



Le 1^{er} mars 2018

Traverser l'épreuve de la souffrance

Jean-Michel LONGNEAUX

Docteur en philosophie, chargé de cours à l'UNamur, conseiller en éthique dans le monde de la santé et de l'éducation et rédacteur en chef de la revue "Ethica Clinica".

Introduction

Parler de la souffrance reste un sport pour les bien-portants ! En effet, quand on souffre, on ne cherche pas de la philosophie mais de l'aide concrète. Mais quand on a souffert, il arrive que l'on se demande pourquoi moi ? Qu'ai-je fait pour ? Après l'épisode de la souffrance, on va chercher du sens.

Hegel : « *la philosophie vient toujours à la tombée du jour, quand on a vécu.* »

1. Constat :

La société, au sujet de la souffrance, est une grande muette. Quel sens a la souffrance ? On veut de suite l'occulter, ne pas lui laisser de place.

Les scénarios de vie privilégiés sont :

- a) Qu'un enfant naisse en bonne santé (un enfant sur 10 détecté trisomique est avorté.)
- b) Que cet enfant grandisse bien, fasse des expériences heureuses, de bonnes études, soit motivé, intéressé
- c) Qu'il ait du travail, un métier.
- d) Qu'il se marie ou pas
- e) Qu'il ait des enfants.

Dans ces scénarios, on occulte l'échec, la mort, la souffrance, le désespoir ... Or, quand on éduque les enfants dans ce mythe-là, si la souffrance arrive dans leur vie, on n'a rien appris pour lui faire face.

Il faut donc trouver des mots pour expliquer, pour aider à surmonter. Sinon, on n'aime pas sa vie, on est malheureux, on souffre de sa vie. Il faut donc essayer d'accepter sa vie avec bonheur et souffrance.

2. Comment mettre des mots :

Sans sens, on aura de plus en plus peur. Les mots permettent de poser le problème et de trouver une solution.

- a) Husserl nous donne cette définition de la phénoménologie sur laquelle nous allons nous appuyer: Méthode qui propose un retour aux choses mêmes, à leur signification, en s'en tenant non aux théories mais aux actes où se dévoile leur présence.

3 caractéristiques de la souffrance :

- *interruption de l'existence, du cours de la vie.* Mon passé n'existe plus quand la souffrance m'envahit. L'avenir aussi s'effondre. Toute l'éducation même s'en va.
- *On est tout entier ramassé dans l'instant présent.* « Cette situation doit cesser », elle est intenable tant pour une douleur physique que morale. On peut en arriver au suicide.
- *Quand la souffrance est passée, traversée, on n'est plus le même qu'avant, on a perdu l'innocence par rapport à la vie, on sait que l'on n'est pas tout à fait maître de son destin (Emmanuel Levinas) Celui-ci nous donne l'exemple de la libération des camps de concentration, d'Auschwitz en disant « il y a plus d'1/4 de siècle notre vie s'interrompt. On n'est plus dans l'histoire, aucune mesure ne vient plus prendre*

la mesure de la vie. On est dans la démesure. On n'en sort pas indemne. Quand on a cette tumeur de la mémoire, 20 ans de vie ne peuvent rien changer. »

- b) Quels sont les comportements : Il est important de les décrire pour pouvoir les accompagner.
1. *Phase du choc*. Certains restent tétanisés par ce qu'ils viennent de vivre. Ils restent hors du monde. Ils ne font plus attention à ce qui se passe autour d'eux. Ex : à l'annonce d'un cancer : je suis foutu, je n'entends donc même pas ce que continue à dire mon médecin.
 2. *Comportement de fuite*. Faire comme si cela n'avait jamais existé, se distraire, s'esbaudir, mais cela cache une souffrance, la sur-occupation (ex : bruit de fond de la radio pour ne pas ressentir la solitude, la peur du silence) « *tant qu'on n'a pas appris à s'aimer, on ne peut pas être heureux.* »
 3. *La rationalisation* : « c'est dans l'ordre des choses », on cherche une explication. On recourt à un expert. Or, la souffrance n'a que faire des théories. On ne supporte pas le fait de ne pas maîtriser le monde.
 4. *La violence* : On essaye d'échapper par la colère, on invective y compris Dieu. La colère a toujours une raison, ce sont toujours des personnes en souffrance. Demander : pourquoi es-tu en colère ? (cf. la violence des prisons)
 5. *La dépression* : c'est l'effondrement intérieur. La vie n'a plus de sens. Il n'y a pas seulement le moment de l'épreuve, car la souffrance dure même de manière invisible. Les psychologues disent : il faut s'autoriser à souffrir. Le danger est de rester enfermé dans la dépression et de tomber alors dans la pathologie.

3. Qui suis-je, que reste-t-il de moi après cette souffrance ?

- a) La finitude : la souffrance m'a mis en échec dans mes désirs de base, dans mes désirs d'être à la hauteur de ce que nous croyons devoir être, de maîtriser mon destin, de contrôler ma vie. Dès lors, on perd pied. La souffrance nous envahit et nous avons perdu notre autonomie. « Si je ne suis plus capable de gérer ma vie, alors je suis foutue ». C'est le tout ou rien. Or, quand le destin bascule, on est cependant toujours là, même sous une forme insupportable. Nous découvrons notre finitude. On peut aussi découvrir cette finitude quand tout va bien ex : du film la liste de Schindler : « je n'en ai pas sauvé assez, et la réponse : mais tu n'en aurais sauvé qu'un seul, c'est l'humanité que tu aurais sauvé »
- Quand on veut de nouveau être heureux, on doit abandonner l'idée de maîtrise totale de sa vie. On aura toujours un goût de trop peu. Il faut accepter que nous soyons des êtres limités. La souffrance fondamentale de la vie est de ne pas accepter qui on est, notre finitude.
- b) La solitude : Dans la relation avec l'autre, il y a un désir d'être proche, que l'on s'entende bien. La souffrance remet aussi cela en question. Elle nous isole. Jean Amery, grand résistant, a essayé d'expliquer aux jeunes ce qu'est la déportation. Mais il s'est rendu compte qu'on ne peut pas comprendre vraiment ce que l'on n'a pas vécu. Il y a une rupture avec ceux qui n'ont pas vécu la même chose, la souffrance nous confine dans la solitude. Elle ne se communique pas, elle sépare. On a peur de la souffrance car elle isole. Or, on est toujours seul même dans les meilleurs moments. Je ne sais jamais ce que l'autre pense.
- c) L'incertitude : Il y a une attente légitime par rapport au destin, que tout nous soit dû. Or, rien n'est dû à personne. Toutes les situations semblent injustes, révèlent nos attentes. C'est l'incertitude de l'existence. Tant que je reste attaché à cette idée, « cela m'est dû », je vais souffrir, je ne pourrai rebondir, il faut que je me réconcilie avec le fait que rien n'est dû.

Conclusion : Apprendre à aimer ce que nous sommes ! Accepter l'incertitude nous permet de nous confronter à la souffrance. Cela peut nous rendre plus fort. Ne pas comparer notre vie à des rêves, des illusions. Ma vie est exposée à des imprévus.

1. On a envie d'être heureux même si le bonheur ne m'est pas dû. C'est donc maintenant que je dois bouger. C'est l'action.

2. On n'a plus besoin d'avoir la garantie que cela marche pour entreprendre, pour oser.
3. Quand on échoue, c'est une souffrance mais ce n'est plus injuste car cela ne m'était pas dû. On arrive à tourner la page plus vite, on n'a pas de ressentiment. On ne se sent pas victime.
4. Quand on veut vivre des moments heureux, ce sont toujours des moments vécus sur fond d'incertitude, quand on ne s'y attend pas, ce sont des moments de grâce ! L'incertitude nous rend disponible pour être digne du bonheur.

* * * * *

Réponses aux questions

- Différence entre douleur / souffrance : A la longue, la douleur peut devenir souffrance et la souffrance, douleur. On a l'habitude de donner le mot « douleur » pour quelque chose de physique.
- Optimisme ? Oui car on doit bouger, se battre, avoir un optimisme réaliste. C'est à dire, rester lucide. La vie a le dernier mot.
- Quelle attitude pour apaiser la personne qui souffre : Si on dit des choses inaudibles, on augmente souvent la colère de l'autre. Il faut essayer de rejoindre celui-ci en lui demandant : « c'est quoi la raison de ta colère ? » Sans jugement, essayer de nouer une relation, qu'est-ce que tu n'acceptes pas. Car au final, c'est la solitude, la finitude, l'incertitude. Ou bien dire : « qu'est-ce que tu n'acceptes pas de lâcher ? »
- Maladie d'Alzheimer et souffrance ? Oui, il y a souffrance mais aussi des moments de plaisir.
- Il y a danger à s'enfermer dans le regard de l'autre, il y a une distance à tenir entre deux personnes. Plus tu es toi, mieux notre relation se porte. Il faut que l'altérité soit présente.
- Il y a deux deuils très difficiles à assumer : quand on n'a pas le corps de la personne et lors d'un suicide. Face à quelqu'un de suicidaire, ne manifestons pas notre peur à nous du passage à l'acte.
- Dans le cas d'une récurrence de maladie, il faut toujours oser exprimer, faire sortir les peurs, les angoisses. Arrêter de subir la pudeur. Ensuite, s'autoriser à vivre, trouver quelqu'un à qui parler. On ne peut se réconcilier avec ce que l'on est que quand on peut se voir dans le regard de l'autre. C'est assumer son désespoir en passant par un tiers.
- Le chemin le plus court pour aller de soi à soi, est de passer par un tiers.
- Aller jusqu'au bout de sa colère, c'est pouvoir rebondir, c'est l'action.

Bibliographie :

Petits essais philosophiques. Autour de l'éthique des soins. éd Weyrich.
L'expérience du mal éditions namuroises.