

# Dossier

---

... L'Existentiel...



# Liberté - Limitation

## le CHAMP de la RESPONSABILITÉ\*

*L'homme n'est ni ange ni bête*

Blaise Pascal

Noël K. SALATHÉ

*Noël K. Salathé, élève d'Isidore From, fut en France, dès la fin des années soixante-dix, l'un des initiateurs de la Gestalt. Il considère que cette discipline représente l'antenne thérapeutique des concepts philosophiques existentialistes et phénoménologiques.*

### INTRODUCTION :

#### LA PERSPECTIVE HUMANISTE EXISTENTIELLE

Le postulat philosophique humaniste du mouvement existentiel est que l'humain est suspendu entre les deux pôles de la liberté et de la limitation. La liberté se caractérise par la volonté, la créativité et l'expression. La limitation traduit les contraintes naturelles et sociales, la vulnérabilité et la mort. L'homme est pris entre ses aspirations d'infini, de pouvoir, de perfection d'une part, et, de l'autre, les limitations que lui imposent tant son organisme que l'environnement avec lequel cet organisme est en relation. L'expérience douloureuse de difficultés psychiques, émotives ou comportementales résulte de l'incapacité pour la personne d'intégrer et de transcender ces polarités.

L'homme est donc pris dans un étau dont les deux mâchoires figurent respectivement la liberté et la limitation. La liberté entraîne la responsabilité et la solitude existentielle. La limitation,

\* N.D.L.R. : Ce texte comporte une certaine parenté avec l'article précédent de Noël Salathé, paru dans la revue Gestalt n° 11. Il constitue l'approfondissement, l'enrichissement d'une pensée qui depuis des années questionne les rapports entre la philosophie et la psychothérapie.

contre-pouvoir antinomique de la liberté, représente le récif sur lequel les aspirations viennent s'échouer.

Être responsable c'est assumer l'acte posé dans l'espace de liberté dont chacun jouit. De cette responsabilité peut découler la culpabilité si l'acte consiste en une transgression, dommageable pour autrui ou pour soi-même, de la règle sociale, juridique, morale, éthique ou déontologique établie. A la culpabilité est souvent associé un éprouvé subjectif de honte et de remords.

Nous aborderons d'abord l'exercice de la liberté, c'est-à-dire la problématique du choix que cet exercice impose et le cadre de responsabilité et d'isolement existentiel dans lequel il s'inscrit.

Ensuite nous examinerons les deux grands paramètres limitatifs de la liberté qui mettent en cause directement la responsabilité personnelle. Le premier est l'absurdité de notre univers et la nécessité cependant de donner un sens à notre expérience. Le second ce sont toutes les contraintes que nous imposent notre imperfection personnelle.

Finalement nous traiterons de l'ultime limitation, celle de la mort, de la finitude, de la temporalité de toutes choses. La confrontation à la mort, cette situation que Heidegger décrivait comme l'impossibilité de tout autre possible, limite de façon définitive notre liberté, notre marge de choix. Elle n'écarte cependant pas notre responsabilité pour le choix de l'attitude que nous adoptons face à cette expérience et du sens que nous lui donnons.

## LA LIBERTÉ

### PRISE DE CONSCIENCE : RESPONSABILITÉ ET LIBERTÉ

Sartre disait dans *L'Être et le Néant* qu'être responsable c'est «être l'auteur incontesté d'un événement ou d'une chose». La prise de conscience de cette responsabilité, de sa responsabilité, c'est la conscience de la création de soi, de son destin, de ses sentiments, de ses souffrances, de sa vie. C'est la conscience de sa liberté : liberté de créer sa propre vie, de désirer, de choisir, d'agir ; liberté de changer. L'individu selon Sartre est, pour ainsi dire, "condamné" à la liberté. C'est une véritable condamnation car il doit exercer sa liberté qu'il le veuille ou non. C'est en ce sens que pour Sartre l'existence précède l'essence, que nous sommes la somme de nos choix antérieurs. Ainsi je constitue mon être au monde. Le monde n'acquiert de sens, de signification, de réalité, que par la façon dont, moi, je le constitue.

Heidegger souligne la double nature de l'existence humaine : l'individu est là, mais également il constitue ce qui est là, à la fois moi empirique (objet présent dans le monde) et moi transcendantal (constituant le monde) et donc responsable de lui-même et du monde.

Ainsi, rien n'a de signification sinon par sa propre création. Il n'y a ni règles, ni éthique, ni valeurs qui soient externes à nous, données par référence. Il n'y a pas de base, c'est le vide, le néant. Pour éviter la rencontre avec ce vide, avec l'obligation de ma propre création, je recherche l'autorité, les structures, les grands desseins, la magie, quelque chose qui me dépasse. Ainsi les enfants, comme les psychotiques, craignent la liberté. Ils ont besoin et recherchent structures et limites. C'est ce que Heidegger appelait vivre de façon "inauthentique" ou que Sartre nommait la vie "de mauvaise foi".

La responsabilité est le corollaire, la conséquence inévitable de notre liberté. C'est bien parce que je suis libre que je suis responsable. Et la liberté, elle, est quelque chose d'indéniable, d'in-

contournable dans notre conception. Cela ne signifie pas que l'on soit libre de faire n'importe quoi, n'importe où, n'importe quand, n'importe comment, ou que l'on soit libre et capable de tout faire. Nous avons un héritage génétique, chromosomique, des conditionnements sociaux, économiques, éducatifs, culturels, toute une masse de choses en fait qui viennent limiter, restreindre notre marge de liberté en ramenant nos actes à des espèces de réponses automatiques et non conscientes, au stimulus. Tout cela est vrai. La liberté ne s'entend pas dans un sens totalement anarchique et absolutiste. Il s'agit d'une liberté sérieusement limitée. Il n'en demeure pas moins que dans toute situation, quelle qu'elle soit, il est toujours possible de faire au moins un autre choix. Il y a toujours au moins deux possibilités. Sous sa forme minimaliste c'est cela la liberté. Pour Camus et Sartre, cela se posait sous la forme de l'engagement (politique, entre autres) et des mains sales qu'il implique : choix difficile et responsabilité énorme. Mais pour les grandes choses comme pour les petites, il y a toujours choix. Cet autre "possible" présent en toute situation représente notre marge de liberté. Quelque restriction qu'elle soit, elle est là et engage notre responsabilité. Et c'est du fait de cette responsabilité que nous sommes angoissés.

Pour éviter cette angoisse, pour éviter la responsabilité, on peut s'efforcer de nier la liberté qui la fonde. Beaucoup le font, ils fuient la liberté, ils ne veulent pas la reconnaître. Nous verrons les stratégies auxquelles ils ont recours à cet effet. Toutes les mouvances humanistes placent l'accent sur cette responsabilité personnelle.

## **MISE EN ŒUVRE DE LA RESPONSABILITÉ : VOLONTÉ (DÉSIR) ET CHOIX (DÉCISION)**

Lorsque la personne a pris conscience du fait de sa responsabilité, qu'elle réalise que c'est elle qui est l'artisan de sa situation, se pose alors la question de la mise en œuvre de cette responsabilité.

## **Volonté et désir**

Le premier facteur prend différents noms. Les philosophes et psychologues américains, Rank, Maslow, May, Fromm, Tillich, parlent de **volonté**, nous aurions plutôt tendance à parler de **désir**, mais c'est de la même notion dont il s'agit. Le moteur de la mise en oeuvre de la responsabilité, c'est le désir. La plupart du temps l'irresponsable, la personne irresponsable dans le sens où nous l'entendons, n'a pas accès ou ne veut pas avoir accès à son désir. Elle ne sait pas ce qu'elle veut.

Rank (in *Will therapy and truth and reality*) considère que le développement du désir passe par trois phases. D'abord ce qu'il nomme la volonté contraire qui se caractérise par l'opposition à la volonté de l'autre. Dans le développement de l'enfant c'est très net, c'est le stade du "non".

La deuxième étape est la volonté positive : vouloir ce que l'on doit vouloir. C'est toute l'éducation, que Freud appelait l'apprentissage des traditions. L'on se conforme à, et l'on désire, ce qui est attendu de soi.

L'étape suivante, celle de l'autonomie et de la responsabilité, c'est vouloir ce que l'on veut : pour Rank c'est la volonté créative. Le sens de la croissance sera de débloquer les deux premiers types de volonté/désir, volonté contraire et volonté positive, pour les transformer en volonté créative.

Par le désir, ou plus précisément par l'identification du désir (awareness), du besoin, nous nous projetons dans l'avenir. Cette projection marque les premières étapes du cycle de l'expérience. Le désir se charge de signification, d'émotion : je désire quelque chose, une relation avec quelqu'un, mais pas avec n'importe qui, avec cette personne-là. Pour May (in *Love and Will*), l'absence de signification est le signe même de la névrose. Désirer c'est jouer avec des possibles, un certain nombre de possibles, tous genres de possibles, de façon imaginative, étape précédant le processus du choix. L'on est responsable, l'on a accès à son désir et sur ces fondements l'on va pouvoir penser à choisir.

## **Choix et décision**

Le second facteur dans la mise en œuvre de la responsabilité c'est la métamorphose du désir en choix, en **décision**. Après la prise de conscience de sa responsabilité et l'accès au désir, il va falloir passer à une orientation et à une action. Après la prise de conscience, le pont entre le désir et l'action c'est le choix, la décision. En effet lorsque la personne sait quel est son désir, la question se pose pour elle de savoir ce qu'elle va en faire. C'est là que se situe le choix, entre la volonté et l'action.

Tillich dans son livre *Le courage d'être* dit que «*l'homme ne devient pleinement humain qu'au moment de la décision*». C'est alors, par son choix, qu'il exerce pleinement sa responsabilité, son humanité.

Victor Frankl, qui a passé sa vie à étudier ces questions de responsabilité, écrit dans son livre *Donner un sens à sa vie* : «*En définitive l'homme décide pour lui-même et, en dernière analyse, l'éducation consiste à le conduire vers la capacité de décider.*»

L'évolution personnelle donc doit conduire vers la capacité de faire des choix, de décider. Or, les décisions sont difficiles à prendre : on veut, on désire faire quelque chose, mais on ne se décide pas à le faire. On ne s'engage pas. On sait qu'il faut, que l'on doit, arrêter de boire ; on veut perdre du poids ; on désire interrompre une relation toxique et, pourtant, on ne le fait pas, l'on ne se résoud pas à le faire.

Quel est le sens de cette difficulté de décision ? Il est important de savoir pourquoi on a du mal à décider.

Si l'on a du mal à se décider, c'est qu'on se trouve face à la mort, à la mort de tout le reste. Dès qu'un choix est effectué, tous les autres sont, de ce fait même, exclus. Alors chaque choix est déchirant. Un psychanalyste existentiel américain, Estes, dit que les décisions sont très coûteuses car elles nous coûtent tout le reste, elles limitent les possibles et ainsi nous rapprochent de la mort. Heidegger (in *L'être et le temps*) définissait d'ailleurs la mort comme "l'impossibilité d'autres possibles". La décision est

un renoncement, un renoncement obligeant au deuil, au sacrifice : "Things fade : alternatives exclude" = "Les choses s'estompent : les options s'excluent" (J. Gardner in *Grendel*). La décision irréversible est une situation limite qui nous confronte à la dimension ontologique, celle de la création de notre propre existence sans référent externe, sans fondement. Elle nous confronte aussi à notre isolement existentiel, à notre solitude.

La pathologie est le refus des implications existentielles du renoncement (il est évidemment possible d'éviter d'avoir conscience d'un renoncement en évitant d'avoir conscience de ses décisions).

L'autre raison pour laquelle les décisions sont souvent si difficiles à prendre, c'est qu'en nous confrontant immédiatement à la responsabilité de la création de notre existence, elles sont en particulier chargées de la reconnaissance de nos échecs antérieurs. Si je dois prendre telle ou telle décision c'est bien souvent parce que je me suis trompé, je me suis fourvoyé avant. Si je dois décider de me séparer de mon conjoint, c'est bien parce que j'ai peut-être commis une erreur en l'épousant.

Renoncement d'une part, reconnaissance de l'échec de l'autre, tout cela rend la décision bien difficile.

## MANŒUVRES ET MANIPULATIONS CARACTÉRISTIQUES

Voici quelques stratégies courantes de déresponsabilisation :

- Le **déplacement** de la responsabilité en l'attribuant à l'autre. Le **paranoïaque** rejette ses propres sentiments et désirs et les attribue par projection aux autres. Il y a également déplacement dans tous les cas de troubles psychosomatiques.
- Le jeu de la **victime innocente** de choses que l'on a soi-même provoquées.
- Le jeu de "**je n'ai plus ma tête**", je perds le contrôle, je deviens fou et j'agis de façon démentielle. Au surplus, cela va assurer ma prise en charge.

- La **dépendance pathologique** fusionnelle et l'incapacité du comportement autonome.
- Les **dénis et blocages** : cela commence bien évidemment par la négation du désir, puis par l'incapacité de sentir, de former l'émotion, de l'exprimer et la ressentir. Il y a absence d'affect.
- L'**impulsivité** : trouble de la volonté par lequel on évite de choisir en ne faisant aucune différence entre les désirs. Ils sont tous agis rapidement et impulsivement. Ainsi le déni, l'évitement sont totaux et parfaits.
- La **compulsivité** : autre désordre du désir et de la volonté comme défense contre la responsabilité. Le compulsif est mû par des exigences internes qui ne sont pas perçues comme des désirs. Il se sent poussé par une force étrangère irrésistible : il ne peut pas faire autrement et ne se considère donc pas responsable d'un choix.
- L'**atermoisement** : méthode la plus courante d'évitement de la décision.
- La **délégation** de la décision à **quelqu'un** d'autre : charger, confier, ou remettre la décision à autrui. L'attitude humaine vis-à-vis de la liberté est ambiguë. Sous le moindre prétexte, on se soumet à tout régime qui exempte du poids de la décision et prive l'individu de sa liberté.
- **S'arranger** pour que la **décision paraisse imposée** par les circonstances extérieures. Par exemple tergiverser jusqu'à ce qu'il soit trop tard ; s'arranger pour que sa femme prenne un amant pour pouvoir la quitter, etc...
- La **délégation** de la décision à **quelque chose** : l'oracle, le tarot, le I Ching, pile ou face, le règlement qui dit que...
- La **diminution du poids**, de l'étendue **du renoncement** dans la décision. Il est plus facile de décider d'accepter ou d'accorder une séparation à un conjoint si celui-ci est disposé à se montrer financièrement généreux.
- La **dévalorisation** du choix écarté par la décision. Celle-ci est plus facile si la valeur des éléments est inégale. D'où déformation, distorsion des autres options qui deviennent "beaucoup moins bonnes". On dénigre ce que l'on n'a pas choisi tout en réévaluant à la hausse ce que l'on a choisi.

## QUE FAIRE ?

Le refus de la liberté, le déni de la responsabilité peuvent être vus comme une incapacité de confronter son individualité aux lois de la causalité, soit en niant son individualité, soit en refusant les conséquences naturelles (et prévisibles) de ses actes.

La confrontation consistera à assumer le fait que nous sommes déterminés par nos propres choix et que leurs conséquences sont inévitables.

Nous l'avons vu, la liberté, la responsabilité, les décisions sont difficiles à assumer. Le seul secours consiste à s'appuyer sur un système solide de valeurs, sur une éthique personnelle autodéterminée. La difficulté de la mise en place d'un tel système de valeurs est grande, car ce travail se fait dans un isolement existentiel complet.

Nous abordons là un point tout à fait central à l'option éthique humaniste existentialiste. Nous tenons que la clef du verrou qui ferme la porte à la décision se trouve dans le système de valeurs de la personne. C'est en confrontant alors la situation bien claire et définie à ses critères de valeurs propres que la personne en viendra à faire un choix et à prendre une décision fondée. La responsabilisation et l'éducation de la capacité de choisir, de la décision, de la volonté et de l'engagement sont l'objectif ultime de la croissance individuelle. Rollo May considère que le fondement de cette éducation est celui de l'apprentissage, de la constitution par la personne de ses valeurs propres et autodéterminées. Nous renvoyons aux écrits de Otto Rank, Paul Tillich, Victor Frankl et Rollo May pour une analyse du **courage** que nécessite cet exercice d'auto-détermination, d'affirmation de ses valeurs par la personne, de constitution d'une structure de **personnalité** solide.

Dans la recherche de la solution à cette situation, une difficulté considérable peut se présenter. La situation peut se prêter à l'application de deux ou plusieurs valeurs de la personne, valeurs sur lesquelles elle pourrait fonder son choix. Une complication supplémentaire encore se présente lorsque ces diffé-

rentes valeurs sont conflictuelles. Dans ces circonstances, la personne aura à effectuer un travail minutieux de hiérarchisation des valeurs en cause.

Dans la meilleure des hypothèses, l'engagement débouchera sur un plein contact avec l'objet du désir perçu dans l'environnement

D'autres options sont possibles. Par exemple :

- *Choisir* un objectif de substitution par sublimation ; ou encore,
- *Décider* de ne pas poursuivre, d'arrêter, de se dégager, de se retirer à ce point.

Dans les deux cas de figure, la décision est alors délibérée, consciente et non pas le résultat d'un blocage névrotique. Elle aboutit à une saine réflexion suivie ou non d'une saine déflexion.

D'autre part, il est important de noter qu'un certain travail de deuil sera nécessaire, quelle que soit l'issue : poursuite du contact, sublimation ou renoncement. En effet, puisque tout choix est exclusif il implique, nous l'avons noté, l'abandon toujours difficile de tous les autres possibles.

## LA LIMITATION

### LIBERTÉ, RESPONSABILITÉ ET IMPERFECTION PERSONNELLE : LA CULPABILITÉ EXISTENTIELLE

#### ***Limites réelles et limites imaginaires***

Si la responsabilité est le corollaire de la liberté, l'imperfection, la limitation en sont le pendant. Elles viennent nuancer le pouvoir individuel : personne ne peut tout faire et le faire parfaitement. Il y a un écart entre l'univers des possibles et l'univers des désirs, des ambitions et des réalisations de chacun. Cet écart peut prendre diverses formes :

- Limitation dans les objectifs qu'il est possible de poursuivre ; chaque choix implique des renoncements.
- Limitation dans l'aptitude personnelle à sélectionner les

meilleurs moyens d'atteindre ces objectifs.

- Limitation dans la capacité d'atteindre les objectifs visés en raison d'imperfections dans l'efficacité de l'exécution et des embûches rencontrées en cours de route.
- Limitation/imperfection dans le degré de satisfaction retiré de l'atteinte des objectifs.
- Limitation surtout dans les ressources propres, dans les capacités perçues, reconnues ou imaginées par l'individu. Il n'est jamais, à son point de vue, à la hauteur de ses propres attentes ou de celles qui sont placées sur lui par d'autres. A ses yeux, il se déçoit et déçoit les autres.
- Imperfection du monde dans lequel nous vivons : nous sommes sans cesse exposés à l'injustice, la misère, l'inégalité des chances au départ, etc...

### ***Manceuvres et manipulations caractéristiques***

Dans toutes ces circonstances il est possible de se sentir démuné, dépassé, inapte, incapable, frustré. Il y a sentiment de culpabilité, de dévalorisation constante, d'échec répété et inévitable avec, bien évidemment l'angoisse, la crainte perpétuelle face à soi-même et à cet univers, aussi moches l'un que l'autre ou, en tout cas, largement déficients, pas comme il faudrait.

Les principales formes d'évacuation, d'évitement de l'angoisse, de déni des limites sont les suivantes :

- Déni de ses limites réelles : mégalomanie, image de soi comme être supérieur avec, en général, mépris vis-à-vis des autres.
- Rejet de la responsabilité de ses limites sur les autres : c'est de leur faute, celle de l'éducation reçue, de la société "pourrie", des arabes, des juifs ; adoption de la position "ils n'ont qu'à... il faut qu'ils... (zonka... foki...)" ; mise en place du phénomène du bouc émissaire.
- Refus pathologique de choisir, incapacité totale de décision et immobilisme, souvent très douloureux.
- Recherche d'une certitude totale, de compréhension absolue du phénomène, d'inafaillibilité, souvent avec préjugés et chauvi-

nisme, avec toute l'arrogance que cela peut manifester envers les autres.

- Refuge dans la rêverie, le fantasme de l'omnipotence, de la réussite parfaite.

- Identification à un modèle héroïque, admirable, permettant la déflexion (Ex. : "Les filles ne m'intéressent pas, pour moi c'est Claudia Schiffer ou rien du tout...").

- Prise de risques démesurés, se lancer aveuglément en ne tenant aucun compte de ses limites. Méthode très dangereuse généralement liée à un profond sentiment d'incompétence général associé à des exigences énormes par rapport à soi.

### **En bref**

Le déni repose sur un profond mépris de soi. Tout se passe comme si la personne **devait être parfaite** dans ses capacités et ses réalisations pour avoir le droit de vivre (masochisme) : elle se mesure à un niveau d'excellence tellement élevé qu'elle ne peut relever le défi. Alors, ou bien elle sombre dans la dépression (culpabilité existentielle névrotique), ou bien elle a recours au déni massif de ses imperfections pour trouver grâce à ses propres yeux.

L'origine de cette situation se trouve souvent dans les exigences sévères ou les reproches constants adressés à l'enfant. Devant l'impossibilité d'atteindre un niveau de performance reconnu adéquat, il développe une vision de lui-même comme incompétente et indigne d'estime.

Sa réponse qui s'érige en système poursuivi, après l'enfance, durant l'adolescence et à l'âge adulte, sera soit de se prétendre moins limité pour obtenir et se donner de l'estime (avec toute l'angoisse de la découverte du subterfuge que cette attitude implique), soit de se jeter à corps perdu dans des défis en escalade constante pour se prouver à lui-même ou aux autres quelque chose ; laquelle preuve, il l'évacuera rapidement, l'expérience n'étant pas, d'ailleurs, intégrable dans une structure de personnalité trop fondamentalement dévalorisée.

## Que faire ?

Question bien embarrassante car elle nous confronte à une ambiguïté paradoxale. D'une part comme humanistes nous avons tendance à être exigeants envers nous-mêmes et nous nous faisons facilement les avocats d'un pouvoir personnel excessif. Nous voulons repousser toujours plus loin les limites du possible, ne pas nous résigner à accepter d'emblée nos insuffisances, etc... etc... Nous récitons et nous répercutons toute la litanie du mouvement du potentiel humain. D'autre part, nous devons nous crier "Attention ! c'est tout à fait normal que tu n'obtiennes pas tout ce que tu veux, que tu ne réussisses pas dans tout ce que tu entreprends. Reconnais que tu es sévèrement limité et contente-toi de cela".

**Dilemme** : l'effort doit viser à transcender une partie de la finitude, à savoir les limites que l'on s'impose à soi-même. Il y a d'une part les possibilités inexploitées et d'autre part les limites à assumer. Peut-être est-ce là le nœud, la façon de dépasser le paradoxe : s'attacher à surmonter les limites auto-imposées à nous-même, plutôt que de s'en prendre aux limites que nous dictent une analyse de nos ressources réelles. Il est essentiel d'arriver à en connaître la différence.

Il est bon d'avoir à l'esprit que :

- La personne qui assume son imperfection peut considérer ses limites avec sérénité et les incorporer dans son image d'elle-même comme personne intégrale.
- Les limites qui ne peuvent être repoussées, l'imperfection essentielle, ne répondront pas à des tentatives de développement personnel. L'orientation alors doit être non pas dans le sens de devenir moins limité, mais dans celui d'augmenter le degré de satisfaction à vivre compte tenu de ces imperfections. Somme toute un travail de relativisation et de "faire avec...", de redressement de perspective. Mieux vaut, comme Hervé Bazin (in *Le Démon de Minuit*) à 70 ans passés, se réjouir de faire l'amour deux fois par semaine plutôt que se morfondre parce que ce n'est plus, comme à 20 ans, deux fois par jour au moins !

- La personne qui assume son imperfection n'est pas menacée par la découverte ou l'expression de ses limites réelles.

### **Responsabilité et culpabilité existentielle**

Mais comment savoir si l'on s'est fourvoyé ? Tous les existentialistes répondent : par l'angoisse, par la culpabilité. C'est le thème du *Procès* de Kafka. Le seul crime commis est un crime d'omission, la culpabilité concerne ce que l'on n'a **pas fait** de sa vie.

La culpabilité peut généralement être de deux sortes. La culpabilité **névrotique** provient d'une transgression imaginée à l'encontre d'une autre personne ou d'une règle. L'autre est la culpabilité **objective** issue d'une transgression réelle. En thérapie, la première nécessite une exploration du sentiment d'être méchant par un examen de l'agressivité inconsciente et du désir d'être puni. La seconde, la "vraie" culpabilité, doit donner lieu à réparation réelle ou symbolique.

La notion **existentielle** de la **culpabilité** ajoute donc une dimension nouvelle, celle d'être coupable d'une **transgression** non pas à l'encontre d'un tiers ou par rapport à la Loi, mais d'une transgression **envers soi-même**.

Pour Heidegger, on est coupable dans la même mesure où l'on est responsable de soi-même, de son univers. Or, l'être de chacun est constamment à la traîne de son possible, de son potentiel. Ainsi, on est coupable dans la mesure où l'on a failli à l'accomplissement de son potentiel authentique.

Selon Tillich : *«L'être de l'homme ne lui est pas seulement donné, mais également exigé. Il en est responsable. Littéralement il est obligé de répondre si on lui demande ce qu'il a fait de lui-même. Celui qui demande est son juge, à savoir lui-même. Il s'ensuit une angoisse de culpabilité, de rejet de soi, de condamnation. Il est demandé à l'homme de faire de lui-même ce qu'il est censé devenir, d'accomplir son destin.»*

Sartre en d'autres termes ne dit pas autre chose. Rank aussi :

«*Nous nous sentons coupables de la vie non utilisée, de la vie non vécue en nous.*»

Cette culpabilité existentielle émerge souvent de façon concomitante à la prise de conscience de sa responsabilité. Compte tenu des limitations individuelles cette culpabilité peut revêtir un caractère soit névrotique, soit objectif.

## LIBERTÉ, RESPONSABILITÉ ET IMPERFECTION COSMIQUE : L'ABSURDE ET LA QUÊTE DE SENS

### **La question**

Quel est le sens de la vie ? Que fais-je ici ? Pourquoi vivons-nous ? Pourquoi avons-nous été mis ici ? Pour **quoi** vivons-nous ? D'après quelles lois ? Si nous devons mourir, si rien ne persiste, quel sens tout cela a-t-il ?

Jung dit (in *La pratique de la psychothérapie*) : «*L'absence de sens dans la vie joue un rôle crucial dans l'étiologie de la névrose. Une névrose doit être comprise, finalement, comme la souffrance d'une âme qui n'a pas découvert son sens [...] Environ le tiers de mes patients ne souffrent d'aucune névrose cliniquement définissable, mais de manque de sens et de direction à leur vie[...] ce qui est donc équivalent à une maladie.*»

Pour V. Frankl qui a consacré sa carrière à l'étude d'une formulation existentielle de la pathologie psychique, le manque de sens constitue le *principal* stress existentiel. Ces questions sont fondamentales, elles ne peuvent être escamotées ou édulcorées.

Le dilemme peut se formuler ainsi :

- L'homme a besoin d'absolu, de structures, d'idéaux. Vivre dans un monde sans sens, sans objectif, sans valeur, sans cohérence, provoque une détresse intérieure profonde.
- Par contre, la notion existentielle de la responsabilité a comme postulat que la seule vérité absolue est qu'il n'y a pas d'absolu. Le monde est aléatoire. Tout ce qui est aurait aussi

bien pu être différent. Les individus se constituent, constituent leur univers, ce monde, sans dessein ou projet externe supérieur.

- Comment donc un individu qui a besoin de sens peut-il en trouver dans un univers qui n'en a pas ?

### **Recherche et création de sens**

Quel est le sens de **la** vie ? est une recherche de sens **cosmique** ;

Quel est le sens de **ma** vie ? est une recherche de sens **terrestre**.

- Le sens cosmique implique un grand ordinateur, extérieur, poursuivant un dessein établi, un schéma ordonné de l'univers géré magiquement ou spirituellement.

- Le sens terrestre peut avoir des fondements entièrement séculiers, c'est-à-dire que l'on peut avoir un sentiment de sens personnel sans croire à un système de sens cosmique.

Celui qui est imbu d'un sens cosmique est généralement investi d'un sens terrestre correspondant qui consiste à accomplir ce sens cosmique, à prendre sa place dans la grande symphonie. S'il n'y arrive pas, il peut se sentir coupable, dévalorisé, mais il ne souffre pas d'un vide de sens.

Évidemment notre tradition judéo-chrétienne nous offre précisément un tel schéma avec de nombreuses interprétations possibles selon les écoles et les exégètes sur le but de la vie individuelle dans la perspective de l'Univers religieux.

Mais ces traditions se sont effritées, ont été sérieusement mises en cause, ébranlées même. Qu'en est-il alors d'un sens personnel en l'absence d'un sens cosmique ? Même si l'on écarte la question de savoir **pourquoi** l'on vit, il est impossible de laisser de côté celle de **comment** allons-nous vivre, comment se construire un sens suffisant pour étayer notre existence ?

Camus dit que l'homme est une créature morale qui veut que le monde lui fournisse un fondement pour son jugement moral. Le monde ne le fait pas : il est totalement indifférent. C'est cette ten-

sion entre l'aspiration humaine et l'indifférence du monde que Camus nomme "l'absurde condition humaine". Que faire ? Sombrier dans le nihilisme, le déni des valeurs : c'est la position de Meursault dans *L'étranger*. Plus tard Camus en vient à formuler une autre vision : la possibilité de créer un nouveau sens à la vie par une posture de nihilisme **héroïque**. Ainsi l'humain n'est pleinement humain que s'il vit avec dignité dans ce monde absurde. L'indifférence peut être transcendée par une rébellion fière contre sa condition. Dans le *Mythe de Sisyphe*, Camus écrit : «*Il n'y a pas de sort qui ne puisse être surmonté par le mépris.*»

Sartre trouve que toutes choses vivantes sont nées sans raison, vivent par faiblesse et meurent par accident. Notre naissance est sans signification, notre mort aussi. Cela nous laisse sans sentiment de sens personnel et sans repère pour la conduite de notre vie. Son traité sur l'éthique ne fut pas composé à temps avant sa mort en 1980. Cependant, paradoxalement dans ses pièces, il nous dépeint des personnages qui découvrent une raison de vivre, un objectif et une façon de l'atteindre, un comportement fondé. Ces personnages que Sartre met en scène sont en quête de sens et ils ont leur morale (de justice, de liberté, et de dignité). Ils trouvent en fait leur sens, à savoir qu'il n'y en a pas et qu'ils doivent néanmoins poursuivre. Pour cela ils doivent trouver leur place et leur engagement.

L'important pour Camus comme pour Sartre, ces deux inconditionnels de l'absurde, c'est de reconnaître que l'homme doit **inventer son propre sens** et ensuite **s'engager complètement à l'accomplissement de ce sens**. Le moteur ici reste encore la recherche de sens : non pas de sens divin, mais de sens à soi. Sur ce point d'ailleurs les existentialistes, qu'ils soient athées ou croyants, partagent la même opinion : il est bon et juste de s'immerger dans le cours de la vie. Ainsi, Tillich tient un propos tout à fait semblable.

L'engagement nécessaire peut prendre de nombreuses formes :

- L'**altruisme** ou service envers les autres, source puissante de sens reconnue de tous, même ceux qui rejettent toute composante religieuse.

- Le dévouement à une **cause** qui sort l'individu de lui-même, l'élève, le fait se dépasser et coopérer à un ensemble plus vaste.
- La **créativité**, antidote puissant contre l'absurde, le manque de sens. La création est auto-justificative. Dans tous les domaines la création ajoute quelque chose d'utile à la vie. En Gestalt on y attache une importance toute particulière.
- L'**hédonisme**, philosophie qui voit comme but de la vie de vivre pleinement, avec émerveillement au miracle de cette vie, de se couler au rythme de celle-ci et de chercher le plaisir dans son sens le plus profond.
- L'**actualisation de soi** : une autre source personnelle de sens peut se trouver dans la croyance que chacun doit s'efforcer de se réaliser, d'actualiser tout son potentiel latent.

L'altruisme, le dévouement, la créativité sont des formes de **transcendance de soi**, mais non l'hédonisme et l'actualisation. Il semblerait que dans l'évolution du cycle de la vie, les activités, attitudes et comportements de transcendance, s'accroissent avec l'âge.

Frankl fait de la transcendance de soi l'aspect central de son examen de la question du sens. Le sens de sa vie à lui a été d'aider les autres, en thérapie, à trouver le leur. Son inspiration vient de son expérience personnelle à Auschwitz de 1943 à 1945 où il découvre que la perpétuation d'un sens de l'existence est cruciale pour la survie dans le camp de concentration. Pour Frankl ce que l'homme recherche n'est pas un état d'homéostasie, de réduction de tension, mais l'effort, la lutte vers un but digne de lui. L'humain a pour caractéristique constitutive d'être toujours tourné, dirigé, vers quelque chose d'autre que lui. En cela Frankl rejoint les phénoménologues. Brentano et Husserl, pour qui la conscience est toujours dirigée vers l'extérieur ; elle est conscience de... Frankl appelle cette tendance la "volonté de sens" par opposition au principe (ou volonté) de plaisir de Freud ou à la volonté de pouvoir d'Adler.

Frankl fait la distinction entre les pulsions, les instincts (par exemple : le sexe, l'agression) qui **poussent** la personne de l'in-

térieur et le sens, avec le système de valeurs qui le sous-tend, qui **attire** la personne de l'extérieur vers un objectif qu'elle est libre de poursuivre ou non. Pour lui nous sommes attirés par ce qui va être, plutôt que poussés par les forces implacables du passé et du présent.

Frankl qui se constitue en troisième école viennoise après Freud et Adler envisage la séquence du développement humain comme passant par les fondements successifs des trois écoles : principe de plaisir pour l'enfant, de pouvoir pour l'adolescent et de sens pour l'adulte mûr.

D'autre part, Frankl définit trois catégories de sens terrestres importants :

- Le sens de ce que l'on accomplit, de ce que l'on laisse au monde par ses propres créations ;
- Le sens que l'on retire du monde par ses rencontres et expériences (= beauté, vérité, amour) ;
- La façon dont on affronte la souffrance ou un sort que l'on ne peut pas changer.

### ***Manifestations caractéristiques et formes d'évitement***

Le **vide existentiel** (ou frustration existentielle), selon Frankl, se caractérise par l'ennui et l'apathie. On se demande quel est le sens de la plupart des activités, on est vaguement mécontent, déprimé, surtout pendant le week-end qui n'est pas meublé par le travail quotidien (la "névrose du dimanche"). Le temps libre fait réaliser qu'il n'y a rien que l'on veuille ou désire vraiment faire.

On a également pu parler, dans le cas de manifestations plus marquées, d'existence sur un mode **végétatif** caractérisé par un état d'apathie et d'indifférence profondes. **Cognitivement** c'est l'incapacité chronique de croire à la valeur de quoi que ce soit que l'on fasse ; **affectivement** c'est le calme plat et l'ennui ponctué de périodes dépressives ; **comportementalement** le niveau d'activité est bas et indifférencié, la personne n'attache pas d'importance au choix de l'activité qu'elle poursuit, pour autant enco-

re qu'elle en poursuive une. En thérapie l'attitude vis-à-vis de tout cela va être "A quoi ça sert de..."

- **Conformité et soumission.** La personne confrontée à une crise de sens n'a pas accès à son besoin pour la guider sur ce qu'elle doit faire et d'autre part la tradition ne la guide plus sur ce qu'elle *devrait* faire. Dans ces circonstances deux réactions sont courantes : (1) la **conformité** = faire ce que les autres font et (2) la **soumission au totalitarisme** = faire ce que les autres veulent. Dans un cas la défense a recours à la confluence, dans l'autre elle fait appel à l'**introjection**.

- La **croisade, l'aventure.** Nous avons vu que les existentialistes attachent une grande importance à l'engagement pour donner un sens à sa vie. Il peut cependant y avoir des manifestations pathologiques de l'engagement. Il prend alors la forme de la croisade, de la grande aventure embrassée répétitivement. La personne recherche une grande cause à laquelle se vouer, quasiment sans s'inquiéter de son contenu. Dès qu'une cause est épuisée il faut vite en trouver une autre pour tromper le vide. Il s'agit d'un comportement à coloration **hystérique**.

- Le **nihilisme.** C'est la propension à discréditer toutes les activités auxquelles les autres prétendent donner un sens. L'énergie du nihiliste vient du désespoir. Il cherche son plaisir coléreux dans la destruction. Il est en pleine **formation réactionnelle**.

- L'**activité frénétique** qui consomme tant d'énergie que la question de sens ne se pose pas : acquisition de prestige, possessions, biens matériels, pouvoir. Le comportement ici est de type largement **compulsif**.

### **En bref**

L'homme est ainsi fait qu'il organise ses perceptions et les structure autour d'une signification. Ceci est le grand acquis de la Gestalt. Il organise sa vie de la même manière. Il a besoin de sens, de structures, de repères, c'est-à-dire de cohérence et de prévisibilité. Le sens lui est d'abord donné par la culture qui lui fournit aussi les moyens d'accomplir ce sens en l'entourant

d'objectifs et de valeurs. Tout cela est donc donné et sur ce fondement, la personne va organiser sa vie.

Les **accidents** possibles sont :

- L'effritement de la trame sociale, voire son effondrement ;
- L'instauration du doute, du questionnement autonome ;
- La rébellion.

De toute façon c'est alors la confrontation au vide et pour l'oblitérer, le recours aux stratégies défensives mentionnées précédemment. Tant que cela marche, tant mieux, même s'il y a escale vers la pathologie, pour autant que la personne réussisse à maintenir la nouvelle structure, à compenser. Par contre, ces défenses peuvent à leur tour s'écrouler et c'est la confrontation au vide, au néant, à l'angoisse.

### **Que faire ?**

Découvrir un sens à sa vie. A cette fin porter attention à la triade mentionnée auparavant :

- (1) Les réalisations créatrices, c'est-à-dire les choses accomplies ;
- (2) L'expérience de vie passée et actuelle ;
- (3) L'attitude vis-à-vis de la souffrance.

A ces égards, dans (1) et (2) il faut souligner la permanence du passé comme seule réalité : l'avenir n'est qu'une virtualité qui n'a pas d'existence. Seul le passé est vrai. Il est engrangé. Ce qui a été fait, vécu, accompli et ressenti ne peut pas vous être enlevé. Également et surtout en ce qui concerne (3), il faut s'efforcer d'orienter son regard vers l'extérieur, en dehors de soi. En effet, l'extrême auto-absorption de soi par ses problèmes ne fait qu'aggraver la situation et la recherche intensive des causes de l'angoisse ne fait que l'augmenter. Finalement et au sujet de (3), lorsque la tragédie voile tout autre sens, lorsque la souffrance l'emporte, l'on peut encore trouver un sens en adoptant une posture héroïque vis-à-vis de son sort dont on peut tirer fierté et qui peut servir de modèle.

L'**engagement** reste cependant la principale réponse à l'absence de sens.

Le point de vue cosmique, galactique, détaché, la perspective de Sirius, mène au "c'est absurde" et donc à "rien n'a d'importance". C'est du pessimisme philosophique, celui de Schopenhauer qui estimait qu'il est absurde de poursuivre un but qui, du point de vue cosmique, va disparaître dans un instant. Le bonheur et les buts sont inatteignables car ils font partie du passé qui s'est évanoui ou sont les fantasmes du futur. Rien ne vaut la peine, rien n'a d'importance.

**Que répondre ?** D'abord se dire que ce raisonnement est faux : ce n'est pas parce que la vie est absurde qu'elle ne vaut pas la peine d'être vécue. Ensuite considérer que si tout est absurde, il est absurde que tout soit absurde ; que si rien n'a d'importance il n'est pas important que rien n'ait d'importance, alors pourquoi s'angoisser à ce sujet comme si cela avait de l'importance ? L'on ressent bien l'absurdité ontologique à laquelle aboutit une telle posture sur l'absurde. Peut-être qu'une saine évaluation du point de vue cosmique nous permettrait de retourner à notre vie "absurde" avec une pointe d'ironie au lieu d'une méga-dose de cynisme. D'autant plus que si les tenants du pessimisme tiennent à prouver que rien n'a d'importance, ils considèrent cependant leur désespoir comme important. Le solipsisme ne tient pas, le paradoxe se dégonfle. **La vie est peut-être absurde, mais non sans importance.**

D'ailleurs, si phénoménologiquement les choses quotidiennes sont importantes, ce qui est indéniable, si elles ont un sens, est-ce que cela importe que du point de vue cosmique elles n'en aient pas ? Cela n'enlève rien de leur importance et de leur sens **ici et maintenant. Conséquence immédiate** : réaliser que le doute présent n'invalide en rien l'importance des choses passées : le curé qui perd la foi n'a pas vécu un mensonge, sa vie passée n'a pas été inauthentique. Le nouveau schéma de signification n'invalide en rien l'importance de ce qui a existé à d'autres moments.

Mais ces raisons, ces raisonnements ne sont que rarement

suffisants pour faire revenir, redescendre de la nébuleuse, de la perspective cosmique et angoissante. La solution de Camus et de Sartre, tout comme celle de Tolstoï, est le bond dans l'**engagement**, dans l'**action**.

Le sens attaqué de front nous échappe, nous élude de plus en plus. Il faut l'attaquer, le poursuivre de biais : le sentiment du sens, de la signification, est un sous-produit de l'engagement dans la vie. L'engagement n'est pas une réfutation logique (et impossible) de l'absurde, mais son effet est que ces questions deviennent sans importance. Wittgenstein formule l'aphorisme suivant : *"la solution au problème de la vie se trouve dans la dissipation d'un problème"*.

Le plein engagement dans l'une quelconque des multiples activités de la palette de la vie désamorce le point de vue cosmique et au surplus donne satisfaction, permet de réaliser sa vie de façon cohérente.

Le rôle du guide, du guru éventuel comme personne humaine s'offrant comme objet d'identification est délicat et important à cet égard car il met en œuvre ainsi et aussi toute la **problématique du transfert**.

La solution de l'engagement consiste à insuffler à la vie, à sa vie une direction sinon un sens. Le Bouddha nous dit que la question du sens de la vie n'est pas instructive, que l'on doit s'immerger dans le flot de la vie et laisser la question partir à la dérive.

## LA MORT, LA FINITUDE, LA TEMPORALITÉ DE TOUTES CHOSES

*Note préliminaire* : nos développements traitent de l'expérience de la mort. Ce terme doit être entendu au sens le plus large de la temporalité et de la finitude. Il s'agit de l'expérience de l'angoisse qui accompagne l'achèvement irréversible d'une situation donnée, quelle qu'elle soit.

## **L'angoisse de mort**

L'angoisse de mort est très fondamentalement la peur, sinon même la terreur, du néant, de l'annihilation, du vide. Elle trouve son origine dans le traumatisme de la rencontre de la mort par l'enfant.

### **Formes d'évitement et de déni**

Nous observons très généralement deux formes :

- La modification, l'altération, la déformation de la réalité **objective** de la mort, c'est-à-dire le déni du caractère inévitable et permanent de la mort par la création des mythes d'immortalité.
- La modification, la déformation de l'expérience interne **subjective**, c'est-à-dire le déni de son impuissance face à la mort par distorsion de la réalité : croyance à sa nature d'exception personnelle, sentiment d'omnipotence, d'invulnérabilité, croyance en l'existence d'une force personnelle ou d'un être qui délivrera du sort qui attend les autres et, dans ce cas, création du mythe du sauveur suprême.

Plus spécifiquement, énumérons quelques formes courantes d'évitement de la confrontation :

**La vie après la mort** : la croyance à une forme de survie après la mort physique : paradis, réincarnation, corps astral, communication avec les esprits, etc... permet d'évacuer le caractère de finalité cruelle de la mort. Celle-ci ne devient qu'un incident désagréable, un passage difficile, mais non un anéantissement. Le péril est considérablement amoindri. L'intercession peut éventuellement se faire par la médiation d'un sauveur suprême : Dieu ou son représentant ou équivalent situationnel (par exemple le médecin du dernier recours) avec soumission à son autorité.

S'agissant d'un acte de foi, la vérification objective du vécu phénoménologique de la réalité qui le sous-tend est, par définition, impossible. Il n'y a aucun moyen de savoir si la personne qui

entend des voix est victime de ses propres illusions ou s'il y a véritablement des voix "au-delà" qui lui parlent, l'écoutent, la rassurent et la consolent. Il s'agit donc d'une situation, d'une expérience, d'une perspective de la mort, rationnellement et objectivement incontournable, parce que phénoménologiquement elle exige un respect absolu.

La **nature d'exception** ou croyance profonde à l'immunité, à l'invulnérabilité, à l'inviolabilité : la règle de la mort s'applique aux autres, mais pas à moi qui suis exempté de son application. Entre autres manifestations possibles de cette forme de déni, mentionnons :

- L'héroïsme compulsif ou la témérité outrancière consistant à tenter d'échapper à la peur du néant en confrontant un danger encore plus grand. **N'avoir peur de rien** camoufle la peur **du rien**.
- Le culte du travail : il faut faire, produire, être toujours très occupé car le temps libre est angoissant, donc réaliser, avancer, progresser. La personne se projette tout le temps dans le futur, l'avenir et recherche l'immortalité par ses œuvres, par les traces qu'elle laisse (enfants, créations, héritage et patrimoine, etc...).
- Le narcissisme ou conviction ancrée que l'on ne doit pas et que l'on ne sera pas traité comme les autres que l'on méprise.
- L'agression et le contrôle : la conscience des limites personnelles se trouve repoussée lorsque la personne éprouve le sentiment de pouvoir élargir son domaine de contrôle. Selon Rank, *«la peur de la mort du moi est atténuée par le meurtre, le sacrifice de l'autre, la mort de l'autre. On achète ainsi sa libération de.»* C'est l'agression, la domination, l'exploitation et, dans ses formes limites, la cruauté et le sadisme.

Sous toutes les formes reliées à la prétention à une nature d'exception décrites ci-dessus, le prix ultérieur du succès de la manœuvre d'évitement est l'isolement total qui confronte alors l'individu à l'angoisse de faire face à la vie comme un être séparé. Ce que Freud dénommait le syndrome de l'échec par le succès.

Le **sauveteur suprême**. La racine de cette croyance se trouve dans la toute première enfance et la relation aux parents. Le sauveteur peut être un Dieu surnaturel, un chef très matériel, une cause. On remet sa liberté, sa vie au pied de cet être, de cette mission. Autour de la recherche du sauveteur suprême, nous trouvons des comportements de l'ordre de l'effacement personnel, de la crainte du retrait d'amour, de la passivité, de la dépendance, du refus de grandir et de la maturation.

Le domaine de la pathologie concerne l'échec par le sujet de ses efforts de transcendance de la mort. Les moyens de défense habituels s'étant révélés insuffisants, l'individu a alors recours à des modes extrêmes de lutte contre la terreur qui auront tous pour finalité une réduction, un appauvrissement douloureux et excessif du champ de l'expérience vitale. Ce thème est évoqué de façon très similaire par de nombreux penseurs. Ainsi pour Rank le névrosé est celui qui « *refuse d'emprunter... (le chemin de la vie)... pour éviter le paiement de la dette... (c'est-à-dire mourir)* ». Tillich affirme que : « *la névrose est le moyen d'éviter le non-être en évitant d'être.* » Becker constate que : « *l'ironie de la condition humaine est que le besoin le plus profond est d'être libéré de l'angoisse de la mort et de l'annihilation, alors que c'est la vie même qui l'éveille ; ainsi nous devons nous retenir d'être pleinement vivants.* »

L'effondrement ultime du système de défense peut prendre des formes diverses, toutes potentiellement chargées de conséquences graves.

Par exemple, lorsque le mythe de l'invulnérabilité s'écroule, la personne peut ne pas pouvoir affronter sa "normalité". D'où dépression et même suicide (ce fut le cas d'Hemingway).

La croyance au sauveteur suprême nous met au péril de nous perdre, de ne pas affronter notre potentiel propre alors même que la manœuvre peut se heurter à l'échec. Ainsi, du recours à la croyance quasi magique au médecin : au moment où tout s'écroule, la réaction (selon Kubler-Ross) est catastrophique, avec colère contre la trahison du médecin, aggravation subite et déterminante de l'état du malade, dépression et souvent mort à bref délai.

La dépression fait presque invariablement partie du cortège des effets dévastateurs de l'échec des tentatives dérisoires et pathétiques du déni de la mort, de la fin de toutes choses, des deuils à faire. La dépression se trouve fréquemment chez la personne qui ne vit pas pour elle-même mais pour un autre dominateur, ou un objectif dominant. Si l'autre dominant est le sauveur suprême dispensant protection et donnant sens à la vie, une personne ou une institution, cet autre peut mourir, se retirer, s'avérer indigne. De même, l'échec de l'idéologie à laquelle on a sacrifié sa vie peut mener à ressentir que cela a été pour une mauvaise cause. L'effort de reconstruction peut être trop difficile à affronter et plutôt que de remettre en cause un système de croyance, d'affronter ce qui sera alors à la fois un renoncement à effectuer, un deuil à travailler et une crise de sens à gérer, la personne préfère croire que c'est elle qui ne mérite pas l'amour et la protection du sauveur suprême. C'est le terrain même de la dépression.

La formation réactionnelle est une autre modalité de défense lors de la réémergence de l'angoisse avec l'effondrement, la mort de la croyance, de la certitude. Ceci peut se produire à l'occasion de la confrontation à d'autres paramètres existentiels également incontournables (par exemple, la foi ébranlée par la confrontation avec une expérience d'absurde injustice menant à un militantisme anti-religieux agressif).

### **Que faire ?**

L'angoisse de mort est envisagée dans une perspective existentielle, non comme la réactivation d'un traumatisme passé, mais comme une angoisse actuelle. Les symptômes sont considérés comme une réponse à une menace actuelle, présente, de mort, de séparation, de perte. L'accent doit comme toujours porter sur la conscience, le présent, le choix.

L'expérience de la confrontation à la mort ou à celle d'un proche, à la maladie, à un accident, à la séparation, à toute interruption ou fin, manifestation de la temporalité des choses peut être prise comme une situation limite génératrice de croissance

personnelle, de réorientation fondamentale, motrice de changement.

Quelques unes des orientations possibles sont les suivantes :

- Un nouveau regard : "Le sida guérit la névrose" dit un malade. Il a été ainsi capable de réajuster ses priorités, de mettre son vécu en perspective.
- Conscience du présent. La vie, ou même juste ce qui en reste, ne peut être ajournée à plus tard sous peine de mourir dès maintenant.
- Reconnaissance des acquis, gratitude pour les données de la vie, le passé qui seul existe vraiment et ne peut être retiré, les petits plaisirs et les joies. Santanaya dit : «*Le fond sombre de la mort fait ressortir les tendres coloris de la vie dans toute leur pureté*»,»
- Désidentification d'avec les choses sans importance, c'est-à-dire réduction du périmètre de protection, mise à l'écart des choses qui ne méritent pas l'angoisse qu'elles provoquent ou qui sont perçues comme menaçantes. Il s'agit là de relativisation par détachement, de transcendance et de distinction entre ce qui est essentiel et ce qui est accessoire.
- Le déni, le refus de la réalité de la mort, de la finitude est fondamentalement un **refus de faire le bilan de sa vie** car cela mènerait au désespoir de constater qu'elle termine une existence qui n'a jamais été vécue réellement.
- La confrontation doit mener à l'acceptation du caractère inévitable, définitif et largement imprévisible de la fin, de la mort et donc reconnaître la valeur et l'existence réelle de la vie présente qui est l'autre polarité.
- Le travail de deuil, l'achèvement des choses inachevées vont plonger dans des régions très pénibles. La personne va devoir passer par l'impasse, la mort virtuelle, avant de dire "oui" à la vie actuelle. Elle va vivre une profonde crise existentielle.

**En annexe**, un tableau décrit les diverses phases du travail de deuil conçu comme un processus de destruction et de formation de nouvelle Gestalt, de traitement des choses inachevées.

## ANNEXE

Le deuil conçu comme un processus de destruction/formation  
de Gestalt (les choses inachevées)

### Phase 1. L'interruption de la Gestalt

C'est l'étape du **retrait** : je suis sous le choc, K.O., je ne veux pas voir, croire. Le déni

### Phase 2. La réaction émotionnelle

C'est l'étape de la **colère** et du **chagrin** qui est celle de la **poursuite de la Gestalt inachevée** (et qui va mener à son achèvement), l'émotion se manifestant à trois niveaux :

- Le **passé** : peine, chagrin, regrets pour les choses qui n'ont pas été faites, dites, etc...
- Le **présent** et la difficulté de le vivre.
- La **révolte** contre l'injustice et les questionnements : pourquoi moi ? Pourquoi lui (elle) ? Pourquoi maintenant ? etc...

### Phase 3. La réaction existentielle

C'est l'étape de l'**achèvement définitif**, de la **clôture** de l'ancienne Gestalt et de l'**émergence** de la nouvelle. Il y a alors :

- Reprise de contact avec l'environnement concomitant à l'évacuation de l'auto-centration émotive.
- Mise en œuvre réelle ou mise en acte symbolique d'un processus de complétude de la situation (Gestalt inachevée) ; avec, éventuellement travail sur la culpabilité et la réparation.
- Prise de signification, attribution de sens à la souffrance, à l'expérience.
- Intégration, donc clôture.
- Décision de vivre.

Ces phases d'ailleurs ne se déroulent cependant pas dans une belle et régulière progression linéaire et temporelle, mais de façon ondulatoire, sinusoïdale, pendulaire, cycloïdale.

### Résumé

Dans cet article Noël Salathé examine, dans la perspective d'une psychologie humaniste, quelques aspects du paradoxe de notre condition, déchirés que nous sommes entre nos aspirations d'infini et la réalité des contraintes qui nous limi-

### BIBLIOGRAPHIE

- Alport, Feiffel, Maslow, May, Rogers : *La psychologie existentielle* . Ed. de l'Épi, traduit de l'américain, 1971, 106 pages.
- E. Becker : *The denial of death*. Free Press, New York, 1973, 304 pages.
- M. Buber : *Je et Tu* . Ed. Aubier Paris, traduit de l'allemand, 1969, 172 pages.
- M. Buber : *Le chemin de l'homme* . Ed. du Rocher Monaco, traduit de l'allemand, 1989, 56 pages.
- R. José De Carvalho : *L'éthique humaniste de Rollo May. Adaptation française par Noël K. Salathé* .Revue Gestalt N°. 10, Éditions Morisset, Paris), 1996, 13 pages.
- V. Frankl : *Découvrir un sens à sa vie* . Ed. de l'homme, Montréal, 1988, 164 pages.
- R. May : *Le désir d'être* .Ed. de l'Épi, traduit de l'américain),1972, 88 pages.
- R. Misrahi : *La signification de l'éthique* .Les empêcheurs de penser en rond,1995, 185 pages.
- O. Rank : *Volonté et psychothérapie*. Ed. Payot, Paris, 1976, 237 pages.
- N. Salathé : *Le chemin thérapeutique* . Cahier des rencontres de la Société Française de Gestalt, Lille 1994, Éditeur Société Française de Gestalt, Paris), 9 pages.
- J. P. Sartre : *L'existentialisme est un humanisme*. Nagel, 1970. 141 pages.
- K. J. Schneider et R. May : *The psychology of existence*. McGraw-Hill, Inc., New York), 1995, 322 pages.
- P. Tillich : *Le courage d'être*. Cerf éditions, traduit de l'anglais), 1999, 183 pages.
- I. Yalom : *Existential psychotherapy*. Basic Books, New York), 1980, 486 pages.



