

COLLOQUE 2004
« Accorder un sens à la souffrance »
Baie-Comeau, Québec

Allocution présentée le 12 février 2004
par Natacha Joubert, Ph.D.
Santé Canada

IL Y A SOUFFRANCE ET SOUFFRIR

« Nous aurons...des réservoirs d'années lumières »
Kanasuta, Richard Desjardins

Je voudrais d'abord vous dire combien je suis heureuse de me trouver parmi vous aujourd'hui, dans ce coin de pays de *La turbulence des fluides* et de *La grande séduction*. Merci à Mariève Côté et à toute l'équipe du CPS de la Côte-Nord de m'avoir invitée à prendre part à ce colloque.

Je viens vous rencontrer non pas à titre d'expert de la souffrance ou du suicide, mais plutôt comme une personne qui, comme vous, s'interroge sur ces questions parce qu'elles me touchent dans ce que je suis et dans ma vie.

Ce n'est pas par pure modestie que je vous dis cela, bien que je sois une personne tout ce qu'il y a de plus modeste... !

C'est parce que si je conçois assez facilement qu'on puisse être expert des champignons sauvages, des technologies informatiques ou des fonds marins, il m'est plus difficile de supposer que certaines personnes puissent détenir un « savoir particulier » sur des questions de vie comme celle de la souffrance.

La souffrance n'est pas de ces réalités extérieures que l'on peut observer directement, étiqueter et classer. D'où mes réticences avec les nomenclatures comme le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, qui m'apparaissent surtout comme des tentatives de « classer » nos souffrances plutôt que d'en parler.

La souffrance est de ces réalités qu'il nous faut appréhender et interroger de l'intérieur, ce qui ne la rend pas moins accessible pour autant. Elle exige simplement qu'on s'y arrête et qu'on y soit attentif.

Nous détenons tous un « savoir particulier » sur la souffrance puisque tous et toutes, nous en faisons l'expérience.

La question qui se pose, à mon avis, est plutôt de savoir ce que nous faisons de ce « savoir. » Ce à quoi je répondrais que, d'une manière générale, « *on veut rien savoir !* »

Quand vient le temps de réfléchir sur nous-mêmes et sur le monde dans lequel nous vivons, je crois beaucoup à ce que disait Socrate, que toute connaissance est à puiser d'abord en Soi. D'où son fameux « *Connais-toi toi-même* ».

Socrate enseignait que *chacun possède l'entière connaissance de la vérité absolue inhérente à son âme et que pour la reconnaître, il doit seulement être incité à la réflexion consciente.*

Ce que nous allons nous offrir aujourd'hui, c'est donc un moment d'arrêt. Un moment en dehors de l'horaire habituel pour laisser monter à la conscience, pour se *rappeler* et partager des intuitions, des impressions ou des réflexions qui font partie de notre bagage ou de nos histoires de vie et qui touchent, notamment, au *sens* de la souffrance et à notre quête sous-jacente de bien-Être.

La souffrance a toujours un « sens » puisqu'elle parle de nous, de nos histoires de vie et de nos histoires d'amour ou de manque d'amour, avec Soi et les autres.

Par contre, je dirais que notre rapport à la souffrance, lui, n'a pas beaucoup de « bon » « sens ! »

Je crois, en effet, que le rapport individuel et collectif ou les attitudes que nous entretenons face à la souffrance sont tels qu'ils ajoutent le plus souvent à notre souffrance plutôt que de l'apaiser, d'où le titre de ma présentation // *y a souffrance et souffrir.*

Je propose donc que nous nous attardions à l'examen de notre rapport à la souffrance plutôt qu'à nos souffrances ou à nos blessures elles-mêmes, lesquelles, dans leur infinie diversité, sont pour la plupart, sinon toutes, liées à l'estime ou à l'amour de Soi, ce dont nous parlerons un peu plus tard au cours de cette présentation.

Je dirais que, de manière générale, on tait la souffrance soit en la niant, soit en la déguisant de mille et une façons et que, dans tous les cas, on en a peur et on essaie de la fuir.

C'est une chose de fuir devant une menace extérieure. C'en est une autre de tenter de fuir un état de peur ou de souffrance intérieure.

Nous savons tous que la meilleure façon de donner de l'emprise à la peur, c'est justement de tenter de la fuir au lieu d'y faire face. Le monstre dans le placard prend alors des proportions et des allures terrifiantes... jusqu'au moment où l'on ouvre la porte.

C'est d'ailleurs la recette classique d'un bon thriller : une fuite éperdue face à une menace appréhendée, une menace saisie par l'esprit et vivement ressentie, bien qu'on ne soit en présence d'aucun objet de menace. C'est la fuite elle-même qui fait monter l'angoisse.

Personnellement, j'évite les thrillers parce que j'ai beaucoup de talent pour angoisser. Mais ne vous inquiétez pas, j'en ai aussi beaucoup pour m'amuser !

Il y a une forte part d'*illusions* ou de *croyanances* de toutes sortes derrière la peur. Tant et aussi longtemps que l'on fuit ce qui nous fait peur, on peut évidemment *imaginer* le pire ou croire tout ce que l'on nous raconte, que l'on puisse en mourir, par exemple.

L'imagination peut créer les plus grandes frayeurs, certes. Elle a, néanmoins, le même talent pour créer les plus grands bonheurs.

Si je parle d'*illusions* au regard de la souffrance, ce n'est aucunement pour minimiser l'ampleur des drames qui nous touchent au cours d'une vie.

Comme le dit si bien Boris Cyrulnik, les événements traumatisants peuvent causer deux moments dans la peur et la souffrance : le premier, celui où survient l'événement traumatique comme tel et le second, souvent le plus long et le plus pénible, qui comprend tout ce qu'il advient de la peur et de la souffrance après l'événement.

Jeunes ou vieux, les êtres humains sont tous frappés ou éprouvés un jour par un événement générant peur et souffrance. S'ils ont, après coup, la possibilité d'exprimer et d'humaniser ce qu'ils ont vécu, de l'inscrire à l'intérieur de l'expérience humaine qui les lie aux autres, si tragique soit-elle, de partager avec eux de manière à se réconcilier et à faire la paix avec Soi et les autres, ils parviennent ainsi à donner un sens à cet événement traumatisant, à apaiser la souffrance et à réduire l'emprise de la peur. Lorsqu'ils doivent, au contraire, étouffer, ravalier et taire cette peur et cette souffrance, celles-ci prennent des proportions énormes et très envahissantes.

Envahissantes non seulement pour les êtres directement frappés par le drame, mais aussi pour leur entourage. Je pense, par exemple, à toutes ces personnes ayant survécu aux camps de concentration nazis qui ont dû taire et ravalier leurs peurs et leurs souffrances parce que la société ne voulait pas entendre parler de l'horreur vécue. On voulait surtout oublier.

Ce que plusieurs études ont révélé par la suite, c'est que le silence de ces personnes ne les a pas empêchées de transmettre ou plus précisément de *communiquer* à leurs enfants et même à leurs petits-enfants, bien malgré elles d'ailleurs, les peurs et les souffrances qu'elles portaient en elles.

Le propre de la souffrance, c'est que plus on cherche à la *taire*, plus elle se fait *bruyante*.

Qu'on le veuille ou non, bien avant tous les discours que l'on peut tenir aux autres et particulièrement à nos enfants, ce sont d'abord nos manières d'*Être* qu'on leur communique. Or, dans nos manières d'*Être*, nos émotions et tout ce que nous ressentons occupent une place très importante.

Comme on ne peut pas vraiment fuir la peur et la souffrance portées à l'intérieur de Soi, c'est une partie de notre vie ou même toute notre vie qui risque d'être mobilisée pour parvenir à les contenir. On doit alors déployer diverses stratégies ou mécanismes de défense pour tâcher de préserver son intégrité psychologique (et son intégrité physique), pour conserver un certain équilibre et pour parvenir à vivre *malgré* la peur et la souffrance qui nous habitent.

Et c'est ainsi que la peur et la souffrance originelles peuvent finir enfouies sous d'épaisses couches d'émotions et de troubles suscités par une peur gonflée à bloc par toutes nos tentatives d'y échapper !

Je crois sincèrement, d'ailleurs, que bon nombre de nos soi-disant troubles de santé mentale comme l'anxiété, la dépression, l'abus de substances, la violence, etc., résultent le plus souvent de toutes nos tentatives de se fuir Soi-même plutôt que d'une pathologie d'origine.

Plus l'état de mobilisation est grand et constant, plus il nous épuise et plus il contribue à nourrir notre peur et notre souffrance. Et l'on finit par avoir peur d'avoir peur et par souffrir de souffrir.

L'*illusion* atteint vraiment son comble lorsque la peur et la souffrance deviennent invivables, lorsqu'elles en arrivent à prendre toute la place, à nous paralyser, à nous *tuer* ni plus ni moins et que même alors, l'on continue de résister à l'idée de s'arrêter et d'y faire face *de peur que ça nous tue*.

En somme, quoique bien réel, l'événement traumatique initial est limité dans le temps et dans les effets, alors que la peur et la souffrance qu'il finit par susciter à travers nos tentatives ou nos illusions pour y échapper sont sans limites.

Une autre *illusion* opère dans ce régime de fuite, de peur et de souffrance, une illusion très forte et très douloureuse qui ajoute encore à la souffrance : le sentiment d'*Être seul*. Évidemment, quand on passe une grande partie de son temps absorbé et mobilisé par ses stratégies de fuite de façon à pouvoir vivre *malgré* la peur et la souffrance, on se coupe non seulement de Soi (et de tout ce que l'on pourrait *Être* en dehors de la fuite), mais également de la vie et des autres.

Cela dit, il s'agit bel et bien d'une *illusion*. Car non seulement nous ne sommes pas seuls à courir ainsi par devant, mais je dirais que nous sommes *une gang, une grosse gang* à le faire. En fait, nous sommes tellement nombreux à tenter de fuir nos peurs et nos souffrances que nous nous sommes dotés de stratégies collectives ou sociales pour tenter d'y arriver.

C'est ce que Luc Ferry appelle, dans son ouvrage intitulé « L'homme-Dieu ou le sens de la vie », *la fuite organisée de nos sociétés face à ses grands maux*.

Des différentes stratégies sociales de fuite (ou modes d'évasion les plus en vogue) actuellement *sur le marché* – parce qu'il faut bien le dire, certaines de ces stratégies rapportent des milliards chaque année, les antidépresseurs, notamment – j'en cible deux sur lesquelles j'aimerais attirer particulièrement votre attention : la *pathologisation* et la *victimisation*.

En fait, ces deux stratégies de fuite s'apparentent beaucoup, la pathologisation étant une forme particulière de victimisation.

Littéralement, la pathologisation consiste à faire une « maladie » de nos divers états d'âmes et de nos manières d'agir. Cette pratique est très répandue dans les univers de la *santé* mentale et de la suicidologie où l'on a tendance, trop fréquemment, à confondre souffrance et maladie mentale.

La pathologisation ne fait pas que nier ou déguiser la souffrance, elle ajoute souvent à la marginalisation et au sentiment d'isolement de la personne qui souffre. De fait, elle participe à la stigmatisation et à l'exclusion sociale des individus.

On n'a qu'à regarder les émissions d'affaires publiques à la télé, à écouter la radio ou à lire les journaux pour se rendre compte que l'on *pathologise* beaucoup et... que l'on *pathogé* aussi beaucoup !

Quand l'on en est rendu à investir des millions pour chercher la cause du suicide dans des plans de coupe du cerveau des personnes suicidées, sans par ailleurs soutenir convenablement les interventions communautaires d'aide aux personnes en détresse, je trouve ça pathétique. Pour moi, il est là le pathos, pas tant à chercher dans le geste suicidaire que dans notre façon de *pathologiser* le geste suicidaire.

D'autre part, si la liste de nos maladies n'en finit plus de s'allonger, notre capacité de les « traiter » semble plutôt limitée.

Ce que nous retenons surtout de tous ces messages dont nous sommes bombardés jour après jour, c'est que nous sommes de plus en plus malades. Et de plus en plus impuissants !

Par le biais de ces émissions de télé et de radio, dans ces mêmes journaux, on nous répète inlassablement que le monde dans lequel nous vivons est de plus en plus imprévisible et dangereux, que la situation s'aggrave de jour en jour et qu'il n'y a pas grand chose qu'on puisse y faire.

Bref, nous sommes de plus en plus malades et impuissants !

Force nous est de constater que nous faisons beaucoup dans la victimisation, la nôtre et celle des autres. D'où sort-elle donc, cette tendance à nous victimiser de la sorte ?

Je l'apparente avec ce que j'appellerai la *logique du condamné*, logique qui nous vient directement de certaines doctrines et croyances religieuses dont nous pensions, peut-être un peu naïvement, nous être défaits.

On ne passe pas autant de siècles sous la menace, sinon sous la condamnation aux peines de l'enfer et à la souffrance éternelle sans en être marqués. L'héritage est lourd et l'empreinte profonde... même s'il s'agit purement et simplement d'illusions !

J'ajouterais même que l'une des raisons pour lesquelles Dieu est devenu si tabou dans notre société québécoise, comme dans plusieurs autres, et pourquoi on le fuit tant, c'est précisément parce que plusieurs des peurs et des souffrances qui y *étaient* associées ne sont toujours pas démystifiées. Individuellement et collectivement, on les porte toujours en nous.

Autrement dit, je crois que notre rapport à la souffrance est encore fortement imprégné de nos vieilles croyances et peurs concernant le « jugement » de Dieu. Je crois aussi qu'à l'autorité et à la parole de Dieu, nous avons substitué celle des experts. Le résultat est sensiblement le même : on se sent petit, impuissant et apeuré.

Quoiqu'il en soit, la victimisation a la cote d'écoute par les temps qui courent. Tour à tour, on est victime de Soi, victime des autres, victime de la vie. L'ère du « *je souffre, donc j'existe* » ne semble pas révolue, loin s'en faut.

Tout se passe comme si le sentiment d'Être et celui d'Être en vie ne pouvaient être ressentis autrement qu'à travers le drame et la souffrance. *Je souffre, donc je l'aime ou il faut souffrir pour être beau...* Et bien entendu, il faut aussi *souffrir pour réussir*. Quant au génie créatif, il n'est que souffrance. « *Comme tu dois souffrir de ne pas souffrir* » disait Sartre.

Et enfin, l'illusion parmi toutes, l'illusion des illusions : *on ne peut à la fois être lucide et ne pas souffrir !* Pourtant, justement, la lucidité permet de voir à travers les illusions qui nous font souffrir. C'est elle qui permet aussi de réaliser que si l'on crée et s'impose la plupart de nos souffrances, on peut aussi y mettre un terme.

Si la victimisation semble pouvoir nous conforter momentanément, tout comme peut le faire la pathologisation d'ailleurs, c'est parce qu'elle permet notamment de rejeter le mal sur une cause dont on n'est pas responsable, une cause à l'extérieur de Soi, sur laquelle on n'aurait pas vraiment de contrôle. Nonobstant ce relatif et discutable apport momentané, la victimisation comporte des effets pervers à plus long terme.

Si nous sommes tous des victimes, alors qui va s'occuper des victimes ? Voyez-vous ça d'ici, tout le monde qui se précipite dans la chaloupe en même temps ?

Je plaisante un peu, mais à peine. Qu'advient-il d'une société où tout le monde est victime, où plus personne n'est responsable, où ceux qui exercent le *pouvoir de faire* des victimes sont eux-mêmes des victimes ? C'est le règne de l'impuissance, de la peur, de la confusion, de la désorganisation et de toutes les violences. C'est ça, l'enfer. Inutile de le chercher ailleurs.

Un autre effet pervers résulte aussi de la victimisation. Vous le connaissez particulièrement bien, d'abord parce que vous êtes des êtres humains, puis parce que vous travaillez en prévention du suicide. Si le sentiment d'exister vient principalement de la souffrance, c'est dire que la seule façon d'arrêter la souffrance serait de cesser d'exister ? Ici même, combien sommes-nous à l'avoir entendu, pensé et encaissé comme une fatalité ?

Si certaines personnes parviennent à nous faire croire que nous sommes idiots, déficients ou malades, c'est parce qu'effectivement nous nous croyons impuissants, que nous doutons de nos capacités, de nos ressources et de nous-mêmes.

Avoir peur, c'est donner à l'autre un pouvoir sur Soi. C'est céder son pouvoir à l'autre.

La bonne nouvelle, c'est que l'on ne peut pas céder un pouvoir que l'on n'a pas ! Par contre, on peut en être coupé.

Je crois que si notre rapport à la souffrance est si souffrant et notre sentiment d'impuissance si grand, c'est parce que nous nous sommes en partie coupés de nous-mêmes, de notre Soi et surtout de notre extraordinaire pouvoir. En fait, nous avons *oublié* combien nous sommes grands, puissants... et beaux, aussi !

Autrement dit, le rapport que nous entretenons à la souffrance, aux autres, au Monde et à la vie reflète plus fondamentalement notre rapport à Soi et vraisemblablement, il nous renvoie à cette coupure que nous avons opérée avec Soi.

Il est très difficile de rester en contact avec Soi alors que nous sommes bombardés d'illusions et de croyances de toutes sortes sur ce que nous sommes, qu'il s'agisse d'illusions de malheur ou de bonheur. On finit par se perdre de vue !

En fait, qu'y a-t-il réellement derrière le fait de venir au Monde, de grandir, d'aller à l'école, de tomber en amour, de payer le loyer, de faire une carrière, d'avoir des enfants ? Qu'y a-t-il derrière tous ces événements de vie qui nous tiennent si occupés, qui nous agitent et nous font courir tout le temps et dans tous les sens ?

Il y a des êtres humains animés d'un profond désir de vivre, d'un *vouloir-vivre*.

Je trouve d'autant plus important de se le rappeler et de le dire haut et fort dans un contexte de prévention du suicide, là où la tentation est si forte de fuir la souffrance cachée derrière les gestes suicidaires en cherchant une prédisposition génétique à un *vouloir-mourir*.

Je crois aussi que chez les êtres humains, ce *vouloir-vivre* repose sur un *vouloir-Être*, un désir d'Être qui on est réellement avec Soi, avec les autres et avec le Monde.

À mon sens, il est là, le véritable défi de l'aventure humaine : tenter d'Être Soi-même. Ça peut sembler évident, mais ce ne l'est pas tant que ça. Si les autres et le Monde qui nous entourent sont nécessaires à l'émergence de la conscience de Soi, si nos interactions constantes avec les autres et avec le Monde sont nécessaires à notre développement, les autres et le Monde peuvent aussi exercer des pressions énormes sur le Soi pour l'amener à Être autrement.

Les peurs (de ne pas être aimé, de l'abandon, du rejet, de la trahison, de l'injustice, de la honte, etc.) et la souffrance qui peuvent résulter de ces pressions à travers divers événements de vie douloureux sèment le doute sur Soi, sur l'immense potentiel du Soi, sur sa puissance, sur l'estime ou sur l'amour de Soi. Et cela, bien sûr, ajoute à notre vulnérabilité et à l'emprise des illusions, des croyances, de la peur et de la souffrance.

Déjà, le tout petit enfant exprime un *vouloir-Être* qui est le sien. Déjà, il a une conscience de Soi qu'il tâche de projeter et d'affirmer autant qu'il le peut.

Ainsi, quelque part dans nos histoires d'enfance respectives, nous avons tous enfoui le souvenir d'au moins un moment de rébellion, un moment où notre petit Être tout entier s'est refusé à un commentaire ou à un jugement porté sur Soi par un adulte ou par un autre enfant, même s'il est apparu extérieurement que nous ayons baissé les yeux ou que nous sommes restés silencieux.

Pour moi c'est là, dans le lien avec Soi, que se trouvent les fondements même de la résilience. Plus un enfant se voit offrir de possibilités d'Être, d'explorer qui il est –ce qui implique contraintes et efforts– de se projeter dans différentes manières d'Être qui il est, d'utiliser les ressources du Soi (grâce, notamment, à l'amour et à la sécurité que lui apportent parents et entourage), plus il aura de l'estime de Soi et la capacité de rebondir dans des situations difficiles.

Si la conscience de Soi ou le *vouloir-Être* pousse le petit enfant à affirmer qui il est, il cherchera aussi, tant bien que mal, avec les ressources dont il dispose, à préserver l'intégrité du Soi face aux pressions et aux événements de vie qu'il traverse.

Pour être en lien avec les autres –ce qui nous est vital– mais aussi pour préserver l'intégrité du Soi, aussi bien le petit enfant que nous tous, ici présents, nous nous sommes construit un personnage ou une personnalité en dehors du Soi pour accommoder tout ce qui est *non-Soi*, c'est-à-dire toutes ces images, ces paroles, ces croyances, ces peurs venues des autres et que nous avons intériorisées. Évidemment, plus notre personnage prend de l'ampleur, plus on s'éloigne de Soi et plus on oublie *qui* on est réellement.

Les pressions que nous exerçons actuellement sur l'Être des jeunes enfants et des adolescents sont très grandes et bien sûr, ils n'échappent pas aux phénomènes de pathologisation et de victimisation. Ainsi, d'après plusieurs experts, le nombre d'enfants et d'adolescents qui souffrent de problèmes de santé mentale augmente sans cesse.

À mon avis, c'est le nombre d'enfants souffrant d'Être ainsi étiquetés qui augmente.

Nos enfants et nos ados n'échappent pas non plus aux énormes pressions qu'exerce sur eux le marché de la consommation. Ce marché les cible directement à travers une quantité phénoménale de produits *qui sont autant d'apparences ou d'illusions identitaires* et qui n'ont jamais forgé autant de « loosers » et d'exclus !

Plus les pressions sont fortes, plus les enfants et les ados vont se réfugier dans le personnage qu'ils se sont fabriqué au fil des jours à travers leurs interactions avec le monde dans l'espoir, justement, de rester en lien avec le monde. Souvent, hélas ! ils devront en payer le prix : être de plus en plus coupés du Soi et de ses ressources.

La peur et l'immense souffrance d'être exclu les feront même s'exclure les uns les autres. Les enfants et les ados *pathogent* tant bien que mal dans nos peurs, nos illusions, notre impuissance et ils nous renvoient, souvent brutalement, à nous-mêmes.

Si l'on passe la première partie de sa vie à se faire dire qui on devrait Être et à tenter de transiger autant que faire se peut avec toutes ces pressions pour préserver l'intégrité du Soi et rester en lien avec les autres, je dirais que poussé par le désir de retrouver qui on est réellement, on passe le reste de sa vie à s'interroger ou à tenter de démêler la part de Soi qui est Soi, de celle qui est *non-Soi*.

C'est que nous ne pouvons vivre indéfiniment coupés de Soi, mobilisés par nos diverses stratégies de fuite, sans que notre *vouloir-Être* et notre *vouloir-vivre* finissent pas crier et se faire entendre.

Il n'est pas rare que cela se produise à travers des événements qui nous forcent à nous arrêter : état d'épuisement mental ou physique, maladie ou enchaînement de situations dramatiques à l'issue desquelles toute notre vie semble voler en éclats.

Souvent, commence alors une période de transition au cours de laquelle on a l'impression de partir en quête de Soi. Je dirais qu'il ne s'agit pas tant de définir ou de redéfinir qui on est, mais plutôt de se *rappeler* qui on est, de se *rappeler* à Soi. Car le Soi est toujours là, solide et immuable.

Le premier pas important pour se rappeler qui on est, pour rétablir le lien avec Soi et avec toutes ses ressources, pour cesser de *pathogier* dans l'impuissance, c'est de se réapproprier notre souffrance car c'est elle, cette même souffrance, qui nous maintient dans les stratégies de fuite qui nous éloignent du Soi.

Je ne suis pas convaincue que la souffrance fasse partie de « La vie », qu'il ne puisse y avoir « La vie » sans la souffrance. Mais la souffrance fait manifestement partie de « Nos vies ». Cela dit, je suis certaine qu'elle n'a pas à être si souffrante, qu'on est capable d'y faire face, qu'il nous est possible de l'apaiser et même de s'en libérer.

Faire face à la souffrance, c'est se réapproprier nos histoires de vie, nos histoires d'amour avec Soi et avec les autres, pour le meilleur, même dans le pire.

En définitive, faire face à la souffrance c'est quitter la logique du condamné dans laquelle on est perpétuellement victime de Soi et des autres et, conséquemment, impuissants. C'est se redonner sa pleine responsabilité et son plein pouvoir vis-à-vis Soi-même. C'est rétablir le lien avec Soi, avec les autres et avec le Monde.

Dès que l'on décide, dès que l'on fait le choix de regarder sa souffrance dans les yeux, de l'accueillir pour ce qu'elle est, sans plus, de l'écouter nous parler de nous et de notre histoire, non seulement elle revêt un sens et chasse les peurs, mais elle révèle aussi l'être profondément humain que nous sommes, avec nos fragilités et surtout, avec nos grandeurs.

Et peut alors se poursuivre cette partie de notre histoire que nous écrivons nous-mêmes, « dont nous sommes » de plus en plus.

C'est le processus de « trans-formation » dont parle si magnifiquement Jeanne-Marie Rugira.

(voir schéma à la fin du texte)

Premier échange avec l'auditoire

Outre se réapproprier nos peurs et nos souffrances, les apaiser et s'en libérer, on peut faire autre chose pour faciliter les grandes retrouvailles avec Soi, les autres, la vie et le Monde, pour se « rappeler » toutes ces manières d'Être en dehors de la peur et de la souffrance. On peut se projeter volontairement dans l'amour, la joie, le plaisir, la fantaisie, la magie, le rêve... et j'en passe.

Vous l'avez sans doute remarqué, on est passé maître dans l'art de mettre en images et en scène nos combats incessants contre le mal, nos déchirements perpétuels entre l'ombre et la lumière, nos doutes profonds sur la nature réelle de notre humanité, sur Soi. La trilogie du « Seigneur des anneaux » et en particulier le personnage de Gollum/ Smeagol représentent, pour moi, de très beaux exemples de cette vision conflictuelle que nous entretenons de nous-mêmes.

On est sans limites lorsqu'il s'agit d'illustrer la puissance de la peur et de la souffrance. Je pense à la « Passion du Christ » de Mel Gibson.

Par contre, on manque un peu plus d'imagination quand vient le temps d'explorer, de détailler et d'illustrer le triomphe de l'amour, de la puissance du Soi et de nos multiples grandeurs. Les films se terminent généralement dès que l'horreur cesse, que la paix est retrouvée, comme s'il n'y avait plus rien à dire, comme si c'était le vide !

Personnellement, je ne peux plus supporter les films qui se terminent par « *ils vécut heureux et eurent de nombreux enfants !* »

Je crois que pour parvenir à se faire « de belles vues », il va nous falloir déployer, en plus de l'imagination, davantage de courage et de culot. Il va nous falloir oser se regarder et se reconnaître comme on ne l'a peut-être jamais fait jusqu'à maintenant. Il va nous falloir imaginer que la vie peut être autre chose que le portrait qu'on en brosse le plus souvent.

Il va nous falloir confronter notre peur du *vide* et celle du *ridicule*. Ce sont du moins les termes utilisés par certains de nos grands penseurs ou intellectuels pour décrire le bonheur. Au risque de faire un vilain jeu de mots, je dirais qu'ils ne peuvent pas le souffrir !

Il va nous falloir faire face au plus grand défi qui soit : celui de voir le *beau* en nous !

Juste pour se rappeler un peu ce qu'est le *beau*, c'est : l'admirable, le charmant, le délicieux, l'éblouissant, l'éclatant, l'enchanteur, l'exquis, le gracieux, l'harmonieux, l'élégant, le magnifique, le majestueux, le merveilleux, le ravissant, le splendide, le superbe, le fastueux, le somptueux, le cultivé, le distingué, le supérieur, le touchant, le fort, le magistral, le généreux, le grand, le noble, le sublime, le brillant, le génial, le remarquable, le radieux, le lumineux, le spirituel, etc.

Il ne nous reste plus, maintenant, qu'à mettre du son et des images là-dessus !

Comme nous avons tous été des enfants un jour, nous savons ce qu'est le beau, le bon, le magnifique, le merveilleux. Il faut juste faire l'effort de se rappeler.

Nous savons tous rêver, nous manquons seulement de pratique !

Le sensationnalisme avec lequel on décrit ce qui est laid et terrifiant, on peut aussi l'utiliser pour produire de vives sensations de beauté, d'amour et de grandeurs.

En somme, il nous faut oser se projeter dans toutes sortes de manières d'Être et de bien-Être avec Soi, avec les autres, avec le Monde. Puis, il nous faut oser les *habiter*.

Le film *La grande séduction* constitue un bel exemple de ce que l'on peut apercevoir de beau, de bon et de grand en chacun de nous, pour peu que l'on y regarde d'un peu plus près, que l'on s'y attarde.

D'après vous, qu'est-ce qui a séduit tout le monde dans ce film ?

Deuxième échange avec l'auditoire

En guise de conclusion, je dirais qu'il est grand temps pour nous de revoir et de changer notre rapport à la souffrance, au Soi et au Monde.

Il est grand temps pour nous de sortir de la victimisation sous toutes ses formes et de retrouver notre estime et notre amour de Soi en se réappropriant, notamment, notre souffrance.

Pour y arriver, il va nous falloir changer nos croyances fondamentales sur nous-mêmes, oser reconnaître la puissance de notre Soi et nous projeter dans l'univers infini de *tout* ce que nous pouvons Être, individuellement et collectivement.

Pour changer nos croyances sur nous-mêmes, il va nous falloir changer nos croyances sur Dieu, reconnaître que ce « Dieu implacable » est une création humaine motivée par la peur et, en définitive, quitter la « logique du condamné », cette logique qui nous a fait croire pendant si longtemps que nous étions *petits* et que la vie était souffrance.

Dieu sait que nous sommes tellement plus admirables que condamnables !

Merci.

FIN

Un merci tout spécial à Olga Debiencourt, pour la lumière et le soutien indéfectible qu'elle m'a apportés tout au long de la période qui a donné naissance à ce texte.