

D'une conception de l'Existence à une thérapie grandeur nature

Marie-Laure GASSIN

*Psychologue,
psychosociologue,
géographe de la santé,
formatrice en milieu sanitaire
et social,
gestalt praticienne (EPG),
psychothérapeute.
Prépare une thèse de doctorat
en psychologie*

AVANT PROPOS

La réflexion dont je veux vous entretenir va faire l'objet d'un développement en plusieurs étapes .

La première est l'objet du présent article. Elle considère l'existence comme une épreuve dont le sens ultime demeure indicible. D'autres significations, en revanche, se révèlent en cours de route et plus précisément à travers l'expérience de la vie.

Ce que j'avance là m'amènera à décrire plus précisément, au cours d'un deuxième article, comment j'en suis venue à réviser le "cadre" que j'avais appris à utiliser en Gestalt-thérapie, ce terme recouvrant pour moi plusieurs niveaux complémentaires : le "setting", le référent théorique, la méthode adoptée.

Une troisième étape s'ouvrira ensuite sur la méthode élaborée, en réponse aux questions posées. L'immersion en pleine nature constitue l'un des axes de cette thérapie.

Ultérieurement, j'envisagerai (au cours d'un 4ème article) les points de jonction entre cette approche et la quête spirituelle (ou quête de sens). J'aurai alors atteint l'objectif proposé par le titre ci-dessus.

L'existence, c'est l'épreuve à tenter pour réaliser pleinement sa nature.

Exister, c'est manifester "au dehors" une mise en forme de notre nature. Pour rentrer dans le monde et trouver une place dans la communauté humaine, il faut en quelque sorte "sortir de soi". Cet aspect de la question ou de la quête pourrait se nommer "la conquête de l'horizontale".

Exister, c'est aussi réintégrer notre nature dans "la" Nature, et pas seulement la "nature humaine". La thérapie existentielle y devient un processus où l'on apprend à lire et se lire dans le "grand livre de la nature" : cette présence DEDANS ET DEHORS conduit à repérer des niveaux d'interprétation complémentaires et actualise "la conquête de la verticale".

Chacune de ces étapes comporte ses propres épreuves et notre manière d'y réagir met en œuvre des résistances analogues.

**L'existence est une épreuve, dans tous les sens du terme.
Qu'est-ce donc qu'une épreuve ?**

De nombreuses significations sont disponibles, dont l'enjeu diffère notablement. J'ai relevé dans le petit Robert deux grandes catégories de réponses "*résultat d'un essai*" et "*action d'éprouver* (quelque chose ou quelqu'un)"

Cette tentative, cet essai dont le succès n'est pas assuré du premier coup, nécessite des corrections et des retouches.

C'est dire que l'existence est marquée par l'imperfection. A ce sujet, nous n'avons guère que deux grandes stratégies : le refus ou l'acceptation. Le refus de l'imperfection mobilise assez d'énergie pour "transporter des montagnes". On y trouve de la détermination pour pouvoir s'engager corps et âme dans des combats interminables contre l'injustice, l'ignorance, la maladie, la mort...

Quelquefois, l'acceptation de "l'inacceptable" métamorphose l'existence : reconnaître à chacun, soi-même compris, le droit à l'erreur entraîne la tolérance, la compassion, le pardon, le réalisme.

me, l'espoir et de nombreux autres bénéfiques. Cette posture est paradoxalement renversante.

Dans une autre mesure, la prise de conscience claire de l'échec peut en libérer. Il devient possible de se détourner de l'impasse, de trancher le nœud gordien du doute : soit en précisant plus concrètement les moyens à mettre en œuvre pour obtenir la réussite soit en délaissant ce projet non réaliste.

L'épreuve, c'est aussi le fait de ressentir, d'être affecté par une joie, une peine, une émotion, un sentiment, un "état d'âme" ou de faire en sorte que quelqu'un d'autre les ressente. On éprouve son ami, son parent, son partenaire : on les "teste".

Quoiqu'il en soit, de la nature et de l'objectif de l'épreuve, il est question d'y "résister", en somme. La notion "d'adversité" semble pertinente. Rencontrer cette adversité, c'est une aventure difficile dont l'issue peut être la victoire ou la défaite.

Dans le mythe héroïque, le candidat qui triomphe démontre par là même son courage, sa force, sa ruse, son intégrité, bref, "ce qu'il a dans les tripes". Hercule a dû réaliser douze travaux pour prouver sa valeur. A la fin du drame (au sens étymologique d'action), il a succombé au piège le plus subtil : l'amour. A moins d'entendre qu'il était enfin prêt pour le rencontrer ? L'amour et la mort ont de ces complicités ! Dans la Geste des chevaliers médiévaux, le héros devait, par amour pour sa dame, terrasser les dragons, trancher la tête des gardiens de trésor, combattre les forces de l'ombre, qu'elles soient incarnées par un ennemi fourbe et puissant, une sorcière, une armée, un mauvais génie...

L'Imaginaire collectif est très inspiré lorsqu'il nous raconte les épisodes dramatiques de l'individuation ⁽¹⁾. L'issue en est quelquefois le triomphe ; le sang coule généreusement dans toutes ces histoires. La mort y rôde à chaque instant. C'est dire combien l'enjeu en est vital.

N'est-ce pas le cas pour les crises qui secouent nos existences ? A priori, le prix à payer semble toujours excessif. Nous lorgnons chichement du côté des sacrifices à consentir : faut-il vraiment passer par la séparation, et avec quels tourments, pour conquérir le droit d'être soi-même ? Se séparer de ce qui nous

1 - Terme emprunté au lexique Jungien

attache ou de ce à quoi nous sommes attachés... Etrange et cruelle nécessité qui s'impose dès notre naissance, nous escorte toute notre vie, et nous rattrape à la fin, inéluctablement.

Ne pas se séparer de ce qui est devenu obsolète, que ce soit une croyance, une personne, une sécurité, un projet... c'est un choix malheureux. Qui ou quoi doit-on sacrifier pour continuer à grandir ? Culpabilité, chagrin, révolte, évitement... Les réactions et les parades ne nous dispensent pas de choisir. De toute façon, nous ne pouvons pas tout "garder." Etre libre, c'est risquer de perdre l'amour, la sécurité du connu... La chose est vraie à tous les âges. Lorsque les conditions sont infernales, nous n'avons en apparence, plus guère de choix, si ce n'est celui d'accepter le combat (au risque d'en mourir) ou de le refuser, (au risque d'en mourir également). Choisir son camp, choisir son arme, se choisir soi : épreuve existentielle à répétition.

L'épreuve, heureusement, n'est pas toujours "vitale". Elle peut simplement parler d'un apprentissage dont la conclusion donne accès à un autre rang, à une nouvelle appartenance.

L'épreuve est alors un examen : la sanction (évaluation, note...) donne le droit de prétendre à de nouvelles fonctions, d'exercer sa jeune compétence en toute légitimité.

L'épreuve de passage, le rituel initiatique, c'est la transition d'un état d'être vers un autre plus élaboré. Dominer l'épreuve, c'est, suivant les cas, "prouver" qu'on sait se battre, qu'on sait maîtriser ses propres affects (la peur, par exemple), qu'on est capable de résoudre un problème en utilisant ses connaissances... Désormais, on est reconnu comme plus grand. Le jury est tantôt externe (collectif des adultes, examinateurs), tantôt interne (exigence personnelle, ambition, intériorisation des normes familiales...). Lorsque la sélection est dure, les critères peuvent se montrer variables, contradictoires, déconcertants. Au niveau subjectif, existentiel, réussir l'épreuve c'est parfois accepter de la perdre ou de se perdre.

Dans le contexte sportif, l'épreuve est une mise en situation où il s'agit de dépasser l'autre autant que soi-même. Performance oblige. Le jeu, sinon, n'a pas d'intérêt. La compétition la plus ter-

rible se joue souvent avec soi-même. Au nom du désir d'être plus, d'avoir plus... Et l'on sait, en thérapie, combien de souffrances et de plaisirs entraîne la rivalité avec son propre idéal.

Le jeu de l'existence, c'est la quête d'une forme à travers toutes les épreuves du parcours.

Nos programmes nous informent. Nos programmes nous déforment. Etre soi, se réaliser, c'est d'abord accepter la dépendance puis, à travers la contre-dépendance, cheminer vers une indépendance que notre maturité dénonce peu à peu comme relative. Il n'empêche qu'aucune étape ne peut être "brûlée" impunément ou, à l'inverse, différée indéfiniment. Le temps nous rattrape. Et la finitude avec lui.

Le jeu de l'existence est-il une partie de plaisir ? Ce n'est pas évident. Une partie d'échecs ? Pas davantage. Quel est le sens de tout cela ?

L'existence requiert de nous le courage de devenir ce que nous sommes, et d'être ce que nous devenons. Pas plus, pas moins.

Elle nous "travaille" pour mettre en forme ce que nous portons de promesses. La réussite de cette œuvre n'est pas synonyme de bonheur ou de malheur, de succès ou d'échec, de satisfaction ou d'insatisfaction... Elle se signale par un ajustement optimal entre notre potentiel et sa réalisation. Devenir ce que nous sommes, c'est accomplir totalement notre nature. Etre ce que nous devenons, c'est assumer notre liberté.

Cette mise en forme ne peut s'opérer qu'à travers l'expérience et la prise de risque.

Sans quoi nous ne sommes pas nés à nous-mêmes. Nous nous contentons de survivre dans un état vaguement embryonnaire ; nous prolongeons le rêve que d'autres ont eu. Nous visons indéfiniment la cible sans jamais détendre l'arc ; nous répétons une histoire qui n'est pas la nôtre. Nous n'avons pas trouvé notre forme. Nous ne sommes pas "in-car-nés", nés dans la chair.

EXISTER c'est donc "sortir" de l'informe, se mettre en forme...

Au premier degré, être en forme ou s'y maintenir, c'est, dans un sens ordinaire éprouver l'existence dans sa tonalité agréable. Se sentir bien défini, bien dans sa peau. Comment faire pour "y arriver" ou s'y maintenir ?

Une façon habituelle et simple est de se donner un peu d'exercice physique pour se sentir mieux dans son corps, pour l'éprouver grâce au mouvement. Les pratiques sportives y concourent toutes. Au-delà d'un seuil, ce genre d'activités introduit très vite la notion de l'épreuve par l'intermédiaire de l'effort à fournir : la fatigue, la nécessité d'un entraînement régulier, la frustration de ne pas obtenir "à tous les coups" le résultat qu'on espérait, surtout dans le contexte d'une compétition.

S'engager dans une activité physique et sportive, c'est affronter... (différents sens ci-dessus). C'est aussi s'inscrire dans un registre symbolique immédiatement porteur de sens.

La marche comme la course à pied, par exemple, héritent d'un répertoire collectif immédiatement chargé de sens : "courir après" quelque chose (une proie, un objectif) ou fuir devant un danger, un prédateur. L'espace s'ouvre "devant". L'horizontalité va bien avec la notion de projet, d'objet... Courir ou marcher, c'est prendre conscience que son corps appartient au monde des "objets", qu'il occupe un certain volume et qu'il peut se déplacer. Il n'est pas confondu avec l'environnement. Il peut partir, prendre de la distance par rapport aux autres objets, les quitter. Il n'a pas besoin de les détruire pour s'en séparer.

Courir ou marcher, c'est se rendre compte que l'on est **DANS** le monde sans être possédé **PAR** le monde. C'est s'engager dans un déséquilibre, une chute différée, quitter une place et s'élancer vers un ailleurs. C'est "sortir" et s'exposer aux stimulations extérieures. C'est "ex -sister", se tenir dehors. Se mettre en mouvement, c'est se réveiller à l'existence. C'est simple et fondamental. Si la course sollicite assez vite quelques effets de seuils ; la marche, elle, n'exige guère de compétences techniques pour se prolonger pendant des heures. Elle constitue de

ce fait une métaphore exemplaire pour parler de notre "avancée" dans l'existence.

EXISTER, c'est replacer "notre" nature dans "la" nature.

Bien sûr, nous venons au monde dans une communauté humaine. Notre existence serait compromise dès le départ si nous n'avions pas une inscription, même minimale, dans cette communauté. Truisme de constater que les "petits", dans la plupart des espèces animales, nécessitent des soins attentifs de la part de leur mère et de leur groupe. Le "petit d'homme" est, de ce point de vue, le plus dépendant de tous. Qui plus est, la communauté humaine fait "saillie" parmi les autres espèces. Etres de culture, nous ne pourrions pas parler de "nature humaine" sans cette immersion originelle dans le bain du langage, comme le souligne avec force l'école de Lacan.

Cette particularité en viendrait à nous faire oublier que nous restons, pour une part, assujettis aux "lois de la Nature". A ce titre, nous devons satisfaire un certain nombre de besoins fondamentaux et convenir de notre mortalité. Cet aspect de l'existence est incontournable. Les autres vivants savent-ils qu'ils doivent mourir ? Difficile à dire... puisqu'ils ne parlent pas ! Pour l'humain, cette conscience-là est source de nombreux tourments "existentiels". Il arrive même que la peur de la mort nous empêche de nous engager dans notre vie.

Nous sommes exposés en outre à de nombreuses tribulations que les autres vivants ne rencontrent probablement pas : notre souci de perfection, par exemple. notre crainte de l'erreur, notre besoin lancinant d'un sens à donner à notre vie. Les thérapies existentielles posent sans détour la question de ces "contraintes" génératrices d'angoisse.

Noël Salathé, pour sa part, en donne une version très convaincante : Liberté ou Responsabilité, Absurde (ou Angoisse de sens, besoin de créer), Solitude, Imperfection, Finitude.

La vision pentagrammique est-elle un artifice culturel, un isomorphisme ou un effet du hasard ? Ceci est une autre question !

L'existence nous **impose** ces cinq contraintes. Elle nous **expose** de ce fait à des épreuves variées. Nous devons apprendre à nous situer dans ce cadre contraignant. L'apprentissage en est plus ou moins rude suivant notre "nature". Mais l'exercice aidant, l'habileté se développe et donne à l'épreuve le sens d'un "jeu" qui devient plaisant. Pour rester dans cette analogie avec l'épreuve sportive, nos scores s'affichent sur un tableau à double entrée et se lisent en fonction de deux axes :

- **horizontal**, comme résolution personnelle des problèmes que l'existence nous pose pour "survivre" en tant que personne humaine individuelle. C'est notre trajectoire existentielle, en somme ; "la forme" que nous avons su trouver dans et par ce cadre contraignant.

- **Vertical** comme mise en perspective de plusieurs registres complémentaires : sens littéral, métaphorique, allégorique, topologique, anagogique...

Nos "épreuves", pour singulières qu'elles soient, n'en sont pas moins reliées à des configurations qui dépassent notre "personne" et notre "époque" ; nous nous découvrons acteurs "transpersonnels" du drame humain, au carrefour de l'ordre naturel et de l'ordre culturel.

Derrière la question qui nous taraude, la quête de notre forme singulière, se profilent d'autres drames, d'autres éprouvés que la mémoire collective a conservé : les mythes, les cosmogonies, les traditions sacrées, les arts, la littérature, et finalement toutes les créations humaines.

Qui sait si ces "formes" de notre Imaginaire ne se trouvent pas en lointaine résonance avec quelque phénomène naturel ?

L'hypothèse pourrait séduire : l'humain tel un messie ordinaire venu accomplir "la" nature...

Quoiqu'il en soit de cet arrière plan, notre double filiation horizontale et verticale, naturelle et culturelle nous introduit dans une Geste spirituelle dont je développerai quelques uns des épisodes au cours d'articles ultérieurs.

Résumé

L'existence peut être vue comme une épreuve, dans tous les sens du terme, (éprouvé, essai, etc.). Il s'agit d'y trouver sa forme individuelle, c'est-à-dire de trouver ses propres réponses aux questions posées par le fait de l'incarnation. A cet axe horizontal s'ajoute un deuxième axe, vertical, qui inscrit notre expérience dans celle de la communauté humaine à travers toutes les époques : la "nature humaine", qui s'inscrit elle-même dans la "nature". La "geste" spirituelle ou "quête de sens" s'inscrit dès lors au carrefour de l'ordre culturel et de l'ordre naturel.

