

# La séparation est-elle créatrice de vie ?\*

Une réflexion à partir de la pensée existentialiste

*Catherine Deshays*

*Docteur en médecine, et  
psychothérapeute gestaltiste  
diplômée de l'EPG, membre  
titulaire de la Société  
Française de Gestalt.  
Elle exerce la Gestalt-thérapie  
en individuel et en groupe à  
Montpellier. Elle est  
également formatrice en  
relations humaines.*

Ce qui m'anime et que j'ai à cœur de vous faire partager, c'est comment la séparation est en lien avec l'existence.

En reprenant les thèmes de l'existentialisme, la finitude, l'engagement, la liberté, j'ai remarqué qu'il était question souvent d'une séparation : séparation d'avec la vie en tant que fin de l'existence, ou d'une perte, ou d'un choix obligeant à une séparation, etc.

Or, j'ai pu vivre l'expérience de séparation comme source de vie, et constater qu'elle augure ou augmente le sentiment d'existence. Mon idée est de vous partager comment la séparation, dans le concept et dans l'expérience, peut engendrer, du mouvement, une dynamique, pourquoi pas un mouvement de vie, telle une vibration, qui fait bouger l'être.

*\* Cet article est la trace écrite d'un exposé oral présenté aux Journées d'études de la S.F.G., qui se sont déroulées en mars 2001.*

*La séparation est-elle créatrice de vie ?*

## LA SÉPARATION À PROPOS DE LA FIN DE L'EXISTENCE

### **1. Se séparer de l'existence, en tant que fin de la vie, en tant que désengagement biologique.**

On pourrait dire que c'est la mort qui nous fait quitter la vie, qui nous sépare de l'existence, de fait la mort nous arrache de la vie. Cette extinction biologique est une perte de soi totale.

Même s'il existe des arguments, des croyances qui peuvent aller dans le sens d'une immortalité de l'âme, d'une éternité, voire d'une réincarnation, il n'empêche que c'est la perte de soi totale, la perte de son existence, qu'implique le fait de mourir.

Cette séparation de la vie, d'avec la vie, devenir le non-être, nous menace à chaque instant. C'est la finitude.

*La menace* tient pour une part, dans cette expérience même que la mort nous incombe, dans cette *épreuve de mourir* qui signe la fin de l'existence.

On peut l'édulcorer, la symboliser, la penser, la représenter. Nous ne saurons rien de cette expérience avant qu'elle ne nous arrive. La menace tient aussi dans *l'évidence que nous allons mourir, un jour*.

On peut s'arrêter là. Et il n'y a plus rien à dire, on sait que l'on va mourir, et l'on sait que c'est la fin de l'existence et puis plus rien. Et alors ? et après ? Cela ne nous empêche pas de vivre !

### **Regardons ensemble, de quelle façon oublier l'existentiel<sup>(1)</sup> ?**

Que faisons-nous en parlant de l'évidence de la mort, et en nous détachant de l'expérience, de l'éprouvé de l'expérience ?

Sur les pages d'un journal, un mort accidenté de la route. L'évidence de ce qui peut arriver à tout instant. Et pourtant parfois une évidence désaffectée. Ce bouquet de fleurs défraîchies sur le bord de la route concerne un autre, tous les autres, personne...

Ou alors, il me concerne maintenant, tout de suite, dans ce

*1 - L'existentiel est entendu ici comme étant à la fois le plan ontique (quel est cet étant en son existence concrète, et quelle compréhension cet étant a de lui-même) et le plan ontologique (les fondements de l'être et les déterminations de cet étant qu'est le Dasein). Il me paraît important de prendre en compte et nommer ces deux aspects, même s'ils sont implicitement contenus dans l'existentialisme. Voir Vaysse, le vocabulaire de Heidegger, existentiel-existential.*

que j'éprouve à ce moment-là de doute, de douleur, d'arrachement.

Comment nous arrangeons-nous pour transformer par tous les moyens, la menace de non-être, en un déni ou un non-lieu ? Comment nous débrouillons-nous pour éloigner l'affect en faisant de cette menace une certitude ? Peut-être que le fait d'insister sur l'évidence, peut la rendre moins effrayante. C'est une façon de s'en détacher et de l'oublier. C'est utile pour sortir de l'angoisse. Le risque c'est vraiment de l'oublier et c'est alors de faire comme si l'on était éternel, comme si il n'y avait pas de séparation d'avec la vie. L'oublier c'est aussi *sortir du mouvement* qui nous fait tendre à chaque instant vers le non-être. Sortir du mouvement, pour rentrer dans la stase, dans ce qui insiste et non dans ce qui existe et n'a de cesse de se construire.

Tout tient, dans ce que l'on sait à chaque instant que nous allons un jour mourir. Non pas dans le « Je sais mais quand même, sous entendu je ne veux rien savoir, cette mort ne me concerne pas aujourd'hui, jusqu'à penser sans en avoir conscience que cette mort ne me concerne pas » mais dans « *savoir que l'on peut mourir à chaque instant, c'est l'humain authentique* »<sup>(2)</sup> La question est, je pense, de savoir comment cette conscience de mourir de sa propre mort, nous habite, un peu ou pas du tout. Autrement dit, « Comment sommes-nous chacun plus ou moins menacé vraiment ? » Mais pourquoi donc, faut-il être touché de près par la mort, la sienne ou celle des autres pour se rappeler de cette menace ?

Les propos suivants s'appuient sur ma propre expérience et celle de mes patients. Je me rappelle les paroles de l'un d'eux : « D'être face à la mort j'étais aussi face à la vie. Ce corps vide. Ce corps, comme une enveloppe, désormais habité de rien. Vivre cela une seule fois m'a suffi pour sentir la vie. » Chaque rencontre avec la mort, me fait éprouver, une forte angoisse, qui me rend plus consciente de mon corps et de mes émotions. Je me sens vivante, comme si un éveil particulier était là.

A chaque fois, cette conscience de séparation de la vie rend mon existence différente. Pourtant j'oublie trop souvent que je suis mortelle, étant en santé et en énergie. Comment me rappe-

*2 - Heidegger définit l'être humain comme un être pour la mort, un étant qui a « à être » en tant qu'il est un projet factice et fini. Et l'on peut dire qu'il meurt aussi longtemps qu'il existe. La finitude invite l'homme à repenser son être dans l'horizon de la mort, à déposer son nom d'homme pour retrouver celui de mortel. Voir Etre et Temps et les commentaires de Jean-Marie Vaysse dans le vocabulaire d'Heidegger, à propos de la mort.*

*La séparation est-elle créatrice de vie ?*

ler à être vivante (donc menacée, voire angoissée) quand cela devient une évidence quotidienne, une insolence, qui m'éloigne de la vie, me croyant immortelle ? C'est par cette insouciance de la mort que finalement je m'éloigne de la vie.

**Paradoxe de base :** *Quand je touche de près que je peux mourir, je me rends vivante ? Y a t'il d'autres moyens ? D'autres expériences pour se sentir vivant ? Est-ce le fait de souffrir ? De sentir l'angoisse ?*

Quelques réflexions à propos de ce paradoxe ne donneront pas pour autant une indication de comment faire pour habiter cette conscience :

- Les deux facettes d'une même chose : sans l'une, il n'y a pas l'autre ? Sans cesse le mouvement passe de l'une à l'autre, comme dans la philosophie taoïste, de la mort repart la vie, la mort contient la vie, la mort ne se conçoit pas sans la vie et inversement, une chose et son contraire existent ensemble.
- Quand cela peut s'arrêter, cela donne une valeur à ce qui est. Il faut ne plus l'avoir, pour se rendre compte de l'importance que cela avait.
- La limite donne une butée, dans le sens de buter sur de la matière, et il en résulte un contact physique, un appui, une sensation. L'absence de butée rend impalpable, et disperse dans le néant. La limite structure, donne des repères permet de se construire.
- L'événement par son irruption nous assigne à donner une réponse, à nous remettre dans le mouvement, en nous forçant à réintégrer un projet, en nous obligeant à exister.

**Le paradoxe à son comble donne :** *se sentir en train de mourir à chaque instant, c'est vivre. Vivre, c'est être en train de mourir.*

## ***2. Se séparer de l'existence, sortir de l'existence, dans le sens être mort avant d'être mort.***

Ne pas être dans l'existence, c'est déjà être mort et, pour être

dans le vocabulaire existentialiste, c'est ce qu'on appelle être un destin. L'existence précède l'essence, et l'essence c'est la fin de l'existence.

Car l'homme n'est pas définissable, il est d'abord "rien" ; il ne sera qu'ensuite, et il sera tel qu'il se sera fait ; jusqu'à ce que Sartre dise « l'essence c'est l'existence », c'est-à-dire que la nature humaine, l'essence de l'homme, c'est l'homme à l'œuvre, à la participation de son existence, en tant que entièrement responsable pour lui même et pour tous les hommes. <sup>(3)</sup>

« L'homme n'est rien d'autre que son projet, il n'existe que dans la mesure où il se réalise, il n'est rien d'autre que l'ensemble de ses actes, rien d'autre que sa vie. » <sup>(4)</sup> L'homme est toujours à faire, il ne peut être fini.

*Se séparer de l'existence, c'est quand on devient essence, plutôt qu'existence.* Encore une fois, c'est sortir du mouvement et pourquoi pas « devenir une chose ». C'est par exemple :

- *Etre de mauvaise foi.*

Alors on pourrait être prédestiné, croire en la nature humaine, et s'abriter derrière cette nature humaine pour se définir, se justifier de faire ou de ne pas faire, se priver de l'absolument nécessaire de faire des choix, et donc de ne plus être libre ni responsable. La mauvaise foi, c'est fuir ses responsabilités pour attribuer à une force inhumaine ce qui est proprement humain. <sup>(5)</sup>

- *Etre un destin.*

Une autre manière de le dire, serait de se prendre pour quelqu'un.

C'est quand on finit par se prendre au jeu (nécessaire pourtant pour ne pas être fou), de se confondre avec une identité, comme si on était une somme d'attributs, de caractéristiques, de savoirs, etc. Etre c'est être un Etant, c'est le contraire d'une entité, c'est toujours être en avant, ouvert. Exister et sortir de soi, c'est dans le sens de se dépasser et de se mettre dans un projet.

Se prendre pour quelqu'un, c'est oublier le mouvement de la vie, la dynamique, ce qui met en marche, et qui fait que dans le

3 - L'existentialisme est un humanisme, *Sartre p 22-24.*

4 - L'existentialisme est un humanisme, *Sartre p 55.*

5 - L'existentialisme est un humanisme, *Sartre p 43.*

*La séparation est-elle créatrice de vie ?*

mouvement, rien ne peut être prévu de ce qui va être fait, de ce que cela va modifier dans le champ. La réponse est toujours en attente, en devenir, au risque de l'angoisse. Se chosifier, se confondre avec un soi c'est devenir un destin, une chose, une essence, une personne,... C'est être mort, c'est renoncer à être.

*Ainsi, voilà comment la séparation c'est l'existence :*

*Ce qui apparaît constant, pour être dans l'existence, c'est la présence d'un mouvement, d'être en avant, d'être en dynamique, d'être en devenir. C'est sortir de la stase.*

Ce mouvement est présent dans se séparer, et le mot séparation implique :

- Séparation : action de séparer. Sevrer.
- Séparer : mettre à part, éloigner l'une de l'autre les choses qui étaient ensemble. Désunir. S'éloigner. Faire un tri. Former une limite, délimiter, mettre une séparation entre.

## LES DIFFÉRENTES FACETTES DE LA SÉPARATION

### **1. Action de séparer**

Séparer, c'est faire une différence entre deux choses et c'est ainsi faire émerger une forme, sortir la figure du fond et du fait de cette différence, survient un état tensif entre ces deux choses. Il se passe quelque chose là où il ne se passait rien.

*Mettre un écart entre les deux pour rendre cet espace vivant.*

*Séparer et rendre deux choses différentes du fait de l'écart, de la tension, et par exemple, dans le self, c'est sortir de la confluence pour entrer dans le contact.*

### **2. Mettre de la séparation pour se sentir libre.**

Je vais tenter de le montrer avec un exemple vécu. Dans une expérience récente, de difficulté dans une relation amoureuse, j'ai fini par faire un choix... Ce qui m'a donné la force et le courage, de faire ce que je ne voulais pas, (envisager la séparation justement !) c'est de maintenir l'idée que je pouvais justement renoncer.

J'ai maintenu cette idée quelques minutes d'abord puis de plus en plus, c'est-à-dire que j'ai envisagé, en pensée, de mettre en œuvre ce renoncement. Jusqu'alors, la manière de me représenter la relation avec cet homme était unique, et je n'avais pas conscience à quel point cette pensée unique ne se différenciait plus de moi et rendait le champ inerte et passif. L'écart que j'ai mis ici a été de penser le renoncement, donc d'imaginer différemment, et je pense que c'est cela qui a ouvert le champ (ma représentation de la relation à cet homme).

A la fois dans cet écart, je me décolle ou je me décale, je bénéficie de l'expérience que me fait vivre ce nouvel espace : je sens la liberté de penser, je me sens désaliénée et cela me permet de mettre le mouvement où je veux. Autrement, je fermais le champ et je me laissais assujettir. Laisser venir une autre pensée, contradictoire ou pas, ouvre le champ et met de la différence. L'effet est de remettre du mouvement et donne un double bénéfice : *se sentir libre et puissant*. C'est vivre libre son existence et penser en étant vraiment libre, quand on peut mettre de la séparation, ou un écart, entre deux pensées au moins.

### **3. Se séparer de... c'est perdre, laisser, renoncer et faire des choix.**

Savoir que nous avons à mourir ne dispense pas d'avoir à vivre, c'est le contraire, savoir que nous portons en nous l'être et le non-être, nous pousse à choisir de vivre pleinement l'existence. L'homme est condamné à être libre, car il échappe au déterminisme naturel. Exister est actif sur soi et engage l'humanité entière à dire comment « Je m'inscris dans ce monde, comment j'y répons, et donc comment j'invite le reste du monde à s'y engager de même ».

L'homme naît comme « L'être jeté dans le monde » (Heidegger). Et exister va de l'avant ; c'est un Être toujours à être, à se définir, à choisir et à répondre de ses actes. Choisir engage, inscrit, nourrit l'idée que l'homme **est** ce qu'il fait. Comme le dit Sartre, l'homme est toujours à la fois ce qu'il est, ce qu'il a fait et ce qu'il n'est pas, ce qu'il n'a pas encore fait.

*La séparation est-elle créatrice de vie ?*

*Est-ce que la liberté, c'est de pouvoir se séparer, n'avoir rien à perdre, ne rien avoir, et c'est être, sans cesse, sans relâche ? Mais alors, comment se fait-il que nous puissions persister à demeurer insatisfaits ? Tout cela pour ne pas perdre quelque chose ? Alors que les existentialistes nous parlent de liberté, alors que notre expérience de thérapie et de thérapeute nous dit que choisir, et perdre, donne autant de la force et de la puissance ? A quoi nous accrochons nous ?*

Encore quelques réflexions qui ne nous aideront pas forcément à agir... Je sais que je dois faire ce choix et pourtant je n'agis pas.

- Est-ce pour maintenir la réversibilité ?
- Est-ce pour garder l'illusion, et la toute puissance, pour éviter la blessure de la confrontation à la réalité, et la mesure de notre petitesse ?
- Est-ce ne pas perdre pour ne pas « se perdre » ?

Parfois perdre quelque chose, ne plus « l'avoir » peut être vécu comme « Je ne suis pas », ou « Je ne suis plus » car je ne « l'ai » plus. (Quand il y a une identification du sujet à la chose même partielle, et que la perte de cette chose met en question sa propre identité, son propre sentiment d'exister).

L'existence n'est pas dans le registre économique des choses qui peuvent s'obtenir, s'échanger, s'acheter, et se perdre. Etre est irréductible, « je suis » toujours à moins d'être mort, et on ne peut pas être autrement ou moins que « je suis ».

Le faible sentiment d'existence, de confiance, d'énergie, de force empêche le choix et l'agir. C'est pourtant ce même choix, cet agir, cette séparation, ce sevrage, ce grandir, qui permet d'éprouver ce fort sentiment de se sentir exister, celui qui donne confiance et qui permet de mieux accepter de perdre, etc.

Spirale ascendante ou descendante ?

*Spirale descendante, et affaiblissement progressif du pouvoir et vouloir être, assujettissement.*

*Spirale ascendante, qui donne force confiance, puissance, et permet de se poser en tant que sujet.*



Comment passer dans la spirale ascendante, quand le moi est si faible, quand le sentiment d'existence et de confiance est si ténu ? Comment comprendre que c'est parfois si difficile de s'arracher, de se séparer, alors que le cadeau caché est toujours, au delà de la douleur, un sentiment de force de puissance d'existence ?

## COMMENT "REMETTRE DE L'EXISTENCE" ?

Dans mon travail de thérapeute je vais sans cesse tourmenter le client et le provoquer à sentir son existence :

- Quand je suis, là, dans ma présence, avec mon corps et mes affects en interaction avec la personne.
- Quand je mets de la séparation entre nous deux, lorsque j'existe dans l'affirmation de ma différence, et dans l'expression de ce que je ressens et de ce que je comprends à ce moment-là.
- Quand je confronte la personne à son existence, et que je l'invite à sortir d'elle même et de son enfermement, lorsque que je lui enlève ses illusions et que je la rappelle à la réalité telle qu'elle est et non telle qu'elle veut la voir.
- Quand j'insiste sur l'irréversible et que celui-ci confronte à la douleur, l'arrachement mais aussi à la fin des tergiversations et de l'ambiguïté.
- Quand j'encourage la personne à oser perdre, car qu'est-ce que perdre ? Cesser d'avoir, pour sentir la liberté d'être et s'abandonner à « Je suis ».
- Quand je l'aide à entrer dans la confiance et que je l'amène, comme je le fais moi aussi, à se laisser être, telle quelle, là, comme cela, sans projet, sans masque, à l'irréductible de cette existence.
- Quand je l'incite à prendre conscience de sa mort, et à sentir l'urgence de vivre, et que cela ne peut plus attendre.

*La séparation est-elle créatrice de vie ?*

### **Comment faire ou comment être ?**

*Etre dans la seule présence.*

Sans doute être seulement là, sans d'autre effort que celui d'être, libre et séparée, en délaissant pour un instant la construction représentée de ma vie, avec son passé et son futur, jusqu'à ce que l'autre, renonçant enfin, à ses repères de toute puissance solitaire, se laisse sentir la force de la présence réciproque, et soit touché de rien d'autre que de cela, de la force de la rencontre, et du partage de l'épreuve, que nous impose de vivre, d'exister, envers et contre tout, sans cesse, sans repos.

*Fabriquer un événement :*

Etre et être là seulement, prêt au hasard, disponible à saisir chaque minute opportune de fabriquer un événement, celle qui vient remettre en mouvement, en vibration l'existence et qui permet de se sentir en lien, avec soi, l'autre et le monde, et qui conduit, sortant de l'expérience indicible, à dire « J'existe ».

### **EN CONCLUSION**

La séparation et la conscience de la séparation, forment à la fois du mouvement et de la différenciation. Ce mouvement qui sans cesse sépare des choses ou me sépare des choses est source de « vivant ».

Je fais l'hypothèse, que « séparer des choses » met de la différence et un espace tensif et actif (deux aimants en contact ne sont plus en tension, les séparer met en action leur force attractive. Le contact mobilise plus d'énergie que la confluence). D'autre part, « me séparer des choses » et être dans « l'Etant », c'est tenter d'échapper à toute représentation et ainsi sans cesse rester en mouvement.

Cette expérience est à peu près indicible et le dire ne pourra traduire ce que je peux ressentir dans cette expérience : à ce moment-là, dans cette expérience, je me sens pleine, entière, jusqu'à la moindre cellule qui vient me délimiter avec ce qui n'est

plus moi, comme si mes contours étaient en relief. La réalité sensorielle et affective à l'origine de l'émotion de se sentir exister, vient « donner corps au sentiment d'existence ». Cette expérience de me sentir être m'amène à me sentir en lien, en confiance et me porte dans ma vie.

La séparation dit, à mon avis, quelque chose de la position gestaltiste, existentielle, du thérapeute : à la fois en terme de contact, où il s'agit de mettre de la séparation et de faire des différences, et aussi de présence, où il s'agit de se débarrasser de l'insistance, pour être sans cesse dans le nouveau, le devenir et l'ajustement :

- Séparation dans le sens d'être, de laisser de l'écart pour laisser de l'espace et un mouvement possible.
- La méthode phénoménologique implique une séparation en terme de frontière-contact : différenciation et émergence de figures.
- La présence du thérapeute est existentielle, c'est une mise en avant de soi, dépourvue de ce qui peut nous caractériser dans ce que nous savons, sommes, possédons, pour être seulement, débarrassé, *entièrement libre et séparé, en ayant tout abandonné*, sauf de ce qui ne peut l'être, donc de ce qui reste, de ce « je suis » et ce « je suis » est un « Etant », sans cesse en mouvement, en devenir, n'étant rien que lui-même, inaccompli et là.

Avec la méthode phénoménologique, nous avons à la fois une investigation de l'expérience de la personne et une possibilité de rencontre totale, qui est en elle même thérapeutique. <sup>(6)</sup> Le positionnement du thérapeute gestaltiste est dans l'existence car être dans l'existence c'est être séparé, comme nous l'avons vu avec ses différentes facettes. Je réaffirme que l'attitude existentialiste en Gestalt-thérapie signe notre singularité en regard des autres psychothérapies humanistes, et c'est pour cette raison que je pratique la Gestalt-thérapie, même si cette position existentialiste n'est effective que quelques instants dans une séance.

*6 - La phénoménologie est l'approche dont Heidegger dit qu'elle est la pure méthode de l'ontologie et l'investigation théorique de l'existence humaine " Dasein " et qu'elle est ainsi la philosophie de l'expérience humaine. L'approche phénoménologique dans les échanges interactifs client-thérapeute permet de révéler le sens de l'expérience et met en évidence la singularité de l'existence, puisque c'est décrire l'existant tel qu'il est. L'attitude phénoménologique du thérapeute, cherche à pénétrer au sein du monde de l'expérience du patient, et lui permet ainsi de vivre un sentiment profond d'exister au sein même de cette expérience de révélation de vécu et de sens. Ce sentiment profond d'exister est une condition pour être en présence. Lorsque le thérapeute est en présence, en authenticité et avec la capacité d'inclusion « Quand je peux être à la fois centré sur moi et inclure l'expérience de l'autre » (Buber, Je et Tu, p. 159) il s'offre ainsi à la relation et ce que le patient reçoit n'est pas un « contenu » mais une présence qui est une force (Je et Tu p. 159) et Buber ajoute : « le problème du sens de notre vie ne se pose plus. » (p. 160).*

*La séparation est-elle créatrice de vie ?*

### **Résumé**

*Ce texte est une réflexion à partir de la pensée existentialiste qui tente de démontrer comment la séparation est créatrice de vie. En examinant les thèmes de l'existentialisme tels que la finitude, l'engagement, la liberté, il est souvent question d'une séparation : séparation avec la vie en tant que fin de l'existence, ou séparation à cause d'une perte, ou de par un choix obligeant à une séparation, etc. Je vous propose de cheminer ensemble et de chercher comment et pourquoi la séparation est source d'une dynamique et d'un mouvement de vie et comment elle augmente le sentiment d'existence.*

*Nous examinerons d'abord la séparation à propos de la fin de l'existence, en tant que fin de la vie biologique, mais aussi au sens d'être mort vivant, puis les effets de l'action de séparer, de mettre de la séparation, puis de se séparer et donc de faire des choix.*

*Enfin, je partage avec vous comment donner une place à la séparation dans mon travail de thérapeute, et comment j'invite ainsi le client à sentir son existence.*

## **BIBLIOGRAPHIE**

Martin BUBER : *Je et Tu*. Editions Aubier, 1923. réédition 1992.

François ROUSTANG : *La fin de la plainte*, Editions Odile Jacob, 2000.

Jean-Paul SARTRE : *L'existentialisme est un humanisme*. Editions Nagel, Paris. 1970.

Paul TILLICH : *Le courage d'Etre*, Casterman, 1967.

Arnaud TOMES : philo-textes commentaire *Jean-Paul Sartre : L'existentialisme est un humanisme*. Ellipses / Edition Marketing S.A., 1999.

Jean-Marie VAYSSE : *Le vocabulaire de Heidegger*. Ellipses Edition Marketing S.A., 2000.