites amies. Mes rêves me suffisent, la peur d'aborder les filles me motive à les pratiquer. J'ai beaucoup de blocages. Vraiment beaucoup. Il a fallu bien verrouiller certaines choses en moi pour éviter les débordements émotionnels dus à ma sensibilité. Je suis devenu un peu cynique, fier de n'avoir besoin de personne, fier de n'être déstabilisé par rien, de n'être étonné de rien. Je suis devenu pessimiste. J'ai perdu progressivement cette joie, cette simplicité enfantine, cette douceur avec lesquelles je suis venu au monde et que j'ai libérées depuis, bien des années après cet épisode adolescent.

Rapidement, après avoir éteint ma lampe de che-

vet, je me rends compte que j'ai du mal à respirer. C'est déjà arrivé. En général, ça ne dure pas. Quelques jours plus tôt, un médicament homéopathe a suffi à me libérer les bronches. Là, ça ne fonctionne pas. La gêne dure, s'installe. J'ai l'impression qu'elle empire, mais c'est surtout que je commence à fatiguer : assis dans mon lit, je force sur mes poumons, ça crisse, ça grince, ça résiste, ma cage thoracique commence à être douloureuse. La nuit est longue, très longue. Je ne dors pas, mais je n'ose pas réveiller mes parents ni ameuter tout le monde pour si peu. Après tout, je suis juste en train de mourir asphyxié !

Au petit matin, ma mère est alertée. Nous nous rendons chez notre médecin de famille, à la première heure. Visiblement, lui sait ce que j'ai. Il sort un bidule vert-kaki d'un tiroir, qui ressemble à ces trucs que je prenais contre le rhume lorsque j'étais enfant, il me dit que c'est un bronchodilatateur, il m'en met deux bouffées dans le bec, et moins de dix secondes plus tard : plus rien ! Plus la moindre gêne ! Juste les muscles du thorax douloureux et une puissante douleur aux côtes.

Je viens d'apprendre l'existence de l'asthme. Je viens de me rendre compte que j'en souffre depuis des années sans le savoir, parce que jusque-là c'était vivable.

Et pendant trente ans, dès ce jour, je ne pourrais survivre sans un traitement quotidien. Pas énorme, mais indispensable. Mes inhalateurs de Ventoline puis de Bricanyl (que je préfère, ça me fait moins tousser) puis de Sérétide (action longue durée, parfait !) ne me quittent jamais, et je leur dois d'être en vie. Le moindre effort, un peu trop de poussière, trop de fumée de cigarette, et, sans ces précieux amis, c'est fini pour moi !

J'ai un traitement de fond, aussi, bien sûr, mais ça n'y change rien. Pendant trente ans, pas une journée ne se passe sans que j'aie besoin de faire dilater mes bronches par un produit chimique.

Jusqu'au jour où... ou plutôt une nuit. Encore une nuit...

J'ai découvert l'œuvre de Marshall B. Rosenberg tardivement, à quarante ans. D'abord en regardant ses formations filmées sur YouTube, puis en lisant son livre principal, *Les Mots sont des fenêtres*<sup>1</sup>, qui jette les bases de son processus de communication non violente. Mais, fait étrange, cette découverte est une révélation, comme la mise au jour d'une connaissance passée, d'un principe qui aurait été là de-

---

<sup>1</sup> *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Marshall B. Rosenberg, La Découverte, 2002.

puis toujours, mais enfoui, inaccessible et soudain porté à la surface de la conscience. On pourrait appeler cela une réminiscence platonicienne : la reconnaissance d'une information déjà connue, mais refoulée, oubliée.

Toujours est-il que ce texte puissant, cette *théorie des besoins* de Rosenberg modifie considérablement ma structure intérieure, elle me réaligne, me redresse, me densifie. Je la comprends et je l'intègre en peu de temps, ayant l'intuition qu'il s'agit là d'une porte d'entrée vers une connaissance intime de soi.

Et cette nuit-là, alors que je lis un nouveau chapitre, ou, plus précisément, alors que je médite dans le noir, allongé dans mon lit, après avoir lu un passage, je rentre dans une profonde reconnexion à moi-même : je m'avoue une vérité que je n'avais jamais osé m'avouer, parce que le faire aurait été *mal* selon moi. Je m'avoue cette vérité avec une telle force que je la crache presque, je l'expulse de moi si violemment que je suis obligé de me lever et d'aller dans le salon cracher mes mots. Il fait nuit, et je ne hurle pas, je crie tout bas ce qui me pèse, ce que je n'osais voir, ce que je n'osais admettre depuis l'enfance. J'expectore ces mots, en boucle, pendant de longues minutes avec une telle violence, en faisant les cent pas dans le salon de mon appartement, que je sens soudainement mes poumons me brûler.

Je sens, pendant un bon moment, une heure, deux heures peut-être, assis dans le canapé, le feu brûler en moi, dans ma cage thoracique, et particulièrement au niveau des bronches. Ça brûle, ça brûle, ça brûle à grand feu, presque douloureusement. Et plus ça brûle plus je m'allège, telle une montgolfière se remplissant d'air chaud.

Ce que je viens de pratiquer cette nuit-là, c'est une forme d'auto-empathie brutale, radicale, existentielle. Elle est rendue possible par la prise de conscience que ce que l'on vit intérieurement (nos sensations et nos émotions, de même que les pensées charriées depuis notre inconscient) n'est *ni bien ni mal, ni bon ni mauvais, c'est juste là*, à accueillir, à reconnaître et à vivre avec l'intensité la plus primaire. Ce que je me fais cette nuit-là, c'est le *cadeau de la vérité*, le cadeau d'une vérité qui n'a pas de prix.

Et ce que je déluge, en me faisant ce beau cadeau d'accepter une pensée honteuse, une émotion que je jugeais irrecevable, c'est un *fantôme intérieur*, une émanation de mon ego, c'est le *fantôme de la gentillesse*, que j'appelle aussi parfois le *fantôme de la soumission*. Je vous le présenterai plus loin dans ce livre. Un fantôme du silence qui m'empêchait de parler, m'empêchait de dire certaines choses, même dans l'intimité, même juste pour moi, parce que ça ne se fait pas de dire certaines vérités, de ressentir