

Par **Yvelise Richard**
et **Catherine Baty**

Je suis un peu, beaucoup, terriblement... tête en l'air



“Quand on n'a pas de tête, il faut avoir des jambes...”

Telle pourrait être la devise des gens distraits qui oublient tout ou se promènent dans la vie sans faire attention à ce qu'on leur dit !



L'avis de l'expert

Colette Becquart est l'auteure de *Tête en l'air, moi ? J'assume*⁽¹⁾. Elle y raconte comment son état de distraite perpétuelle provoque des séries de péripéties dans sa vie.

La distraction : mieux vaut en rire...

Vous avez choisi de rire de votre caractère de tête en l'air. Est-ce vraiment facile à vivre ?

Depuis ma naissance, je suis une distraite. J'enchaîne les scènes cocasses. Je m'impressionne moi-même ! Si j'ai fait le pari d'en rire en

racontant ces anecdotes, dans la plupart des cas on n'ose pas parler de ces situations imprévues. On a honte, on se sent ridicule. Outre l'embarras, il y a aussi l'énervement : il faut rattraper sa gaffe. Peut-être d'ailleurs que nous, les têtes en l'air, avons finalement une certaine capa-

cité à réagir dans l'urgence pour corriger nos erreurs.

Et votre entourage ? Comment réagit-il ?

Disons qu'il s'est habitué ! Je suis l'étourdie, la fantaisiste. Tout le monde a compris que cela faisait partie de

moi. Cela ne veut pas dire que mes amis et ma famille ne me font pas confiance, car ils savent que je peux être très vigilante lorsqu'il s'agit de choses sérieuses.

Comme expliquez-vous ce comportement ?

En fait, mes gaffes et mes oublis résultent d'un manque de concentration : je pense à



autre chose et je n'enregistre pas ce qui se passe. Dans mon travail, j'étais consciencieuse et tenais à réaliser parfaitement mes tâches. Il fallait donc que je m'impose des lignes de conduite pour empêcher cette distraction. J'écrivais tout pour ne rien omettre.

Quels conseils glisseriez-vous aux distraits et à ceux qui vivent avec ?

Selon moi, le mieux est d'en rire ! Lorsque l'on aime quelqu'un, c'est avec ses défauts. Écrire ce livre m'a permis de mieux accepter ce que je suis. Rire et faire rire, c'est mon exutoire !

Propos recueillis par Catherine Baty

(1) *Tête en l'air, moi ? J'assume*, aux éditions Leduc.s, 288 pages, 12,90 €.

Témoignages

“Je m'envole sans m'en rendre compte”

Oui, je sais, je suis tête en l'air ! Disons plutôt que j'ai une multitude d'idées en tête à la fois. Je fais brûler les plats... Mais c'est en voiture que cela me pose le plus de difficultés. Je trouve tellement que conduire est une activité peu intéressante que j'ai tendance à en profiter pour songer à autre chose. Alors depuis plusieurs années et suite à des accidents, je m'efforce d'être mieux concentrée car le danger est présent à tout moment.

Mon entourage me reproche régulièrement ma distraction : “tu n'écoutes pas !” ; “pourquoi tu nous parles de ça maintenant ?” En fait, par peur d'oublier ce qui me vient à

l'esprit, je le dis tout haut, même si c'est en total décalage avec la conversation ou la situation. Les gens ont alors l'impression que je suis déconnectée et peu attentive. Je ne le fais pas intentionnellement. Je n'appuie pas sur un bouton pour m'extraire de la réalité. Je m'envole sans m'en rendre compte...

Ça énerve mon mari, qui a une logique totalement différente de la mienne ! Je ne m'en offusque plus, je me justifie plutôt que de me vexer. Surtout depuis que l'on est à la retraite où l'on doit s'habituer aux commentaires de l'autre ! Et puis, papillonner ainsi d'idée en idée me fait progresser. Je chemine, je fais le point. Moi,

je ne vis pas ma dispersion comme un handicap, à condition que l'on ne me perçoive pas que sous ce trait. Par exemple, quand j'ai eu un accident de voiture, il y a quelques années, certains m'ont dit tout suite que j'étais forcément en tort et fautive puisque je suis tête en l'air ! Mais la plupart du temps, ça fait rire les gens. À mon départ en retraite, j'ai eu droit au florilège de mes gaffes au travail. Je ne l'ai pas mal pris dans la mesure où mes collègues l'ont fait en toute amitié. Et j'espère qu'elles n'ont pas retenu que ça de ma carrière !

Maria, 61 ans

Jeune tête "éventée"

Je ne sais pas si tous les ados sont ainsi, mais je crois vraiment que ma fille de 16 ans a décroché le pompon pour ce qui est de la distraction ! Je crois qu'elle ne pense pas à ce qu'elle fait quand elle le fait ! Elle a autre chose en tête, c'est certain.

Depuis le début de l'année, elle a déjà perdu des entrées de spectacle

que je lui avais achetées à l'avance, sa carte de bus (qu'il a fallu refaire), un carnet de réduction culturelle qu'elle gardait dans son sac à main. La semaine dernière, c'est la clé de de son casier au Conservatoire qui est restée accrochée au cadenas : elle l'avait laissée dessus, le temps de sortir son instrument, et avait refermé la

porte sans retirer la clé ! Arrivée à la maison, elle a mis son sac d'école et son sac à main sens dessus dessous, à la recherche de cette toute petite clé ! En vain, bien sûr ! C'est deux jours plus tard qu'elle l'a retrouvée, en se rendant au Conservatoire !

Odile, Couronne yonnaise

Il aurait pu y avoir des conséquences fâcheuses

Mon mari a l'un de ses cousins, Stéphane, qui était très distrait. Avec lui, il fallait toujours s'attendre au pire ou du moins aux pertes ! Je me rappelle une fois, il y a près de vingt ans, alors que nous étions de passage chez ses parents en Région parisienne, il a dû aller retirer de l'argent avec sa carte bleue au distributeur, en ville. C'était un dimanche et il n'y avait pas beaucoup de monde dans les rues de cette ville de banlieue. Arrivé devant

le distributeur, il suit la procédure classique et tape son code secret. Il retire l'argent, le ticket et la carte qu'il pose sur l'appui du distributeur, le temps de ranger billets et papier dans son portefeuille. Sans se retourner, il reprend la voiture pour rentrer chez ses parents. Un peu plus tard, en discutant avec mon mari, il sort son portefeuille et s'aperçoit que sa carte bleue a disparu. Panique ! Il tente de se rappeler où il a pu la ranger. C'est sa mère qui lui a fait

penser qu'il avait dû la laisser au distributeur de billets ! Alors, vite, vite, il a repris sa voiture pour se rendre à la banque et voir si elle y était encore !

Chance, la carte n'avait pas bougé, personne n'y avait touché ! Il l'a retrouvée tout de suite. C'était il y a vingt ans... aujourd'hui Stéphane est marié et il est beaucoup plus attentif à ce qu'il fait.

Marie, L'île-d'Olonne

Les distraits célèbres

On compte de nombreux distraits célèbres dont les étourderies ont parfois fait le tour du monde.

Le comédien Pierre Richard est probablement l'un des plus connus d'entre eux ! Il a lui-même reconnu, lors d'interviews, que certains des gags de ses films (*Le distrait ; Les Malheurs d'Alfred*) lui avaient été inspirés par son expérience personnelle. Une distraction qui a d'ailleurs inspiré une chanson aux ZIMS (Imbert et Moreau), *Tête en l'air*. Cette chanson, que l'acteur interprète lui-même avec les Imbert et Moreau, rappelle ce trait de caractère : *"Dans la rue, je suis le roi d'la distraction, j'ai perdu les clés qu'étaient dans mon blouson! - Tête en l'air, tête en l'air, on dit que t'as la tête en l'air. Tête en l'air, tête en l'air, Pierre tu perds toutes tes affaires !"*

Autre personnage universellement connu pour son étourderie, mais né de l'imagination de son créateur Hergé, le professeur Tournesol. Tryphon Tournesol est le prototype du savant distrait qui mène des recherches scientifiques originales et aboutit à des inventions qui, même si elles semblent farfelues au premier abord, sont souvent à l'origine des aventures de Tintin (*Objectif Lune, Tintin et le lac aux requins*). Le dessinateur belge se serait-il inspiré des scientifiques de son temps (et particulièrement d'Albert Einstein à l'étourderie reconnue) pour créer son professeur Tournesol ?



L'oubli est-il utile ?

L'Association psychologie et sujet âgé (Apsâ) est un groupe de psychologues qui travaillent en lien avec la gériatrie.

Depuis deux ans, le groupe d'échanges théorique réfléchit sur le thème de la mémoire et de l'oubli. Ceci afin de valoriser l'oubli qui a, aujourd'hui, une connotation négative. Et si l'oubli était utile ? Finalement les têtes en l'air et les distraits auraient peut-être raison de s'empresser d'oublier et d'expurger leur mémoire (même de façon involontaire).

Les praticiens de l'Apsâ ont rédigé un écrit construit autour d'une double approche, psychanalytique et philosophique, dont nous publions deux extraits.

Mémoire ?

Le terme "mémoire" vient du latin "mémoria", et désigne le souvenir, avoir à l'esprit. Il est dérivé du grec "memnèsthai" : se souvenir.

"Souvenir" : selon le Larousse étymologique, le mot date de 1080. Il s'agit d'abord d'un verbe impersonnel : "il me souvient". C'est au XIII^e siècle que cela devient personnel, avec l'utilisation des pronoms "je me souviens".

"Souvenir" vient du latin "subvenire", "sub mentem venire" : "revenir à l'esprit".

Si l'on distingue le "revenir à l'esprit" du "venir à l'esprit", on peut poser que dans un cas il y aurait retour du même (donc pas d'oubli) et dans l'autre, une (re)création, et là, l'oubli pourrait être nécessaire comme fondement [...]

Le souvenir et l'oubli chez Freud

Le phénomène de l'oubli concerne de préférence l'usage des noms propres. Nous observons deux phénomènes : notre attention (tant qu'elle est maintenue) est impuissante à trouver le nom perdu : un autre nom vient à la place, il est reconnu et rejeté, mais il fait toujours retour.

En référence aux actes manqués, lapsus..., l'oubli des noms propres peut être analysé comme des actes manqués, en recherchant des méca-



nismes tels que le refoulement, le déplacement.

Roland Gori⁽¹⁾ pose que : "le souvenir n'est pas la mémoire". Le souvenir est un acte réel de ce qui a été vécu. Pour que le souvenir soit transformé, il doit passer par l'oubli. Pour se rappeler, le souvenir vient par les manifestations de l'inconscient. Ainsi, l'oubli n'est pas un dysfonctionnement du souvenir, il en constitue la condition même, la structure fondamentale. Et la compulsion à se souvenir avec précision et clarté participe du travail de l'oubli et du refoulement.

Pour Roland Gori, d'un point de vue psychopathologique, le terme "mémoire" peut renvoyer à deux processus contradictoires : se rappeler et se souvenir. Ainsi, concevoir la mémoire comme une aptitude à se souvenir serait réductible à dire que l'oubli apparaît comme un déficit cognitif de la mémoire[...]

Pour la psychanalyse, et précisément selon Freud, le concept de mémoire apporte un autre sens : "La conscience naîtrait là où s'arrête la trace mnésique" (Freud, 1920). L'oubli serait donc nécessaire à faire fonctionner la mémoire. Selon la conception freudienne, la mémoire est donc le résultat d'une manifestation de l'inconscient, elle se constitue

alors des réminiscences se rappelant au sujet. Ainsi, le sujet s'en rappelle sans s'en souvenir, dans ses rêves, ses transferts, ses symptômes. Toutes ces manifestations commémorent, à son insu, l'oubli de son histoire.

Pour résumer, la mémoire est bien l'effet de ce qui a été oublié, il n'y a pas de mémoire sans oubli.

(1) Dans l'ouvrage *La mémoire freudienne : se rappeler sans se souvenir*.

Contact Apsâ : apsavendee@yahoo.fr.