

Pour que se déploie notre résilience à tous

Par Natacha Joubert PhD

Conférence du colloque Renouer avec la beauté du Monde (2003) publiée dans *Équilibre en tête*, 17, 9-11, Montréal: Association canadienne pour la santé mentale

Je voudrais adresser mes remerciements les plus chaleureux à Jacques Duval et à toute l'équipe de l'Association canadienne pour la santé mentale du bureau de Montréal pour m'avoir invitée à prendre part à l'organisation de cette journée colloque et à venir y présenter quelques-unes de mes réflexions sur la beauté du Monde.

Il faut que vous sachiez d'entrée de jeu que je suis de ces « gens », qui passent pour des « illuminés » par les temps qui courent parce qu'ils croient à la beauté du Monde.

Cela dit, je me demande où est la plus grande part de délire : est-ce de croire à la beauté du Monde ou est-ce de penser que le Monde est sombre, malade et dangereux?

Est-ce de croire qu'on peut changer le Monde ou de penser que le Monde est foutu?

Est-ce de croire qu'on est des êtres responsables et capables ou de penser qu'on est tous des victimes impuissantes?

Est-ce de croire qu'il est important de renforcer et de soutenir davantage ce que nous avons de ressources personnelles et collectives ou de penser qu'il nous faut faire encore et encore des études épidémiologiques pour mesurer et rapporter l'ampleur de nos innombrables maladies mentales ou problèmes sociaux ?

Est-ce de croire qu'il est important d'assurer à nos enfants et à nos jeunes des milieux de vie qui répondent mieux à leurs besoins de s'épanouir et de bien-être ou de penser qu'il faut prioriser le dépistage de masse dans nos écoles de manière à « identifier » les enfants qui présentent des problèmes de santé mentale?

Comment en sommes-nous arrivés à percevoir ou à définir autant de nos manières d'être et de nos réalités de vie en référence à des catégories diagnostiques?

Comment en sommes-nous arrivés à penser que la meilleure façon de réduire la détresse et la dépression dans la population est d'investir dans le développement d'une stratégie afin d'encourager les médecins à prescrire davantage d'antidépresseurs?

Comment en sommes-nous arrivés à décrire les individus et le Monde dans lequel nous vivons en termes de facteurs de risque?

Comment en sommes-nous arrivés à chercher la cause du suicide dans un gène?

Comment en sommes-nous arrivés à penser que seuls les experts savent?

Comment en sommes-nous arrivés à refuser ou à juger futile, sinon ridicule, le rêve, l'espoir et la recherche de sens?

Pourquoi est-ce que d'avoir mal est devenu malsain?

Pourquoi avons-nous si peur de la souffrance de l'âme?

Pourquoi est-ce que dans les milieux de la « santé » mentale et de la « santé » publique on ne parle pas de « santé »?

Pourquoi acceptons-nous une vision de nous-mêmes et du Monde qui soit si aliénante, déprimante et dommageable?

Pourquoi tolérons-nous qu'un si grand nombre d'entre nous soit étiqueté et exclu?

En tout cas, je crois savoir pourquoi nous sommes de plus en plus nombreuses et nombreux à ressentir profondément le besoin de renouer avec la beauté du Monde!

J'aimerais vous raconter une petite anecdote qui a eu, je dois dire, un impact important sur ma vie.

Quand j'étais étudiante en psychologie, et de façon plus précise, lors de mon premier cours de psychopathologie, on nous a présenté le DSM, que plusieurs d'entre vous connaissez, qui est le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux de l'American Psychiatric Association. Il s'agit de la classification des troubles mentaux à laquelle se réfère la grande majorité des psychiatres et des psychologues.

La réaction typique des étudiant(e)s qui consultent pour la première fois le DSM et les autres livres de base en psychopathologie est de s'attribuer une foule des symptômes décrits dans ces ouvrages, de s'en inquiéter et de croire que plusieurs de leurs états d'être correspondent effectivement à des troubles mentaux.

Ma réaction en a été aussi une de surprise, mais j'ai été surtout troublée, voire choquée, de constater qu'un si grand nombre de nos manières d'être, de nos comportements, de nos pensées, de nos émotions, était décrit comme pathologies mentales; des manières d'être, des comportements, des pensées et des émotions que j'avais pu observer autour de moi et chez moi, et qui m'apparaissaient souvent compréhensibles et même naturelles compte tenu de ce que c'est d'être humain et des événements de vie auxquels on peut être confronté.

Fait intéressant à noter, depuis sa parution en 1952, le DSM est passé de moins de 100 pages à 900 pages dans sa dernière édition de 1994. En quarante ans, nous sommes devenus neuf fois plus « malades ».

Ce que je désignerais de « pathologisation » excessive de nos états d'être, me trouble et me choque tout autant aujourd'hui, car ce qui ne cesse de m'étonner par ailleurs c'est de voir comment les gens réussissent à tenir le coup malgré tout ce qu'ils vivent et comment ils parviennent à s'en sortir le plus souvent grandis et non complètement défaits.

À mon avis, plusieurs des manières d'être que l'on qualifie de pathologies individuelles témoignent davantage d'un malaise profond de la société dans laquelle nous vivons.

Et ce malaise de société, je crois qu'il découle en bonne partie de cette illusion de contrôle absolu que l'on croit pouvoir se donner sur nous-mêmes et le monde dans lequel nous vivons.

Nous cherchons à nous convaincre que les progrès du savoir scientifique et technologique nous permettront de dépasser la condition humaine source de toutes nos misères.

Mais voilà, il n'y a qu'à regarder l'état du monde actuel pour constater que les progrès remarquables et les bienfaits réels dont sont capables la science et la technologie modernes ne suffisent pas à enrayer la détresse et les misères humaines. Face à cette désillusion plus ou moins avouée, on se sent impuissant et on cherche à fuir, à taire ou à déguiser ce que l'on ne parvient pas à contrôler.

La souffrance de l'âme est un bel exemple d'une réalité humaine qui continue d'échapper à nos tentatives de contrôle et que l'on cherche à fuir ou à déguiser, notamment à travers cette pathologisation de nos états d'être, plutôt que de tenter de la comprendre.

Je crois que le dépassement que nous cherchons à atteindre est légitime mais qu'il ne se trouve pas en dehors de la condition humaine. Il est dans tout ce que nous pouvons être à l'intérieur de notre humanité.

On a très peu exploité ou fait très peu de place jusqu'à maintenant à nos innombrables possibilités d'être.

De manière générale, nos possibilités d'être se définissent surtout par rapport à « être dans la norme ». Et la norme est très serrée. C'est dire qu'on tombe forcément et assez rapidement dans la déviance, la déficience ou la pathologie, c'est-à-dire dans l'exclusion.

Prenons le « cas » de nos jeunes. Quelle place faisons-nous à leur besoin d'être? De manière générale, les programmes de « santé » ou de soutien développés à leur intention abordent une à une des questions telles : que la prévention de la violence, de l'abus de substance, des maladies transmises sexuellement, du suicide, du décrochage scolaire, de l'itinérance, et j'en passe.

Bien que les problèmes que je viens d'énumérer touchent à des réalités de vie auxquelles plusieurs jeunes sont confrontés et que les besoins se fassent réellement sentir, ils refusent souvent l'aide qui leur est offerte à travers les différents programmes, parce qu'ils refusent d'être ainsi étiquetés et enfermés dans une vision d'eux-mêmes qui les réduit à diverses catégories problématiques ou diagnostiques.

Par ailleurs, je ne crois pas que la sensibilité des jeunes à l'étiquetage tienne seulement à des comportements d'opposition ou d'affirmation qui sont fréquents à cet âge.

À l'adolescence, le processus de définition de l'être ou du « Qui suis-je? » devient de plus en plus conscient. Il débute généralement par un « je ne suis pas comme vous » qui se transforme progressivement en un « je veux être moi » et « je veux être qui je suis en lien avec les autres ».

Toutes les pressions venant de l'extérieur qui, d'une manière ou d'une autre, répriment ce processus, font réagir vivement et je dirais même sainement les jeunes.

Comme le dit si bien Boris Cyrulnik, en parlant de l'un des défis que doivent relever les adolescent(e)s, « ils doivent tenter de répondre à la question suivante : qu'est-ce que je vais faire de ce qu'on a fait de moi? ».

L'être doit se démener très fort pour tenter de définir ou de rester qui il est et non qui on voudrait qu'il soit. Et ce combat n'est pas seulement celui des jeunes, mais celui de nous tous et de toute une vie, et c'est à cette réalité fondamentale que les réactions de nos jeunes nous renvoient parfois brutalement. Qu'est-ce qui permet aux individus de faire preuve de tant de courage, de créativité et de détermination pour continuer à être et à vivre malgré les obstacles naturels ou socialement fabriqués auxquels ils font face?

Cette question, je ne suis évidemment pas la première ni la seule à me la poser. Plusieurs penseurs et chercheurs ont tenté et tentent toujours d'y répondre, et c'est le cas entre autres de ceux qui s'intéressent au concept de résilience.

Malheureusement, plusieurs des études sur la résilience sont aussi contaminées par plusieurs de nos repères normatifs.

Par exemple, on a défini la résilience comme étant la « capacité » de vivre et de réussir à se « développer positivement » et de manière « socialement acceptable » en dépit du

stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative.

L'accent porte ici non pas sur la capacité de faire face et de surmonter des conditions de vie difficiles, mais sur ce qui est jugé socialement acceptable et socialement positif, excluant du coup tous ceux et celles dont les manières d'être et les comportements ne correspondent pas à la norme ou aux valeurs en cours.

Les jeunes de la rue ne vivent pas d'une manière qui est jugée socialement positive ou acceptable. Or, pour parvenir à survivre dans la rue et à en sortir un jour, ce qui est le cas de la majorité, il faut être résilient.

Au cours d'études longitudinales menées auprès d'enfants vivant dans des conditions particulièrement difficiles et qu'on a suivi jusqu'à l'âge adulte, on a tenté d'identifier les facteurs qui semblaient être favorables à la résilience.

Parmi ces facteurs dits de robustesse on trouve par exemple l'estime de soi, les compétences sociales, la capacité de résoudre des problèmes, l'autonomie.

Définir la résilience seulement en termes de compétences ou de performances précises, qui sont définies bien sûr en fonction des valeurs sociales, peut aussi exclure tous ceux et celles qui ne les manifesteraient pas, qu'ils soient enfants, adultes ou personnes âgées.

Par contre, ce que nous révèlent bon nombre d'histoires racontées directement par des enfants et des adultes qui sont parvenus à survivre et à vivre en dépit d'événements de vie tragiques, c'est qu'ils ont pu compter sur un lien d'attachement privilégié avec au moins une personne.

Une personne en qui ils ont pu avoir confiance et qui leur avait également communiqué confiance en eux, en leur être, en leur valeur ou leurs ressources personnelles. D'après moi, tous les individus sont résilients. Tous les individus sont animés d'une extraordinaire volonté d'être et de vivre qui dépasse largement un ensemble de compétences sociales.

Et cette immense force qui nous permet de faire face, de s'adapter et de vivre malgré les épreuves auxquelles on peut être confronté ne repose pas uniquement sur une mécanique biologique et psychologique.

Je crois que cette volonté d'être et de bien-être nous renvoie aussi à la dimension spirituelle des êtres humains, dimension que l'on passe le plus souvent sous silence.

Cette volonté d'être et de préserver l'intégrité ou l'authenticité de notre être commence à s'affirmer pourtant très tôt dans la vie. Elle se déploie notamment à travers le besoin

de découvrir et de devenir pleinement qui on est, d'aller au bout de Soi, d'être à son meilleur et ce, tout au long de la vie et jusqu'à la fin.

Cela dit, il y a une condition essentielle au déploiement de notre volonté d'être et ce n'est pas seulement la place qu'on lui fait soi-même, mais aussi celle que lui font les autres. On a tous besoin, pour être, d'être liés aux autres. Cette réciprocité est l'un des aspects les plus fondamentaux de l'aventure humaine.

En paraphrasant Boris Cyrulnik, je dirais des « autres » qu'ils font définitivement partie de notre « merveilleux malheur ».

Pour que se déploie notre résilience à tous, nous devons prendre conscience de notre responsabilité individuelle dans notre quête d'être et de bien-être. Nous devons également prendre conscience de notre responsabilité collective de reconnaître et de faire la place à notre volonté d'être et de bien-être à tous.

L'essentiel de ce que je désirais vous communiquer en quelques minutes aujourd'hui, c'est qu'il existe, à mon avis, un moyen très puissant de « renouer avec la beauté du Monde » et c'est de se rappeler et de ne jamais oublier que ce qu'il y a de « beau » et de « grand » chez les êtres humains l'est beaucoup plus que ce qui est « laid » et « petit ».

Et le défi est de taille quand on travaille en santé mentale!

Il nous faut trouver les façons et les occasions de mettre en lumière ce qu'il y a de « beau » et de « grand » chez les individus et de soutenir cette volonté d'être qui nous anime tous, pour se sortir en définitive de cette vision si aliénante et si débilitante de nous-mêmes dans laquelle nous nous sommes englués depuis trop longtemps.

Nous sommes tellement plus admirables que condamnables!

Et si que d'affirmer une telle chose est de l'ordre du délire, et bien délire pour délire, vous aurez compris que c'est celui-là que j'ai choisi.

Merci!