

« La souffrance, de quoi parle-t-elle ? »



par
Bettina de Pauw

Si l'on accepte une souffrance associée à l'effort, il en est une autre, ici envisagée, qui apparaît à l'être souffrant comme dénuée de sens. Et qui oserait, en ce domaine, poser au donneur de leçons ? Cependant, nous dit l'auteur – qui s'appuie sur son expérience de psychologue en soins palliatifs –, la souffrance est sans doute opportunité à un travail de vérité intérieur en ceci qu'elle nous inscrit de force au creux de l'instant. Y consentir, c'est se dépouiller de ses identités superficielles pour entrer dans une conscience accrue de l'unicité de son être et de son agir. Paradoxalement, dans ce contexte, s'abandonner c'est devenir plus actif dans un processus de maturation qui peut introduire à un goût de vivre nouveau, peut-être plus intense.

Il y a quelques années, j'assistais à un congrès sur les soins palliatifs. Un médecin fit part de ses résultats avec la méthode de la sédation pour soulager les douleurs. Dans son échantillon de 16 personnes il y en avait quatre pour qui les souffrances étaient psychiques : angoisse existentielle, dépression, désespoir. Il se félicitait d'un « contrôle » total de tous les symptômes, y compris les souffrances psychiques, sous la forme d'une sédation totale mais intermittente, c'est-à-dire lorsque la personne est endormie et réveillée à des heures précises.

Il me semblait percevoir, sous-jacente une approche où la souffrance est quelque chose à éliminer à tout prix, vision représentative de notre culture moderne, avec sa course frénétique au bonheur, un bonheur défini comme une absence de malheur et de souffrance, les ennemis à abattre à tout prix. Comment une telle image ne devrait-elle pas nécessairement engendrer la déception, le déni, la résistance, et donc encore plus de souffrance ? Comment un bonheur fondé sur le combat continu contre un éventuel malheur pourrait-il s'appeler « bonheur » ? Le désir de se préserver contre la souffrance crée un système de défense qui conduit nécessairement à produire de la souffrance.

Ce fait m'a choquée, il a interpellé mon propre cadre de références et m'a incitée à une profonde réflexion : la souffrance, de quoi parle-t-elle ? A quoi sert-elle, si elle sert à quelque chose ? Quelle est sa source et quel est son rôle ?

Je voudrais tout d'abord faire une distinction entre la douleur physique, liée à une maladie ou à un dysfonctionnement physique, et la souffrance. Nous avons tous connu des personnes avec un degré faible de douleur qui manifestent des souffrances subjectives énormes, et d'autres qui arrivent à trouver une certaine paix malgré des douleurs intenses... On estime que 80 % de la sensation subjective de la souffrance est plutôt liée à l'attitude qu'on adopte face à la douleur, qu'à la douleur elle-même. Je réserverai donc le mot « souffrance » à l'attitude psychique avec laquelle on va réagir face à une douleur, qu'elle soit physique ou autre. Cette attitude qu'on adopte face à la douleur est intrinsèquement liée à la compréhension que nous avons de la vie. Comment on vit sa vie

va déterminer comment on vit sa souffrance.

Pour mieux comprendre ce lien, examinons la source de la souffrance.

La souffrance est le signe que quelque chose d'intolérable vient de nous arriver. La réalité ne correspond plus à nos attentes, à notre conception du monde. Une nouvelle donnée inattendue, incongrue, vient perturber l'ordre relatif de notre cadre de références, notre compréhension de la réalité. Le fait que cette nouvelle donnée ne se laisse pas intégrer dans notre cadre de références cause une friction. C'est cette friction de forces opposées qui cause la souffrance. On dit souvent que ça « brûle ».

Prenons un exemple très simple. Quand nous perdons la belle montre que nous venions de recevoir, nous ne savons pas tout de suite intégrer cette perte dans notre carte du monde, nous refusons en quelque sorte cette nouvelle réalité. Nous devons passer par différents stades de deuil : le déni, la colère, la tristesse, pour éventuellement arriver à un nouvel équilibre, où nous pouvons vivre en paix avec cette nouvelle réalité, souvent intérieurement plus fort et serein que nous l'étions auparavant.

Ce qu'il y a de particulier avec notre conception du monde est que nous n'aimons pas la mettre en question ; des guerres sont faites pour préserver nos cadres de références, entre nations comme à l'intérieur d'un couple. Il faut du courage pour se laisser traverser, s'ouvrir à ce qui est. *La souffrance, c'est la non-acceptation, la résistance à ce qui est.*

D'où vient ce besoin d'une carte du monde ?

En fait l'être humain déteste le changement. Il déploie la plupart de son énergie à contrôler et à rendre prévisible son monde. Ses désirs sont projetés dans le futur, dans la tentation de le fixer : je veux acheter cette maison en vingt ans, avoir telle retraite, mon conjoint doit correspondre à ceci, mes vacances à cela... Ce besoin de rendre tout prévisible correspond au besoin d'exister, d'être permanent, d'être quelqu'un de bien tangible, qui reste le même. La plus grande peur c'est de n'être rien, de ne pas exister, symbolisée dans l'inconscient par la mort.

C'est donc pour échapper à cette peur de la mort, du changement, de l'inconnu, que nous allons nous

créer une identité, et une carte du monde fondée sur nos expériences du passé, nos croyances sur nous-même et les autres. Ces concepts sont la plupart du temps inconscients, mais le problème est que nous allons prendre cette carte du monde pour le monde lui-même.

Si quelque chose vient contredire cette vision, c'est intolérable, c'est littéralement « mon monde » qui s'écroule. La vérité est que cette carte du monde me coupe de la réalité, de la vie. Nous nous identifions à cette image mentale que nous avons créée de nous-même. Nous nous référons à un passé qui n'est plus en hypothéquant le futur. Nous sommes emprisonnés par nos pensées automatiques qui nous amènent partout, sauf juste ici, au moment présent, en phase avec la vie qui coule en nous.

Les choses qui sont vraiment importantes dans notre vie, comme la beauté, l'harmonie, la paix, la joie sont au delà de notre mental. Elles ne sont pas pensées mais ressenties comme une présence qui à la fois se réfère à une réalité beaucoup plus vaste que nous, et en même temps comme faisant partie de notre essence.

Plus l'attachement aux conceptions de nous-même, aux choses et aux personnes est grand, plus grande sera la souffrance, la friction de la résistance. La vie nous appelle à lâcher prise et à nous ouvrir à quelque chose d'autre, à cet inconnu, plus grand que notre univers habituel.

Les études dans le domaine de la psychosomatique démontrent bien la spirale négative dans laquelle nous nous engageons quand nous voulons préserver notre cadre de références coûte que coûte. Il y a un appauvrissement de l'espace « je », une façon de vivre mécaniquement, sur le mode fonctionnel, genre « métro-boulot-dodo ». Petit à petit la personne se coupe de tous ses rêves et de ses désirs profonds, puis de toutes les sensations et émotions négatives qui pourraient mettre en danger ses concepts, la carte du monde sur laquelle elle a bâti son salut.

Pour surtout ne pas perdre les certitudes qui lui restent – car la vie a l'art de défier juste là où ça fait mal –, elle est obligée de réduire son niveau de conscience, sa présence à elle-même, son intériorité... Le mal-être qui en résulte ne cesse d'augmenter puisqu'il ne peut ni être exprimé ni évacué. Il devient chronique et va s'incruster dans le corps. Car, quand il n'y a pas de mots, c'est le corps qui s'exprime. Peu à peu il va vivre ces douleurs physiques comme une « *total pain* », expression anglaise bien connue du monde médical. Parce que la personne s'est identifiée à son

corps, douleur physique et existentielle sont complètement entremêlées.

Dans ce que les médecins appellent « *total pain* » il n'y a plus d'espace, de recul possible pour digérer, assimiler ou transformer ce qui se passe. La vie est devenue tellement intolérable que parfois la mort est perçue comme la seule porte de sortie, la seule délivrance possible.

Une rencontre que j'ai faite récemment traduit bien cet état d'esprit. Il s'agit d'un homme d'âge moyen, en soins palliatifs à cause d'une maladie terminale. Je sais que cet homme a déjà plusieurs fois demandé l'euthanasie. Quand je le rencontre, il me supplie, avec beaucoup d'insistance : « Je veux mourir. S'il vous plaît, faites quelque chose pour moi. Si demain je suis mort, je serai satisfait. » Je lui demande : « La vie n'a donc plus de sens pour vous ? » Irrité, il me répond immédiatement : « Non ! » Il a l'air fâché de toute cette mauvaise volonté à simplement répondre à sa demande. Je lui dis alors : « En réalité, c'est le fait que vous ne pouvez pas décider vous-même, que vous devez subir l'autorité de quelqu'un d'autre, qui vous fâche ? » Oui, là il est d'accord et pour la première fois il se détend un peu.

Je sens que quelque chose s'ouvre entre nous et je lui demande : « Alors, la mort, c'est quoi pour vous ? – « Après, il n'y a rien, c'est fini... » Après un temps, il ajoute : « Je suis un légume... » Je lui demande ce qui lui fait dire cela. « Je ne sais plus marcher... » (ce qui montre qu'à ce moment sa conscience est complètement identifiée au corps). J'essaie de voir ce qui a compté pour lui dans la vie ; en fait, pas grand-chose, quelques relations de courte durée. Il m'avoue qu'en fait, il n'aime pas la vie... Nous restons un instant dans un silence qui est dense. Je sens que nous sommes arrivés dans un espace d'authenticité, de présence qui est probablement rare pour lui. Je me sens tout à coup poussée à lui demander quand il est né : « Je suis né un 1^{er} avril, et ce n'est pas un hasard », ajoute-t-il en ricanant. Je lui rétorque : « Est-ce cela que vous avez pensé toute votre vie, que votre vie était un hasard, une erreur ? » Il sourit : « Oui, c'est ça. »

Cette croyance a toujours été là, toute sa vie. C'est parce qu'il s'accroche à elle comme à une certitude, que, paradoxalement, cette croyance va le détruire.

La pire souffrance est créée parce que nous voulons nous protéger contre la souffrance, ou plutôt parce que nous voulons l'exclure. Comment la souffrance peut-elle être source de transformation ? Elle

l'est quand son feu va brûler nos compréhensions limitatives, faire des brèches dans notre cadre de références, par lesquelles la vie peut couler davantage. C'est là l'opportunité de la souffrance.

La souffrance, par son intensité, nous plonge dans une présence à nous-même. Dans la mesure où les automatismes de notre carte du monde sont défiés, lentement des voiles se déchirent et nous obtenons une conscience accrue sur ce qui nous habite. Notre attachement préalable perd de son importance en faveur d'une nouvelle présence à nous-même, la conscience d'un nouvel espace inconnu. Pour le dire avec les mots de R.-M. Rilke : « Si nous pouvions voir plus loin que les limites de notre carapace et que les moments, peut-être accepterions-nous nos souffrances avec une confiance encore plus grande que celle que nous avons face à nos joies, parce que ce sont les moments où quelque chose de nouveau, d'inconnu entre en nous. Tous nos sentiments se taisent, impressionnés, tout en nous se retire. Un silence naît en nous. Et cette nouvelle chose que personne ne connaît se trouve là, au milieu, et se tait... »

A ce moment, nous pouvons constater que quelque chose d'autre nous porte tout de même, qui est en dehors de notre contrôle, la vie qui nous a toujours portés, seulement nous ne nous en sommes pas rendu compte. Des gens qui ont perdu un être cher rapportent souvent, après de longues années de deuil, avoir trouvé un nouveau « je », un « je » qui est plus doux, qui relativise plus, qui est plus ouvert aux autres et plus fort à l'intérieur. Ils se sentent davantage portés par la vie.

Même face au plus grand défi de la vie, la transition de la mort, certaines personnes acquièrent cette conscience. Comme me disait une femme en fin de vie après une longue maladie : « Ce sont les moments les plus heureux de ma vie. Je prends mon temps, je goûte chaque instant, je prends le temps de contempler mes visiteurs. Vous savez, moi, j'ai travaillé dur toute ma vie. » Quand je lui ai demandé si elle ferait pareil, elle me répondit après un temps de réflexion : « Non, je prendrais plus le temps de goûter à la vie. »

De par notre condition humaine, nous ne pouvons pas faire l'économie de la souffrance. Ce chemin de transformation par la souffrance est nécessairement un processus lent, et difficile, mais éventuellement il nous amène à une liberté. C'est dans la mesure où nous restons disponibles à l'inconnu que nous pouvons grandir. Le mot-clé est l'acceptation de la souffrance. Accepter ce qui est non-acceptable. S'abandonner c'est devenir très actif dans son propre

processus, en étant ouvert et réceptif à ce qui est, contrairement à la résignation qui est le refus d'entreprendre toute action.

Pendant toute notre vie, des choses inattendues nous arrivent. Si j'accepte de me laisser traverser, si j'accueille ce qui se passe en moi, si je suis présent dans le processus, la vie va me porter et me guider vers l'autre rive. Le déni joue constamment dans notre vie. Tout ce qui est trop inattendu, non conforme à notre vision des choses, nous ne le voyons pas. Souvent, avant que la chose douloureuse parvienne à notre conscience, il y a eu déjà beaucoup de signes préalables que nous avons méconnus. Quand nous ne pouvons plus nier le fait, cette information incongrue forme un obstacle dans notre conscience : colère ! Nous ne pouvons plus nier le fait mais nous ne sommes pas encore prêt à l'intégrer, nous luttons, hurlons, parce que nous sommes frustré et voulons à tout prix que la chose retourne à l'ordre !

Quand nous commençons à comprendre que la chose ne changera pas si facilement, commence le marchandage : si je suis très gentil, si je suis parfait, peut-être on m'aimera, ou on m'aidera, ou on me pardonnera. Nous inventons des stratégies pour encore garder le contrôle de notre vie. Vient le moment où l'esprit réalise que le combat est inutile et où, enfin, il rend grâce. Nous rencontrons l'impuissance, le vide, le désespoir. Nous sommes perdus, c'est la terreur de l'inconnu. Si nous acceptons de rester ouvert, d'entrer dans ce désespoir, cette peur, quelque chose d'extraordinaire se passe. Peu à peu ces émotions se dissolvent, se vident ; c'est ce qu'on appelle le lâcher prise, l'abandon.

Au moment où nous pouvons nous abandonner, notre rapport aux choses change, il y a quelque chose de nouveau qui est là, qui nous inspire, qui nous respire. Une présence, un état au delà des mots, au delà du mental, une pulsation du cœur, une respiration divine. Comme dit Kierkegaard : « Lâcher prise, c'est perdre pied temporairement. Ne pas lâcher prise, c'est perdre pied pour toujours. »

Par la souffrance, nous deviendrons moins dépendants du monde extérieur, plus détachés de nos attentes et préjugés. Nous évoluerons vers une tranquillité et une force intérieure. Notre énergie est graduellement retirée de nos projections et mise davantage dans le centre de notre je, là où nous pouvons toucher un mystère, inébranlable, uni au mystère de la vie elle-même, qui se renouvelle éternellement. ◆