

# Donner du sens à sa vie

Heureusement, la question du sens de notre existence ne nous taraude pas chaque jour ! D'ailleurs, quand nous avons commencé à parler de ce dossier à la rédaction, certains ont avoué : « Moi, je n'y pense jamais ! » Il n'empêche.

Il y a des moments où, poussés par les événements, par le besoin de prendre du recul, nous nous interrogeons : « Pourquoi, pour qui je vis ? Que faire pour que ce temps sur terre vaille vraiment la peine ? »

A chacun ses réponses, son rapport au quotidien, à la transcendance... Que toutes ces pistes vous aident à trouver les vôtres, pour vivre encore plus intensément.

## La vie avant tout

La foi et les idéologies ont aidé les générations passées à supporter le sentiment de vide qui nous guette. Aujourd'hui, pour faire taire le « à quoi bon ? », chacun est invité à trouver le sens de son existence... au cœur même du quotidien.

©Pascale Senk

Anne est une quadra qui élève seule son enfant. Il y a quelques jours, elle me confiait son spleen : « Je fais à peu près ce qu'il faut pour m'organiser, mais de plus en plus souvent, je me dis : "A quoi bon ?" Si seulement j'avais un homme et un travail, tout cela aurait vraiment du sens ! » J'aurais bien voulu la croire mais, la veille, j'avais écouté se plaindre Véronique.

A 42 ans, cette avocate réussit brillamment sa carrière. Ses deux ados poussent bien, son compagnon depuis près de vingt ans semble toujours amoureux... et pourtant, elle est morose : « Je suis fatiguée de jongler entre le travail, les quelques jours de vacances avec les enfants et les dîners en ville avec mon homme... Parfois, je me demande si tout cela a un sens. Ça me mènera où de m'agiter comme ça ? »

Anne et Véronique venaient de me démontrer que peu importe ce que l'on a dans sa vie, pourvu que l'on ait l'impression d'en saisir le sens. Autrement dit, s'il suffisait de posséder – des biens matériels, une brillante carrière... – ou même de réussir affectivement pour se sentir porté dans une existence pleine de sens, cela se saurait. Mais il n'en va pas toujours ainsi.

## Le mal humain

Nous en avons tous fait l'expérience : une période de stress, de fatigue, d'isolement un peu plus longue que d'habitude, et le doute revient. « Où cours-je ? Où vais-je ? Dans quel état j'erre ? » comme dit une parodie de Shakespeare.

Ce questionnement semble être le propre de notre condition humaine. Les oiseaux dans le ciel, les poissons dans l'eau se demandent-ils pourquoi ils volent, nagent et suivent tel courant plutôt qu'un autre ? Probablement pas, mais l'homme, « animal conscient », est taraudé par le sens, aux deux sens du terme justement : la direction à prendre autant que la raison valable sur laquelle fonder son existence.

Pourquoi ? Parce que lui seul est conscient de sa mortalité. « On naît, on se reproduit une ou deux fois, et puis on meurt », résumait de manière cinglante Michel Houellebecq dans une récente interview (sur DVD, hors-série Les Inrockuptibles, mai 2005). Et même s'il est possible de trouver des sources de motivation au quotidien, cette prise de conscience du caractère absurde de notre existence – du moins dans ce que nous en percevons – est inévitable. Pour certains philosophes, elle est même le prix à payer de notre plus grande qualité, notre capacité à penser : « Qui ne s'interroge pas est une bête, car le souci constitutif de

toute vie humaine est celui de son sens », écrivait Arthur Schopenhauer (in *Le Monde comme volonté et comme représentation*, PUF, 2004).

Parfois, lorsque cette conscience de l'absurde et du vide s'installe et que l'on n'a pas trouvé les bons choix à faire pour en sortir, la vie perd ses couleurs, le quotidien devient mécanique et sans saveur. Dans son journal, le poète Fernando Pessoa a su décrire cet état : « J'ai passé ces derniers mois à passer ces derniers mois. Rien d'autre, un mur d'ennui surmonté de tessons de colère » ( in *Fragments d'un voyage immobile*, Petite Bibliothèque, Rivages, 1991).

## Les réponses collectives

Face à cet inéluctable, quelles portes de sortie ? Les philosophes n'ont cessé d'explorer cette question, et chacun a proposé sa réponse. Pendant des siècles, cette question du sens de notre vie a surtout été prise en charge par les religions, et la recherche du sacré est toujours une grande pourvoyeuse de sens. « La foi offre des outils pour tenir debout et avoir de l'espérance », rappelait récemment Isabelle Gerber, une femme pasteur (Journal télévisé de France 2, 20 heures). Et pour ceux qui ne croient pas en l'au-delà ou en la vie éternelle ? Les grandes idéologies peuvent aussi servir de boussole, mais pour peu qu'elles s'effondrent – tel le communisme et ses illusions perdues –, la dépression revient chez celui qui en avait fait la raison de son existence.

Aujourd'hui, les sociologues constatent l'émergence d'une tout autre aventure : la fabrication personnelle du sens de la vie. Exaltante, fascinante, responsabilisante, « cette aventure est aussi... fatigante, car nous n'avons plus forcément de modèle à suivre » (Jean-Claude Kaufmann in *L'invention de soi*, Hachette, 2005). Il n'y a donc plus un seul sens donné par des instances extérieures et sur lequel s'appuyer, mais des sens que chacun s'efforce de tisser de façon singulière, au quotidien, et dans cette vie présente.

## Rester relié

Si ces choix personnels forment une mosaïque éclatée, il est toutefois possible d'en dessiner les grandes lignes. Un psychiatre, Viktor Frankl, s'est acharné toute sa vie à aider ses patients à « trouver du sens » dans l'existence. Il a défini trois grandes voies par lesquelles on peut y parvenir. D'abord, à travers ce que l'on donne au monde en termes de création : travail, activité artistique, enfants... Il y a mille manières de pouvoir apporter sa contribution ; être conscient que cela change le monde est important. Ensuite, grâce à ce que l'on prend au monde en termes de rencontres et d'expériences.

Enfin, même lorsque la vie nous envoie des épreuves absurdes, par notre manière personnelle d'y répondre et de survivre. Trop stressés, comme Anne ou Véronique, nous perdons le fil qui relie nos actions à un sens plus élevé, cependant il existe.

Le point commun de ces trois options ? Elles supposent que nous soyons reliés aux autres, que nous vivions en nous dépassant, en cherchant à atteindre une autre dimension, essentielle, qu'on l'appelle l'autre, l'amour, la conscience, Dieu... ou que nous nous relions à l'intensité de la vie, tout simplement. Pour les individus, de plus en plus nombreux, qui veulent inscrire attention et conscience dans leurs gestes les plus quotidiens (lire encadré ci-contre), « la vie de chacun est une suite d'opportunités uniques d'accomplir le sens » (Viktor Frankl in *Raisons de vivre*, Tricorne, 1993). Et si cette expérience, justement parce qu'elle est si précieuse et éphémère, suffisait à nous faire avancer ?

## Trois questions à Patrice Van Eersel

A lire

*Le Grand Livre de l'essentiel*, collectif, Albin Michel, 400 p., 25 €.

Journaliste et directeur de collection aux éditions Albin Michel. « Même s'habiller peut être une voie » : quatre cents pages, vingt-quatre chapitres, mille deux cents articles, sept rédacteurs...

C'est *Le Grand Livre de l'essentiel*, l'almanach de ceux qui veulent « vivre les pieds au sol mais la tête dans les étoiles ».

### **Psychologies : Pensez-vous que l'on puisse mettre du sens dans chacun de nos gestes ?**

**Patrice Van Eersel** : Oui, le sens peut surgir spontanément et aussi être travaillé dans n'importe quel champ de l'existence humaine. De jouer à enfanter, en passant par soigner, chaque activité, chaque choix de vie peut être relié à une dimension plus élevée.

#### **Par exemple ?**

Pour alimenter en adresses et infos le chapitre « Se ressourcer », c'était facile : rien que le fait de se reconnecter à la nature vous rebranche sur un essentiel, une instance plus grande que vous. Mais pour « S'habiller », l'affaire était plus corsée. On peut faire le choix d'acheter des vêtements écologiques, du coton « éthique », bien sûr. Mais pour le reste, s'habiller pourrait être considéré comme non essentiel. Or, veiller à son apparence peut aussi être une voie : dans ce spectacle que nous offrons chaque jour, nous pouvons faire preuve d'égoïsme, ou au contraire nous soucier des autres.

#### **Qu'est-ce qui fait surgir le sens ?**

Etre vraiment là, à ce que l'on fait, tout en étant capable de prendre du recul pour se voir agir. Qu'il s'agisse d'éplucher des légumes ou même de consommer, le sens arrive quand amour et vigilance sont réunis.

## **Chacun son chemin...**

Face au caractère parfois absurde de l'existence, chacun a sa propre stratégie. Des écrivains nous révèlent les leurs, aussi variées que leurs personnalités. Des anonymes apportent également leur éclairage. Autant de pistes, autant de textes à lire et relire en cas de blues.

Valérie Colin-Simard Tatiana De Rosnay Anne-Laure Gannac

### **Philippe Delerm : « Ceux que j'aime »**

« Le bonheur, c'est d'avoir quelqu'un à perdre. » J'écrivais cela en 1985, et je n'ai pas changé d'avis. Ce sont les gens que j'aime qui donnent un sens à ma vie. Avoir rencontré ceux que j'aime est évidemment un fantastique privilège, qui rend tout à la fois plus lumineux et plus tragique, puisqu'il y a un risque, à chaque seconde. Si je n'avais pas rencontré ceux que j'aime, ou si je les perdais, j'aurais pu, je pourrais peut-être trouver une forme de paix – je n'aime pas le mot harmonie, trop frelaté –, et même goûter quelques plaisirs minuscules. Mais tant que ce que j'appelle le bonheur est là, je n'ai pas le choix. Je suis un homme de bonheur. Cela me vient de loin je crois. Venu au monde après la mort d'une sœur, je l'ai senti très tôt – comme un pouvoir, comme une chance et comme une responsabilité. »

Avec *La Première Gorgée de bière*, recueil de nouvelles paru en 1997 (Gallimard), Philippe Delerm a connu une popularité soudaine. Depuis, on reconnaît d'emblée son estampille : souvenirs d'enfance mâtinés des instants fugaces du présent. Dernier livre paru : *La Bulle de Tiepolo* (Gallimard, 2005).

### **Nina Bouraoui : « L'euphorie de l'amour et de l'écriture »**

C'est avec *Garçon manqué* (Le Livre de poche, 2002) que Nina Bouraoui ose parler d'elle pour la première fois. Son écriture sombre, parfois violente, ses thèmes préférés – l'introspection, l'amour, ses origines algériennes – sont présents dans son dernier roman, *Mes mauvaises pensées* (Stock, 2005), où elle parle de sa psychanalyse.

« J'ai très vite eu conscience des limites de l'existence. C'est de là que vient l'écriture sans doute, puisque l'écriture a pour mission de doubler ou de convertir la vie vécue en vie à vivre. Et il y a l'amour aussi. Mon temps se divise ainsi, il y a un temps de l'écriture et un temps amoureux, l'un n'allant pas sans l'autre. J'aime croire à l'idée que ces deux forces se nourrissent l'une de l'autre. Dans l'écriture d'un livre, il y a un état sauvage à retrouver, une sorte de virginité. Je compte souvent le temps en livres qui passent. Je compte aussi les années en années amoureuses.

Dans l'amour, il y a aussi l'idée d'éternité. Dans les deux cas, il s'agit d'une immense euphorie. Vivre devient aimer et écrire. Voilà le sens ou les sens de ma vie. Je ne sais pas si c'est le bon sens. Je ne sais pas si c'est la meilleure des vies. En tous les cas, pour moi, c'est une vie multiple et éblouie. »

### **Véronique Olmi : « Que le mystère du don et de l'abandon reste entier »**

Dramaturge à succès, c'est le poignant *Bord de mer* (J'ai lu, 2005) qui a fait connaître Véronique Olmi en tant que romancière à l'écriture fluide, précise, et à la grande sensibilité. Son nouveau roman, *La pluie ne change rien au désir*, est paru en août dernier chez Grasset.

« D'abord donner un sens à ma journée. Respecter cette lumière qui se lève sur ces heures à venir, ces heures inconnues, avec le sentiment que je vais découvrir. Quelque chose. Ou quelqu'un. Une découverte en moi. A travers l'autre, ou les autres. Donner un sens à ma vie, c'est donner un sens aux petites choses, pour qu'elles ne se changent pas en acquis, mais demeurent des dons : un moment partagé avec mes enfants, mes amis ou l'homme que j'aime ; le goût de la nourriture, du vin, du café, le goût d'un livre, d'un ciel, d'une musique, le goût du silence aussi, et bien sûr, le goût du travail.

Dans mon dernier roman, j'ai aimé aborder le mystère de la rencontre entre un homme et une femme. Ils ne sont pas jeunes, ils ont entre 40 et 50 ans, ils ne sont pas vraiment beaux, ce sont deux êtres blessés et cabossés par la vie, mais qui, par le regard et le désir de l'autre, vont être érotisés, magnifiés, et vont atteindre le cœur d'eux-mêmes, leur vérité. Le sens de ma vie, c'est aussi que ce mystère-là, celui du don et de l'abandon, reste entier, et que demain j'aie encore l'entêtement, la joie et la curiosité de m'en approcher. »

### **Jean-Claude Guillebaud : « En avant, en avant ! »**

« Spontanément, une expression me vient à l'esprit : l'impatience du lendemain. La page blanche, en somme, qu'il va falloir remplir. Entreprendre, amorcer, inaugurer... Je n'aime rien tant que les commencements et les entreprises : manuscrit à corriger, livre à lire, bois à fendre (j'habite à la campagne), Catherine, ma femme, à retrouver bientôt. Le pur plaisir de faire, en somme, suffit à (presque) tout. L'expression "sens de la vie" prend d'abord une signification très simple et toute prosaïque : le sens, c'est "en avant, en avant".

Quand j'étais reporter, je filais toujours vers Orly, puis Roissy, avec une gourmandise assez joyeuse et tout un sac de documentation à dévorer. Je me sentais une faim d'ogre. C'était bien. Avec l'âge seulement, on commence à théoriser tout cela. Saint Augustin, par exemple : l'homme n'est homme que s'il est "en marche". Ou le Talmud, dont j'aime par-dessus tout cet aphorisme : comme le saumon, l'homme n'est jamais autant lui-même que lorsqu'il remonte le courant. Bonne formule : le vrai sens de la vie quotidienne est sans doute à rebours du courant, du flux, du consensus paresseux. Avanti ! »

### **Martin Gray : « Que chaque jour soit action vers les autres »**

Martin Gray a survécu à tous les drames. Auteur du célèbre *Au nom de tous les miens* (Pocket, 2004), il vient de publier *Le Livre de la vie*, dans lequel il raconte ce qui le fait tenir debout (Editions du Rocher, 2005).

« Je nage quel que soit le temps. Un acte de santé, un acte de volonté, un bienfait pour mon corps et pour mon âme. J'honore ainsi l'effort, la vie. Agir, c'est donner, c'est reconnaître les sens. J'ai vécu trop d'expériences douloureuses, quand l'esprit peut se précipiter dans l'abîme obscur, auquel on peut donner

toutes sortes de noms, ennui, tristesse, désespoir, dépression, pour ne pas savoir qu'il faut agir, s'imposer des actes sains. Faites et vous serez. Soyez et vous ferez. Je remonte chez moi. Je mange des fruits. Leur suc naturel devient mon sang. Je lis, j'écris. Les mots du livre et ceux que je trace m'enrichissent et me libèrent. Je m'efforce de les tendre à mes proches, ma femme, mes enfants, mes lecteurs.

Il faut que chaque jour soit action et communication vers les autres. La vie d'un homme seul se dessèche comme une terre sans eau. Celui qui donne reçoit. L'échange et le partage – n'est-ce pas le nom de l'amour ? – donnent seuls un sens à la vie. Chaque jour, j'essaie dans l'acte le plus simple de ne pas l'oublier. »

### **Sylvain Tesson : « Ne pas laisser le temps se passer de moi »**

Aventurier, Sylvain Tesson a publié de nombreux ouvrages sur ses voyages. Après *Eloge du vagabondage et du nouveau nomadisme*, son *Petit traité sur l'immensité du monde* (Editions des équateurs, 2005), rencontre actuellement un grand succès.

« Et si le sens d'une vie réussie était de gagner la course contre le temps, ce voyageur sans repos ? C'est en tout cas le sens que je donne à la mienne depuis que j'ai compris qu'un moment vécu était un moment perdu et que les secondes, les heures, les minutes (les perles du temps) filaient aussi sûrement que le sable saharien entre les doigts d'un poing fermé. [...] Lorsqu'en 2003 je marchais dix heures d'affilée sur un glacis pelé du désert de Gobi, ou bien qu'en 1999 je me tenais tout un jour durant sur la selle de mon cheval dans les montagnes Tian Shan, ou encore qu'en 2002 je suivais d'infatigables montagnards afghans au long d'étapes démesurées, j'avais le sentiment d'avoir vaincu le temps : je me servais de son déroulement pour mesurer l'espace à la seule force de ma propre énergie.

Sur les routes du monde, je me force chaque soir à écrire à la lueur du feu sur des cahiers en papier de riz (légers et résistants). L'écriture piège le temps dans ses filets. Elle ralentit le défilement des heures. En cela, elle ressemble au voyage. Le jour, on trace sa route dans la poussière des pistes et, le soir, on trace des lignes à la surface du papier. Dans les deux cas : discipline, lenteur et solitude et, à chaque fois, la même satisfaction de ne pas avoir laissé le temps passer en se passant de vous. On me rétorquera que je suis victime de la peur de vieillir, cette angoisse des âges modernes. Peut-être. Mais pour l'heure, le sens de ma vie, c'est de la remplir.

La vie est une page blanche, j'y jette l'ancre, sans peur des ratures. »

### **Eric-Emmanuel Schmitt : « Mozart, la merveille de vivre ! »**

« A 15 ans, j'étais fatigué de vivre. Sans doute faut-il être si jeune pour se sentir si vieux... Violents mes 15 ans, rudes. Je crus avoir pénétré le sens de la vie : la mort. Si la mort s'avérait le sens de la vie, alors la vie n'avait plus de sens. Un jour, Mozart m'a envoyé sa musique. La musique panse notre inquiétude fondamentale : que faisons-nous sur terre, avec ce corps friable et cette pensée bornée ? Apaisante, tout entière dévouée à la célébration de l'être, elle nous arrache à la tentation du vide et nous remet sur le chemin de la vie. Dire "j'aime Mozart", c'est crier que l'on veut rire, jouer, courir, rouler dans l'herbe, embrasser le ciel, caresser les roses. Mozart, c'est la vitalité, les jambes rapides, le cœur qui bat, les oreilles qui bourdonnent, le soleil qui pose son étreinte chaude sur notre épaule, le lin de la chemise qui frôle le sein, la merveille de vivre.

Dans mon dernier livre, je raconte donc comment la musique du génial Autrichien m'a sauvé d'une dépression adolescente, m'a consolé plus tard, m'a parfois tiré des larmes quand mon cœur s'asséchait sous les coups de la douleur, m'a toujours insufflé la joie et l'allégresse. Petite musique de nuit ? Non, grande musique de lumière. »

### **Christiane Singer : « Chaque matin, entrer en vie consciente »**

Romancière, essayiste, Christiane Singer n'en finit pas d'explorer les profondeurs de l'âme. Dernier ouvrage paru : *N'oublie pas les chevaux écumants du passé* (Albin Michel, 2005).

« La vie est à tout instant gorgée de sens, de substance, d'intensité. Le seul obstacle... c'est moi. C'est mon opacité. Morosité, frustration, stress, conformisme, somnolence, tout cela forme écran à la lumière du sens. Il ne s'agit donc pas de "donner du sens", mais de créer en moi les conditions pour accueillir sa clarté, de me rendre peu à peu poreuse, poreuse au vivant ! Et comment ? Ah oui – comment ? L'âme est inventive quand le grand boss qui la chevauche lâche enfin les rênes ! J'ai pour ma part de multiples, de sévères, de joyeuses pratiques pour semer mes poursuivants – tous ces "obscurcisseurs" d'âme que sont les commentaires, les jugements, les logorrhées mentales ! J'en évoquerai une, modeste et obstinée, têtue, remise jour après jour sur le métier. [...]

Chaque matin, au moins une heure avant que le reste de la maisonnée ne s'éveille, j'essuie les vitres ternies, je nettoie tous les serpentins et l'alambic encrassés en moi. Une visite méditative de tout le corps, de la pointe des pieds à la pointe des cils, un voyage de conscience et de respiration à travers tous les espaces. Le bon moment pour s'arrêter est atteint lorsque toutes les cellules vibrent. Vient ensuite la lecture d'un poème d'Hölderlin ou de Novalis, d'un paragraphe d'Epictète ou de Marc Aurèle – et le la est donné. L'aube se lève. Cette entrée en vie consciente – chaque jour – est ma marotte et mon talisman. »

## Témoignages

### **Nathalie, 32 ans : « Mon judaïsme »**

« De mère chrétienne et de père juif, j'ai toujours oscillé entre ces deux identités, sans oser choisir. Et cela se répercutait sur toute ma vie en général : incapable de me fixer dans un métier précis, j'ai multiplié les expériences professionnelles, mais en ayant finalement l'impression de ne jamais être sur la bonne route. Il y a deux ans, j'ai choisi de me convertir à la religion dont je me sentais, au fond de moi, la plus proche : le judaïsme. Au fil de la conversion, c'est comme si tout à coup un chemin se dessinait clairement devant moi pour la première fois : mon chemin. Celui qui me mène vraiment à ma vie. »

### **Stéphane, 33 ans : « L'humour comme cohérence »**

« J'échappe à mes pensées cyniques sur la vie par l'humour. Pour cela, je m'entoure d'amis qui partagent avec moi le goût de la dérision et, surtout, je cherche toutes les occasions de rire, même les plus idiotes a priori : des anecdotes comiques que je note sur un carnet, des sketches que j'apprends par cœur... Régulièrement, je les mets en scène avec mes fils, et on les montre à leur mère le dimanche... C'est ma façon de les convaincre eux aussi que le "sens" de l'humour est le plus utile (parce que réjouissant) que l'on puisse suivre pour donner un peu de cohérence à cette vie souvent...burlesque.»

### **Claude, 58 ans : « Voir grandir mes petits-enfants »**

« Quand je regarde mes deux petits-fils jouer, je me dis : voilà, c'était ça le but. Le seul vrai but, au fond : grandir, devenir adulte, pour être père, puis grand-père. Tout le reste, ce que j'ai fait et continue de faire pour moi – le travail, le sport –, ou ce qui m'arrive – des soucis de santé aux bons moments passés avec des vieux amis –, c'est de la distraction. La seule raison que j'ai vraiment eue de vivre, c'est celle-là : faire que des générations se succèdent après moi. »

décembre 2005

## Ce que répondraient Kant, Nietzsche et Sartre

« J'ai perdu le goût de vivre, pouvez-vous m'aider ? » C'est la question insolite que le philosophe Michel Lacroix a posée à trois de ses collègues... du passé. Il a imaginé leurs réponses.

Michel Lacroix

Cher Kant, cher Nietzsche, cher Sartre, C'est inhabituel et un peu irrespectueux de s'adresser directement à de grands philosophes pour leur demander de se transformer en coachs de vie. Mais je suis sûr que vous pouvez m'aider. Voilà de quoi il s'agit. J'ai l'impression d'errer sans but dans l'existence, alors que j'ai «

tout pour être heureux » : une famille, des amis, un métier... Je ne crois en rien, et surtout pas en l'humanité qui me semble aller tout droit à la catastrophe. Je suis gagné par une sorte de melancholia. Aidez-moi à retrouver le moral. Eclairiez-moi sur le sens de l'existence – si toutefois il y en a un.

P. S. (à l'adresse plus particulière de Kant) : s'il vous plaît, ne me donnez pas, en guise de réponse, une leçon de morale.

## La réponse d'Emmanuel Kant

Pour ce philosophe allemand (1724-1804), notre connaissance du monde est limitée aux phénomènes naturels étudiés par les sciences. Mais notre raison peut être le moteur de l'action et de l'avènement moral.

### Aide l'humanité à devenir meilleure

Cher Michel, rassure-toi. Je n'ai pas l'intention de te parler de la loi morale et de l'impératif catégorique. Je ne suis pas seulement le philosophe austère que l'on décrit. Je suis aussi un philosophe de l'histoire. C'est de cet aspect de ma doctrine que je veux t'entretenir, car je vois bien que tu désespères non seulement de ta propre vie, mais du genre humain tout entier.

Sache que je crois dans le progrès de l'humanité, pour des raisons que je n'ai pas le temps de t'exposer ici. Je crois en l'avènement d'un monde meilleur, où les individus seront des personnes, c'est-à-dire des êtres libres, considérés comme des fins et non simplement comme des moyens.

Dans ce monde futur, la dignité de chacun sera reconnue, la politique sera subordonnée à la morale, la paix régnera entre les nations. Ton pessimisme n'est donc pas justifié. Seulement, ce progrès ne s'accomplira pas de façon automatique. Le « règne des fins », comme je l'appelle, n'est qu'un germe déposé dans la nature humaine. Il appartient aux hommes de bonne volonté de le faire fructifier. C'est là que tu as un rôle à jouer. Contribue à réaliser ce progrès. Aide l'humanité à devenir meilleure. Mets ton énergie au service de la liberté, de la justice, de la dignité, de la paix. Ainsi, tu iras dans le sens de l'histoire. Et le sens de ta propre vie te sera donné par surcroît.

## La réponse de Friedrich Nietzsche

Ce philosophe et écrivain allemand (1844-1900) a exalté la création de nouvelles valeurs, telles que la volonté de puissance ou la joie au contact du réel... censées promouvoir l'avènement du surhomme.

### Tends le ressort de ton être

Michel, ne compte pas sur moi pour jouer les docteurs en sens de la vie. Je hais les philosophes qui prétendent connaître le pourquoi des choses. Ne va pas non plus t'enthousiasmer pour quelque idéal. Les idéaux de justice, de démocratie, de dignité ne sont que des mensonges (à ce propos, j'ai lu la réponse de Kant : elle est consternante). Quant aux religions, tu sais ce que j'en pense. Fuis comme la peste les prêtres, les rabbins et autres imams. Il n'y a qu'une chose qui doit compter pour toi : la vie. Ta vie.

Mais prends garde. Il y a deux sortes d'individus. Les uns vivent une existence diminuée, ils se sentent coupables de vivre, ils sont esclaves de la morale. Les autres osent vivre vraiment. Ils affirment la force vitale qui est en eux. Ils laissent parler leurs plus profonds désirs. Sois de ceux-là. Tends le ressort de ton être. Vis intensément. Passionne-toi pour tout ce qui peut augmenter ta puissance. Sera-ce le sport, la musique, les voyages, l'écriture, le travail, la méditation, le plaisir, l'amour, la science ? Peu importe. L'essentiel est que tu suives ta vocation jusqu'au bout. Alors tu seras un surhomme, mon fils.

« J'ai perdu le goût de vivre, pouvez-vous m'aider ? » C'est la question insolite que le philosophe Michel Lacroix a posée à trois de ses collègues... du...

## La réponse de Jean-Paul Sartre



## Assume ta liberté

Michel, dans ta lettre, tu exprimes ton désarroi. Tu écris que ta vie n'a pas de sens. Je tiens d'abord à te dire ceci : cette lettre témoigne de ta lucidité. Oui, la condition humaine est bien telle que tu la décris. Nos vies n'ont pas de sens a priori. Nous sommes jetés dans le monde sans raison. Il n'y a pas de transcendance. Il n'y a rien à quoi se raccrocher, ni Dieu, ni bien en soi, ni vérité, ni salut. Seulement, il ne faut pas que tu en restes à ce constat. Ce vide de sens doit t'inciter à exercer ta liberté. Ta vie n'aura d'autre sens que celui que tu choisiras de lui donner. J'insiste sur ce mot : « choisir ». La question n'est pas de savoir si tu dois décider ceci ou cela. Il s'agit pour toi d'abord de choisir... le choix.

Assume ta liberté, fais des projets, pose des actes libres. Les associations, les organisations non-gouvernementales, les syndicats, les partis politiques, la démocratie locale offrent assez d'occasions de s'engager aujourd'hui, ne trouves-tu pas ? Ainsi, tu forgeras toi-même ta raison de vivre. Encore un mot : tu es libre, mais tu ne peux pas faire n'importe quoi. Tu es responsable de ce que tu es, mais aussi responsable de tous les autres hommes. Il n'est pas un de tes actes qui, en créant l'homme que tu veux être, ne créera en même temps une image de l'homme tel que tu estimes qu'il doit être. En te choisissant, c'est l'être humain en général que tu choisiras.

## A lire

Michel Lacroix

Agrégé de philosophie, Michel Lacroix est maître de conférences à l'université d'Evry-Val d'Essonne. Auteur de très nombreux ouvrages, dont *Le Développement personnel* (Flammarion, 2004) et *Le Culte de l'émotion* (J'ai lu, 2003), il vient de publier *Le Fabuleux Destin des baby-boomers* aux Editions de l'Atelier.

### Emmanuel Kant

- *Opuscules sur l'histoire* (GF Flammarion, 1990).
- *Vers la paix perpétuelle* (GF Flammarion, 1991).
- *Fondements de la métaphysique des mœurs* (Le Livre de poche, 1993).

### Friedrich Nietzsche

- *Humain, trop humain* (Hachette Littératures, Pluriel philosophie, 2004).
- *Par-delà le bien et le mal* (Hachette Littératures, Pluriel philosophie, 2004).
- *Nietzsche* de Jean Granier (PUF, Que sais-je ?, 2004).

### Jean-Paul Sartre

- *La Nausée* (Folio Gallimard, 1978).
- *L'existentialisme est un humanisme* (Folio Gallimard, 1996).

décembre 2005

## La guérison par l'essentiel

Pour se libérer de ses souffrances, rien de tel que de se reconnecter à ses priorités. C'est le principe fondateur de la logothérapie. Etude de cas par la thérapeute Elsa Godart.

Isabelle, 22 ans, est en conflit avec ses parents. Elle n'arrive pas à leur dire qu'elle vit depuis quelques mois une relation passionnée avec un garçon. Elle décrit ainsi son angoisse à son thérapeute.

**Isabelle** : « Je ne parviens pas à leur en parler. Sitôt que nous sommes réunis dans une même pièce, je m'apprête à leur en parler, mais une si grande peur m'envahit que je commence à transpirer, ma bouche s'assèche et je pars en courant, je me sens totalement impuissante. »



**Le thérapeute** : « Votre relation amoureuse est actuellement votre priorité, mais apparemment, cette priorité a ses limites : étant incapable d'en informer vos parents, vous ne semblez pas prête à la défendre à tout prix, c'est cela ? »

**Isabelle** : « Oui, c'est exact. »

La méthode, comme bien d'autres, est fondée sur le dialogue. La mission du logothérapeute ? Amener le patient à effectuer un chemin intérieur pour remonter jusqu'au sens fondamental de son existence. Le praticien n'est pas neutre, comme les psychanalystes de certaines écoles, c'est plutôt un « éclaireur », dont le rôle consiste à élargir le champ de vision de son patient et à lui suggérer des stratégies pour changer son point de vue.

Dans le cas d'Isabelle, l'objectif est de l'aider à retrouver le sens de ses priorités, afin de transformer son impuissance en puissance. Pour y parvenir, le logothérapeute lui propose d'adopter, lorsqu'elle se trouve face à ses parents, l'une des trois attitudes suivantes.

## Pratiquer l'ironie

La dérision et la moquerie peuvent permettre à Isabelle de désamorcer son angoisse d'être rejetée par ses parents. L'idée est de pousser ce qu'elle redoute le plus loin possible, en leur disant : « Vous avez raison de fulminer ! D'ailleurs, quitte à faire acte d'autorité, allez-y franchement. Interdisez-moi toute sortie, toute rencontre avec des amis, tout voyage ! » Alors, ce qui lui est essentiel s'imposera naturellement. Elle prendra conscience que ce qui importe vraiment, c'est son histoire d'amour, et sa crainte de l'interdiction parentale deviendra secondaire.

## Penser d'abord à soi

Fixer son attention sur elle davantage que sur le comportement déstabilisant de ses parents aidera Isabelle à prendre le recul nécessaire. Face à eux, elle peut se dire intérieurement : « Ce que décident mes parents leur appartient. S'ils n'admettent pas ce qui me rend heureuse, tant pis pour eux. Je suis libre, et c'est à moi de décider et d'être responsable de mes choix. » Centrée sur son désir, elle sera apte à dépasser sa peur, à s'affirmer calmement.

Pour se libérer de ses souffrances, rien de tel que de se reconnecter à ses priorités. C'est le principe fondateur de la logothérapie. Etude de cas par la...

## Choisir le pardon

Isabelle peut aussi adopter une position médiane, en se disant : « Mes parents m'ont donné la vie. Ils m'ont aimée et protégée. Quelle que soit leur réaction, je leur pardonne et leur en reste reconnaissante. » Le sentiment d'impuissance qui la ronge va ainsi se transformer en pardon, donc en puissance. Aimer donne du sens à l'existence. C'est aussi un moyen d'oublier l'angoisse. Isabelle se sentira alors plus forte et prendra pleinement conscience de ce qui est prioritaire pour elle.

Ainsi, pour affronter nos peurs et nos passages à vide, la logothérapie nous plonge au cœur de nous-même et nous invite à retrouver nos raisons de vivre. Pour Isabelle, il s'agissait de ne pas perdre le cap essentiel de sa vie à ce moment-là : son histoire d'amour. La logothérapie est une thérapie de l'espoir et de l'action. Elle nous rappelle que, même quand la vie s'acharne, le sens guérit.

## Viktor Frankl

En 1945, à sa libération d'Auschwitz, Viktor Frankl, psychiatre viennois né en 1905, apprend qu'il a perdu toute sa famille. Il songe à en finir. Seul le projet d'écrire pour témoigner lui permettra de survivre. De là est née la logothérapie, fondée sur une recherche dynamique de sens et sur le pouvoir de l'esprit. Mort en 1997, Frankl est l'auteur de *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie* (Editions de l'Homme, 2005) et de *Raisons de vivre* (Tricorne, 1993).

## Sans les autres, il n'y a pas de sens

S'entretenir avec Boris Cyrulnik est toujours une découverte. Ses différents niveaux de lecture éclairent chaque question d'aspects inattendus. Qu'est-ce que le sens ? Où s'enracine-t-il ? Comment perd-on le nord ? Comment le retrouve-t-on ? Exploration de quelques points cardinaux.

Laurence Lemoine

### Psychologies : A quoi ressemble une vie privée de sens ?

**Boris Cyrulnik** : C'est une vie sans perspective, comme celle que vivent les personnes lobotomisées. En France, les accidents de la route provoquent quelque trois mille lobotomies par an. L'automobiliste se cogne le front contre le tableau de bord. Au scanner, l'hémorragie préfrontale se traduit par un véritable trou. A ce moment-là, la victime perd le socle qui permet d'associer dans le cerveau le circuit de la mémoire et celui de l'anticipation. Dans une conversation, ça peut donner :

- « — On est où, là ?
- Eh bien, tu vois papa, on est dans un café.
- Ah... On est où, là ?
- Je viens de te le dire papa, on est dans un café.
- Ah bon... Et on est où, là ? »...

Et ça peut durer vingt minutes ! Quand on perd le sens de son existence, on vit dans des tranches de présent. On réagit aux stimuli de l'environnement, on tente de faire face, mais on ne peut plus avancer.

### Vous voulez dire que le sens, c'est d'abord une direction ?

C'est exactement ça. Il y a des gens, comme ceux que je viens de décrire, qui sont prisonniers du présent. Mais on peut être prisonnier du passé, d'une mémoire douloureuse. Ou prisonnier de l'avenir, dans une rêverie perpétuelle. Donc le sens, c'est à la fois la capacité de donner une direction à son existence, mais aussi d'attribuer une signification aux faits en fonction de son histoire ou de ses projets. Je raconte souvent cette fable que j'attribue à Charles Péguy, sans en être sûr. Péguy (ou un autre !) se rend à la cathédrale de Chartres. Sur sa route, il croise un gars qui casse des cailloux. Il lui demande ce qu'il fait. Le gars lui répond en pestant qu'il fait un boulot stupide, fastidieux et mal payé de surcroît. Péguy poursuit sa route, croise un deuxième casseur de cailloux, qui lui dit : « Ma foi, je gagne ma vie en plein air, c'est mieux que derrière un bureau. » Péguy avance, rencontre un troisième casseur de cailloux. Celui-là rayonne de joie. Péguy lui demande ce qu'il fait et le gars répond : « Vous voyez bien ! Je bâtis une cathédrale ! » Le sens qu'il donne à ses efforts lui apporte beaucoup de bonheur, car il métamorphose le réel. Le caillou est déjà un morceau de la future cathédrale.

### A l'inverse, la dépression est-elle le signe que l'on a perdu le sens de son existence ?

Bien souvent, oui. Lorsqu'un projet s'écroule, lorsque l'avenir se vide, à l'occasion d'un deuil par exemple, l'humeur s'effondre. A quoi bon vivre ? Pour qui ? Pourquoi ? Cette perte d'espoir, d'intérêt, est à l'origine du syndrome de glissement que l'on observe entre autres chez les personnes âgées. Leurs enfants viennent de loin en loin, leurs amis partent les uns après les autres, alors elles se laissent mourir. J'ai appris récemment qu'un psychiatre sur deux faisait une dépression d'épuisement, ce que l'on appelle maintenant le burn-out. A force de se heurter à des cas désespérés, ils craquent à leur tour.

### Le sentiment que ce que l'on fait porte ses fruits est donc indispensable au sens ?

C'est ce qui fonde la motivation. D'où la nécessité de l'utopie, de la rêverie, du projet, de la croyance... La croyance est en effet une grande pourvoyeuse de sens puisque non seulement elle structure mon existence mais elle structure également celle de mon groupe d'appartenance. Lorsque l'on partage la même croyance, religieuse ou laïque (on est communiste, on est écologiste), la vie est scandée par des rituels (la messe, les manifs), on partage les mêmes fêtes, les mêmes vêtements, les mêmes aliments.

### **C'est un sens ancré dans le collectif...**

Mais sans les autres, il n'y a pas de sens ! Le sens que je donne à ma vie plonge ses racines dans une représentation de « moi avant moi », dans l'histoire de ma famille, de mon peuple. Je n'aurai pas les mêmes aspirations, je n'attribuerai pas les mêmes significations aux événements selon que je suis issu d'esclaves, de rescapés des camps ou d'une lignée royale. Que l'on se trouve exclu d'un groupe, que l'on perde les siens, et la vie perd son sens. Le sens est lié à l'histoire collective, à l'identité. Il se nourrit du lien. Je travaille depuis longtemps avec les enfants abandonnés de Colombie, les orphelins du Rwanda, de Roumanie. Leurs réactions sont les mêmes : d'abord ils pleurent, ils protestent. Puis, ils deviennent immobiles, regardent le plafond. Enfin, ils se mettent à plat ventre les fesses en l'air et se laissent mourir.

### **Le photographe de guerre américain James Nachtwey a pris une photo terrible. Elle montre un orphelin roumain qui s'enfonce les doigts dans les orbites. Quel sens cela a-t-il ?**

En éthologie, on sait que si un être vivant, humain ou animal, est privé de ses pairs, il ne peut se développer. Privé de stimulation extérieure, il se stimule lui-même. J'ai vu des singes isolés se sectionner les doigts ou se planter l'index dans les yeux comme œdipe. Livrés à eux-mêmes, les enfants présentent de la même manière des comportements pseudo-autistiques, autocentrés. Le fait de se taper la tête contre le sol les ramène au réel et les tranquillise. On pourrait dire que ce sont des « lobotomisés affectifs » : eux aussi vivent dans des tranches de présent, dans la monotonie de leurs balancements. Que l'on s'occupe d'eux à nouveau, qu'on leur apporte tendresse et l'attention, et ils reprennent un développement.

### **Donc, le sens naît dans la relation...**

On le voit bien chez les bébés. Ils sont capables de produire des sons, des mimiques destinés à séduire maman, à la faire venir, à la faire rire. Ces miniprojets sont la trace de l'émergence du sens dans leur psychisme. Le sens naît de la capacité à se décentrer de soi pour aller visiter le monde mental de l'autre. Les tout-petits se font déjà une représentation du monde mental de leur mère, et c'est cela qui donne sens à leurs comportements, à leurs apprentissages. Neuf fois sur dix, les enfants maltraités sont mauvais à l'école. Quel sens cela a-t-il d'apprendre si l'on ne peut pas anticiper la satisfaction de maman ou de papa ? Etre aimé, avoir quelqu'un à aimer nous fait avancer.

### **L'amour, mais aussi les épreuves ?**

Cyril Collard raconte ça très bien dans *Les Nuits fauves* (J'ai lu, 1998). Jusqu'à l'âge de 20 ans, il mène une vie tranquille dans une famille sans histoire. Il est bon élève, il entre à Centrale du premier coup, mais il a le sentiment de n'avoir rien vécu. Et il le dit : jusqu'à présent, « j'ai écrit une biographie à page blanche ». Alors il crée de l'événement. C'est la sexualité sans protection, la bagarre, la drogue. Dans une existence trop choyée ou trop routinière, le risque a valeur d'initiation. Conduire à tombeau ouvert, faire une tentative de suicide... Dans nos sociétés pléthoriques, où l'on est de moins en moins en contact avec la terre, la faim, le froid, certains vont jusqu'à mettre leur vie en jeu pour en éprouver le sens.

### **Jusqu'à devenir des kamikazes ?**

On sait que les terroristes ont pour la plupart été des enfants trop bien entourés. Ils n'ont pas été suffisamment en prise avec la réalité. Ils n'ont rien eu à conquérir. Alors ils se réfugient dans une idéologie qui donne un sens à leur vie et leur donne le moyen de se confronter au réel. Dans leur délire, même la mort prend du sens puisqu'elle va les hisser au rang de héros.

## **Vos parents ont été déportés. Vous avez connu la barbarie. Vos passions sont-elles une réponse à ce passé insensé ?**

Quand on a eu une enfance comme la mienne, on est chassé de la condition humaine. Pendant la guerre, j'ai vécu caché pendant des mois, sans un adulte autour de moi. J'ai eu des comportements autocentrés comme en ont les animaux isolés ou les enfants abandonnés. Comment fait-on pour venir à l'humanité ? Cette question est probablement à l'origine de mon intérêt pour l'éthologie. Il y a une façon d'être vivant sans être humain. C'est la parole qui nous fait gagner la condition humaine. Même les petits d'homme doivent gagner leur humanité. D'où peut-être aussi mon intérêt pour la structure affective de la parole, comment elle nous affecte mutuellement lorsque nous parlons ensemble. Petit, j'ai appris à me méfier des mots. Ils nous élèvent, mais peuvent aussi nous condamner. Je garde une méfiance pour la parole lorsqu'elle est coupée de l'émotion, de la chair, de l'expérience.

## **Aujourd'hui, qu'est-ce qui fait sens pour vous ?**

Aimer et comprendre. Aimer les copains, les enfants, les animaux, les coups de rouge [rires]. Et comprendre, lire, parler, douter... Douter, c'est l'agitation de la pensée.

## **Le parcours de Boris Cyrulnik**

Inventeur d'un genre nouveau, l'éthologie humaine, Boris Cyrulnik étudie depuis plus de vingt ans notre part d'animalité ainsi que la naissance de la conscience. Après le psychiatre anglais John Bowlby, c'est surtout à lui que l'on doit le développement du concept de résilience en psychologie, cette capacité de l'individu à se reconstruire après un traumatisme. Il est l'auteur de très nombreux ouvrages sur le sujet dont *Parler d'amour au bord du gouffre* (Odile Jacob, 2004).

## **A lire**

*Visages, photos* de Tiziana et Gianni Baldizzone, textes de Boris Cyrulnik.

Après *La Main qui parle* (Phébus, 2002), l'éthologue et les photographes voyageurs nous font découvrir la beauté de nombreux visages humains et nous montrent comment le regard, les mimiques ou le maquillage constituent déjà un langage (Phébus, 2005).

juillet 2009