

LA SOUFFRANCE A-T-ELLE UN SENS ?

En proie aux douleurs aiguës d'un cancer en phase terminale, le Cardinal Veillot disait : « Nous savons faire de belles phrases sur la souffrance. Moi-même j'en ai parlé avec chaleur. Dites aux prêtres de n'en rien dire ; nous ignorons ce qu'elle est, et j'en ai pleuré. »

On est sans cesse confronté à la souffrance physique ou psychique. C'est pourquoi, dans la mesure où nous restons humbles devant ce mystère, il est bon de réfléchir à ces quelques aspects :

LES EXPÉRIENCES DE LA SOUFFRANCE

Nous disons « les expériences », car elle n'existe pas comme une réalité abstraite. Il y a des souffrances. Chaque personne a une façon unique de ressentir et d'assumer la souffrance.

Les douleurs physiques, légères ou intenses, passagères ou chroniques, sont le lot de presque tous les humains. Notre corps est touché par les maladies, les accidents, la vieillesse. Nous nous y résignons plus ou moins facilement, mais la souffrance d'un enfant, d'un jeune, la douleur insupportable ou incurable, nous révoltent.

Les troubles psychiques, mentaux, sont terribles pour ceux qui en sont atteints comme pour leurs proches. Être dans l'abîme de la dépression est une souffrance insupportable mais ces maladies sont de plus considérées comme honteuses et donc vécues dans le silence et la solitude. On n'a pas honte de parler de ses migraines mais on n'ose pas dire que l'on souffre d'angoisse, d'obsession ou de timidité. A ces symptômes s'ajoute donc l'isolement par peur d'être incompris, jugé et rejeté.

Les peines morales accompagnent le deuil, la séparation, l'exclusion, le chômage, la solitude, l'injustice, la méchanceté des autres, la stérilité, etc. Il y a aussi des tourments spirituels liés à la lutte contre la tentation, aux péchés auxquels on succombe, aux doutes qui nous assaillent, ou bien au seul fait d'agir en chrétiens dans un monde qui ne connaît pas Dieu. Enfin, la compassion pour un être cher qui souffre, un enfant handicapé, un conjoint alcoolique, peut engendrer en nous une souffrance, due surtout à notre impuissance à lui venir en aide.

En réalité il est impossible de dissocier toutes ces souffrances : elles interfèrent les unes avec les autres et affectent notre être entier. Quelqu'un qui souffre, a mal dans tout son être.

QUAND LA SOUFFRANCE EST LA...

Elle me possède

Dans les moments de souffrance intense, qu'elle soit physique (douleur aiguë et qui dure) ou psychique (choc émotionnel brutal) je suis comme réduit à l'état de bête

affolée. Je suis un pur cri devant la détresse, souhaitant que cela finisse au plus tôt, quel que soit le moyen. Je souhaite même la mort, pour que s'apaise le tourment : **« Qu'il plaise à Dieu de m'écraser, qu'il étende sa main et qu'il m'achève ! »**, criait Job.

Dans ces instants de larmes, de cris, de gémissements, je ne peux ni penser, ni parler, ni prier. Le passé et le futur sont effacés, seul existe un présent (une éternité) de souffrance. Je crois être en enfer. Une réalité étrangère à moi, différente de l'idée que je m'en faisais, entre par effraction dans ma vie et bouleverse mon univers intérieur. Cette douleur, que je ne sais pas décrire, semble me posséder en partie, m'empêchant de penser. Quand j'ai mal, le corps-objet (que j'ai) est privilégié par rapport au corps-sujet (que je suis). Je ne suis plus dans mon état normal, mais comme livré à quelque chose qui me viole et m'aliène.

Si l'étau de ma douleur se desserre quelques minutes, j'ai le temps de penser : « Suis-je donc si fragile qu'en un instant toutes mes évidences se brisent et que j'ai même envie de quitter la vie ? » C'est à un émouvant constat de ma condition de créature que je suis contraint. Je repense au Psaume 103 :15 : **« L'homme ! Il fleurit comme la fleur des champs. Lorsqu'un vent passe sur elle, elle n'est plus. »**

Que le vent de la souffrance passe sur moi, et mon orgueil s'écroule brutalement, je suis confronté à ma vulnérabilité.

Une personne ayant éprouvé un tel séisme de douleur ne sera plus jamais la même face à quelqu'un dans la peine. On ne peut imaginer jusqu'à quelle profondeur peut aller le désarroi si on ne l'a pas vécu soi-même.

Et si on l'a vécu, on a en général une meilleure approche de celui qui souffre. On sait qu'il a droit à un infini respect. Ce n'est pas le moment des discours, mais celui de la présence discrète qui prend acte du mystère d'un être humain qui se bat avec l'absurde. D'ailleurs une seule personne, dans les Evangiles, nous est montrée comme réussissant à entrer en dialogue avec Jésus crucifié. Ce n'est ni Jean, le disciple bien-aimé, ni même Marie sa mère, mais le brigand qui agonise lui aussi sur une croix. C'est peut-être le signe que seuls ceux qui ont souffert peuvent vraiment se comprendre.

Je suis seul

Même si dans un premier temps, mes proches m'entourent davantage, je suis vite dans une solitude extrême. Qui peut me rejoindre dans ma douleur ? Les paroles qu'on m'adresse sonnent faux, même si elles se veulent bienveillantes. Ma peine est au-delà des mots, des gestes d'amitié. J'ai envie de crier devant certaines maladresses : « Pense à ceux qui souffrent plus que toi » (comme si leur douleur atténuait la mienne !) ou bien « Dieu te châtie parce qu'il t'aime » ou « Il doit y avoir un péché dans ta vie, cherche bien ».

Le non sens

Le tremblement de terre de l'épreuve a ébranlé le sol de mon cœur, qui était fait de confiance en Dieu, en la vie et en les autres. Ce sol s'ouvre sur des abîmes angoissants. La grave injustice qui m'a atteint, la trahison incompréhensible de celui ou celle en qui

j'avais pleine confiance, la perte brutale d'un être cher, le handicap suite à un accident, tout cela est du domaine du non sens. Les philosophes appellent cela l'expérience de l'absurde.

En un instant ma vie bascule. Ce qui paraissait évident peu de temps avant, montre soudain sa fragilité, sa vanité.

D'ailleurs, même quand cette souffrance s'installe lentement, elle fait aussi insidieusement son travail de sape sur mes convictions. Et un jour je me retrouve face au non sens, à l'absurde. Les valeurs qui donnaient goût à ma vie, sont comme effacées. Alors surgissent les questions essentielles : devant tant d'absurdité, la vie a-t-elle un sens ? Cela vaut-il le coup de se battre et de continuer à espérer ?

La révolte

« Mon âme est dégoûtée de la vie !

Je donnerai cours à ma plainte.

Je dis à Dieu : Fais-moi savoir

Pourquoi tu me prends à partie ! » (Job 10 : 1)

La révolte est une réaction fréquente dans l'épreuve et elle est d'autant plus forte que celle-ci atteint sans raison une personne innocente et juste.

Le prophète Jérémie se plaignait à Dieu : **Pourquoi ma souffrance est-elle continuelle ?** Et Habakuk disait sa lassitude devant le silence de Dieu : **« Jusqu'à quand, ô Eternel ? »**

Se révolter a un côté médicalement sain : notre agressivité réveillée nous donne du mordant pour combattre le mal, elle est un sursaut de vie en nous. C'est pourquoi, n'apaisons pas trop vite l'indignation d'une personne, mais laissons-la exprimer ses sentiments.

Dire ce que l'on pense à Dieu n'est pas blasphémer. Son silence ne nous impose pas d'être silencieux nous-mêmes. Dieu n'a pas reproché à Job ses plaintes audacieuses. Par contre il a dit à ses amis : **« Vous n'avez pas parlé de moi avec droiture comme l'a fait mon serviteur Job. »** La protestation violente de la personne peut être l'occasion d'une découverte de la vérité sur elle-même, d'un réaménagement de son être psychique.

Toutefois la révolte n'est pas sans danger si elle conduit à la rancœur, la haine, voire au blasphème quand elle est excessive. Il convient donc de la réguler.

La régression

Lorsque des soldats se battent sur le front, et que la bataille tourne en leur défaveur, ils courent se protéger dans leurs retranchements. Il en est de même pour ma personnalité.

Quand elle est soumise à une trop rude tension, elle a spontanément tendance à revenir vers des positions défensives anciennes. Elle réactive un stade de son histoire où elle obtenait davantage de gratifications : c'est la régression.

Dans l'épreuve, je suis le centre du monde, je ne parle que de mes malheurs. Je recherche une relation fusionnelle avec Dieu comme un bébé avec sa mère. Je fuis dans le surmenage ou la boulimie.

Je ne dois pas éliminer trop vite ces tendances à la régression, qui ont un rôle de protection de ma personnalité dont les défenses sont débordées. Je découvre ma rapidité à revenir à un stade infantile. Cela me rend humble : moi qui me croyais adulte, je découvre que je suis encore un enfant !

Certaines régressions ont une telle ampleur, sous la pression de l'inconscient, qu'elles semblent balayer des années d'efforts spirituels. Mais Dieu est fidèle et ne me condamne pas lorsque, mon psychisme s'effondre. De plus ces périodes où je régresse me font réaliser combien j'ai besoin de l'aide des autres. Je me voulais stoïquement autonome, je découvre, avec l'écroulement de ma cuirasse, que je ne peux pas vivre sans autrui. Et j'admire Jésus qui, sur la croix, en proie à la souffrance la plus atroce, pensait aussi aux autres, ouvrant le ciel au brigand, prenant soin de Marie, intercédant pour ses bourreaux.

La désespérance

Cette tentation insidieuse survient dans les épreuves accablantes ou qui durent. Peu à peu mes forces intérieures me lâchent, ma combativité s'atténue et j'ai envie de baisser les bras. Le pessimisme s'installe, ma confiance en Dieu, en la vie, en l'avenir, est sapée. Il m'arrive, comme à Job, de maudire le jour de ma naissance.

Que faire quand les raisons d'exister, le sens de la vie, la possibilité d'aimer, semblent avoir disparu ?

Il me faut tout d'abord admettre mon angoisse métaphysique de créature, cette angoisse qui me fait m'écrier : « Pourquoi suis-je si vulnérable ? Pourquoi Dieu permet-il cette souffrance ? Pourquoi suis-je si près de la mort ? Pourquoi ? Et surtout : Pourquoi moi ? »

Dans ces instants, les Psaumes de supplication (Psaumes 6, 28, 88, 102, etc.) ou les paroles de Job m'aident à mettre des mots sur ma douleur :

« Du fond je l'abîme je crie vers toi... »

Mon âme est rassasiée de maux et ma vie s'approche du séjour des morts. »

Ces mêmes passages de la Bible, écrits par des hommes ayant crié à Dieu et ayant été exaucés, m'ouvrent à l'espérance :

« Je ne mourrai pas, je vivrai. »

« Quand un malheureux crie, l'Eternel entend et il le sauve de toutes ses détresses. »

Dans cet état de désespérance, il est bon d'oser dire à quelqu'un : « Je touche le fond, aide-moi, je n'en peux plus. » Ce premier pas dans le dépouillement de mon orgueil, c'est peut-être ce par quoi la souffrance deviendra occasion de renouvellement personnel. Je ne demande à cette personne rien d'autre que d'être là, présente (même si elle se sent démunie) et pleine d'un infini respect pour ma détresse. C'est alors l'expérience, faite ici et maintenant, de son amour désintéressé qui va faire resurgir l'espoir. Je renouerai avec le Dieu qui est amour en me disant : s'il y a ici un peu d'amour venant de cette personne, c'est qu'il s'alimente à la source d'amour qui est Dieu.

TROUVER LE SENS OU DONNER SENS

Trouver le sens à la souffrance ?

Si l'on excepte les douleurs avertissant d'un dysfonctionnement de l'organisme, accompagnant la mise en oeuvre d'un processus de vie (la femme qui donne le jour à son enfant), ou que l'on s'est infligées soi-même (alcool, tabac), la souffrance, de manière générale, semble totalement insensée.

Cette absurdité, cette absence de signification, accroît la douleur, et contribue à me déstructurer davantage et à saper jusqu'aux racines mêmes de mon désir de vivre. Même le fait de croire en Dieu ne m'explique pas l'inexplicable. Comme Jésus dans son agonie je crie à Dieu : **Pourquoi m'as-tu abandonné ?** Et comme Jésus, je ne reçois aucune réponse.

Si seulement je discernais dans mon épreuve un seul atome d'utilité, je la supporterais mieux. Pour sortir de ce terrible trou noir du non sens qui me maintient dans la désespérance, je n'ai d'autre solution que de lâcher prise devant ce mystère qui me dépasse et cesser de chercher un sens là où il n'y a en pas.

J'ai parlé, sans les comprendre, de merveilles qui me dépassent et que je ne conçois pas, dit Job qui, après une longue recherche du sens de ses malheurs, reconnaît finalement que Dieu peut tout et que rien ne s'oppose à ses pensées.

Cet abandon de mon intellect devant le mystère de la souffrance, cet abandon aussi aux autres et à Dieu, est une décision incontournable mais difficile. En réalité c'est comme une mort à moi-même, à mes certitudes, à mes raisonnements logiques ; mais cette mort va ouvrir mon avenir vers une possible fécondité : **Si le grain de blé ne meurt, il reste seul ; mais s'il meurt, il porte beaucoup de fruit.**

Au sein des ténèbres une petite lumière va apparaître, m'invitant à un mouvement intérieur : ayant renoncé à trouver un sens à ma souffrance, je vais peut-être parvenir à lui donner un sens.

Donner sens à ma souffrance

Dans un livre émouvant, **Victor Frankl**, un psychiatre autrichien de renommée mondiale, a exposé sa psychothérapie fondée sur la recherche du sens de la vie. Il l'a appelée logothérapie (du grec logos : raison).

Victor Frankl sait de quoi il parle : il passa trois ans en camp de concentration à Dachau et à Auschwitz, où on lui confisqua un manuscrit qu'il venait d'achever. Libéré en 1945 il revint chez lui pour apprendre que sa jeune femme, sa mère, son père et son frère étaient morts en déportation.

Il aime citer cette phrase de **Nietzsche** : « **Celui qui a un pourquoi qui lui tient lieu de but, de finalité, peut vivre avec n'importe quel comment.** »

La logothérapie considère la responsabilité comme l'essence même de l'existence humaine. Je dois prendre ma destinée en main. L'important n'est pas ce que j'attends de la vie mais ce qu'elle attend de moi.

Au lieu de me demander quel sens elle a, je dois imaginer qu'elle me pose cette question : « Quel sens vas-tu donner à ton existence ? »

En résumé, je renonce à chercher le sens de la vie et je décide de donner sens à ma vie. Je deviens ainsi acteur de ma propre histoire. Celle-ci m'appartient, moi seul peux y donner un sens, qui satisfera mon inquiétude existentielle.

Et il en va de même pour le sens de la souffrance. Il ne peut exister indépendamment de celui qui souffre. C'est à lui de donner sens à sa vie, malgré l'absurdité qu'y fait pénétrer l'épreuve qui le submerge. Certains malades peuvent témoigner que leur maladie a été une bénédiction pour eux, que leur vie a été pour ainsi dire « guérie » par la maladie. Ils ont pris conscience de certaines choses qu'ils ne percevaient pas étant bien portants. Comme le dit Bernie Siegel, « **la maladie et la mort ne sont pas des échecs, le seul échec, c'est de ne pas vivre pendant qu'on est vivant.** »

Au cours de soixante ans de pratique psychothérapique, Victor Frankl demandait parfois à ses patients en proie au désespoir : « **Pourquoi ne vous suicidez-vous pas ?** »

C'est à partir de leurs réponses qu'il arriva à la conclusion que le sens de la vie peut se trouver de trois façons différentes :

- v Par l'accomplissement d'une oeuvre bonne.
- v En faisant l'expérience de quelque chose (la beauté, la musique, la nature, etc.) ou d'une personne, à travers l'amour.
- v Par le développement d'une attitude positive devant la mort et les souffrances inévitables.

Les deux premiers points sont assez évidents mais le troisième appelle des précisions.

La souffrance prend parfois un caractère inéluctable. Si je me rends compte que je n'ai aucun autre choix que celui de l'endurer, il me reste cette ultime liberté, celle de la supporter avec courage. Le poète Rilke écrivait : « **Que de souffrances à assumer !** »

Je dois reconnaître que je suis seul à pouvoir décider de transformer ma tragédie personnelle en victoire. Cela fait appel à mon potentiel le plus élevé, au plus grand des courages, celui de souffrir.

Ma douleur reste la même, mais c'est moi qui me transforme.

Soyons réalistes : c'est un combat où l'on n'est jamais sûr d'avoir gagné. Il faut de la patience, de l'héroïsme. Mais sur ce chemin difficile et solitaire, Dieu est tout près de moi : « **J'ai l'assurance que ni la mort, ni la vie, (...) ni les choses présentes ni les choses à venir (...) ne pourront nous séparer de l'amour de Dieu manifesté en Jésus-Christ notre Seigneur** » (Romains 8 : 38, 39).

Soyons-en sûr, les silences de Dieu ne sont jamais des absences de Dieu.

© Jacques et Claire Poujol.

Pages extraites de leur livre « L'accompagnement psychologique et spirituel : guide de relation d'aide », Empreinte Temps Présent, 2007.

Disponible sur le site de la librairie 7ici par mail 7ici@wanadoo.fr ou sur <http://www.librairie-7ici.com/detail.php?article=4958>.