

Relations

RELATIONS

Désarrois

Éric Gagnon

Number 755, March 2012

Souffrances

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/67013ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Centre justice et foi

ISSN

0034-3781 (print)

1929-3097 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Gagnon, É. (2012). Désarrois. *Relations*, (755), 16–18.

Désarrois

Ni la recherche d'une explication à sa souffrance, ni l'effort de la mettre en récit ne doivent nous faire oublier sa part d'indicible à l'image de notre existence fragile et incertaine.

ÉRIC GAGNON

L'auteur, sociologue et essayiste, est chercheur au Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale à Québec

Toute expérience de la souffrance est singulière. Aucune n'est vécue de manière identique : l'histoire de la personne et son caractère, les valeurs et les normes propres à son milieu d'origine, ou encore la manière dont les autres réagissent à ce qui lui arrive, changent la manière dont elle est éprouvée. Le terme «souffrance» recouvre lui-même des expériences très diverses. Celles-ci ont néanmoins quelques traits communs.

La souffrance, au moins dans ses formes les plus aiguës, est une expérience totale. Elle envahit tout notre être. Plus qu'une douleur localisée dans le corps, elle bouleverse notre existence, notre manière d'être au monde, de s'y orienter et de s'y projeter. Souffrir, c'est ainsi faire l'expérience d'un vide ou d'une perte : l'avenir se dérobe, la confiance en soi et dans les autres est fortement ébranlée, le sens que l'on donnait à sa vie ne tient plus entièrement.

La question que pose ainsi la souffrance est celle de redonner du sens à l'existence, et des difficultés pour y parvenir. Outre le fait que la souffrance *en soi* n'a pas de sens, elle ne se laisse pas aisément réduire à une cause ou à une explication – y compris lorsqu'elle est liée à une maladie ou à un handicap physique. Différentes dimensions de notre existence s'y entremêlent. La réponse à y apporter est tout aussi incertaine. En fait, ces incertitudes ajoutent à la souffrance, elles en font partie, elles font mal. La question est également de savoir si l'on doit restaurer le sens de l'existence à n'importe quel prix, c'est-à-dire avec le risque d'un enfermement ou de nouvelles souffrances. C'est ce que je voudrais ici rappeler.

BRISURES

Les sources de la souffrance sont multiples. La maladie grave, mortelle ou dégénérative, par exemple, ébranle la personne en rendant son avenir incertain, en anéantissant ses projets et en la rapprochant de la mort. Une dimension centrale de son être est ébranlée : la manière dont elle se projette dans le temps. La pauvreté, l'exclusion et la marginalité font aussi souffrir : en plaçant constamment la personne devant l'échec et la honte, en l'obligeant à renoncer

à ses rêves et ses désirs, elles finissent par la faire douter de ses capacités et de sa valeur en tant qu'être humain. La violence physique et l'humiliation affaiblissent également la confiance qu'une personne peut avoir en elle-même et envers les autres. Mauvais traitement, viol ou torture, en plus de briser la personne, la prive du sentiment de sécurité à la base du lien social ; une sécurité dont elle a besoin pour se construire une identité solide, agir librement et trouver sa place dans le monde.

Souffrir, c'est ainsi perdre ses appuis, voir le sol se dérober sous ses pieds. La souffrance est ce désarroi devant l'incapacité de s'orienter, la difficulté de continuer à croire à ce que l'on croyait : un projet ou une aspiration, la protection et le soutien de ceux qui nous entourent, ses talents ou sa valeur personnelle. C'est ne plus pouvoir habiter avec confiance l'espace (son corps, ses relations avec les autres) et le temps – passé, présent et avenir. Souffrir, c'est vivre dans la confusion et l'effroi, avec le sentiment que le monde nous devient étranger, qu'une césure en soi-même menace les assises de notre être. La désorientation n'est pas uniquement morale et intellectuelle. Si la souffrance touche le sens de l'existence, elle affecte aussi tous les sens : vertige, tremblement, sentiment d'oppression, fatigue, sensation de froid, etc. Elle fait mal jusqu'au plus profond du corps.

INÉGALITÉS

Que la souffrance fasse partie de notre condition humaine, nul n'en disconvient. Les constructions symboliques – institutions, croyances, symboles, représentations – sur lesquelles reposent notre identité et nos liens sont trop fragiles pour ne pas être constamment menacées de se briser ou de s'affaiblir. La souffrance témoigne de cette précarité de

Quand l'âme a cessé d'animer

ANDRÉE QUIVIGER

Chaque année, au bout de notre fil téléphonique, des milliers de personnes laissent filtrer de façon plus ou moins décousue une souffrance intraduisible. Elles ne parviennent pas à surmonter les secousses d'une rupture amoureuse ; elles sont aux prises avec une maladie mentale qui les éreinte ; elles sont victimes de harcèlement à l'école ou d'injustice au travail ; un malheur les accable, plus grand que leur courage ; d'anciennes agressions remontent à leur conscience, allumant une imparable violence ; elles sont en perte de foi en l'autre mais surtout en elles-mêmes ou encore

Souffrir, c'est vivre dans la confusion et l'effroi, avec le sentiment que le monde nous devient étranger, qu'une césure en soi-même menace les assises de notre être.

L'auteure, bénévole à Suicide Action Montréal, a publié *Ne meurs pas* (Bayard, 2009)



Nadia Nadège,
Vénération, 2008,
techniques mixtes
sur toile, 36 x 24

différence, ou encore forcés de renoncer à leurs projets. Tous ne font pas montre non plus de la même résilience, qui tient, si l'on en croit le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, à la stabilité de leurs attachements et au sentiment de sécurité. Tous ne bénéficient pas du même soutien pour restaurer cette confiance ou simplement nommer la brisure. Certains trouveront plus difficilement les moyens, l'interlocuteur ou le témoin, le moment et la confiance nécessaires pour parler et être entendus. Certains n'arriveront qu'à grand-peine à donner un sens à leur malheur, non seulement à comprendre ce qui leur est arrivé, mais aussi à imaginer une issue, à sortir d'une certaine fatalité. Certains ne parviendront pas à faire reconnaître ce que leur expérience a de douloureux, ni le caractère injuste et inacceptable de ce qui en est la cause (violence, misère, inégalités). Sans cette reconnaissance, il est difficile de reprendre pied, de se sentir en sécurité, de trouver sa place dans le monde.

D'autres, en revanche, y parviendront mieux, recevant attention, écoute, considération, quelquefois une compensation financière et des mesures de réparation. Sur ces bases, ils pourront redonner un sens à leur existence, établir de nouveaux rapports avec les autres, se projeter dans un avenir qui intègre le passé sans y être enchaînés.

ENFERMEMENT

Mais le sens ainsi restauré, redonné à l'existence, grâce à l'explication donnée à sa souffrance, peut à son tour être

notre identité et de nos liens. Elle témoigne de la fragilité de la parole, qui peine à dire ce que l'on vit; une parole qui peut d'ailleurs elle-même faire violence, se retourner contre l'individu, anéantir les croyances et les représentations sur lesquelles il trouvait un appui.

Mais la menace est inégalement répartie. Tous les hommes et toutes les femmes ne sont pas également exposés aux brutalités, à la maladie, à la pauvreté et à l'abandon. Tous ne seront pas plongés dans la violence pendant une longue période, constamment exposés au mépris ou à l'in-

elles savent à quel point elles ne ressentent plus. Dans tous les cas, des digues ont sauté dans leur psychisme et leur pensée ne sait plus décliner le futur simple. Leur âme a cessé de les animer et le suicide apparaît, dans ce qui leur reste d'horizon, comme la seule garantie d'arrêter enfin de souffrir.

Leur souffrance étrange ne s'attaque ni aux os, ni à la chair mais au souffle vital. Ces personnes n'ont plus faim, dorment à peine, leur pensée s'embrouille, leurs yeux se détournent du soleil, elles n'entendent plus les oiseaux ni le vent dans les fenêtres, elles ne soignent plus leur corps vidé d'affects ni n'alimentent leur esprit dépourvu de direction. L'alcool les attire comme la lumière capture les papillons de nuit. Elles parlent d'autant moins qu'elles mesurent leur surpoids sur les épaules d'autrui.

Comment, de l'extérieur, ranimer un souffle en dérive, qui n'a rien à voir avec un système cardiovasculaire détra-

qué ou l'inertie d'un noyé? Le naufrage, ici, c'est celui de l'espérance, celui de cette force psychologique bien proche de l'amour, inaugurée dans l'enveloppement d'une mère et qui s'alimente des liens et des relations tout au long de l'existence. Les personnes suicidaires ne s'en sortiront pas vraiment sans la bienveillante proximité de proches. Certes, des médicaments favoriseront le sommeil, d'autres stimuleront l'appétit et la chimie du cerveau se réorganisera sous l'effet de pharmacopées si tant est qu'elles acceptent de s'en prévaloir, de respecter les conditions inhérentes et d'assumer les effets secondaires. Mais il n'y a pas de produit chimique destiné à la force d'espérance, et celle-ci ne va pas rejaillir si personne autour ne souffle sur ses dernières braises. Il est rare cependant que l'étincelle surgisse dans un contexte médical. Une présence calme et bienveillante est requise, qui puisse se faire proche comme le Samaritain « s'approcha »

violent et paralysant. Cette explication peut en effet conduire à penser qu'elle est une fatalité ou que rien ne peut être réparé: un gène, sa personnalité, son histoire familiale ou le destin d'un peuple. Un récit de souffrance peut également devenir une arme tournée contre les autres, une manière de disqualifier l'ennemi et de justifier une revanche, une haine, un ressentiment, des exactions. Il fait ainsi croire à un droit de faire souffrir à son tour. Les exemples ne manquent pas, autant dans les relations entre les peuples qu'entre les personnes. La souffrance ne donne pas raison, elle ne garantit pas d'être toujours dans son droit.

Le sens donné à une expérience de souffrance procure ainsi une sécurité, dont la perte est la cause et l'une des dimensions centrales de bien des souffrances. Mais cette sécurité s'acquiert parfois au prix d'un enfermement dans une idée ou une croyance qui empêche d'imaginer d'autres options, une autre destinée; un enfermement aussi dans sa propre histoire, qui empêche d'entendre celle des autres, suscitant parfois de nouvelles violences, de nouvelles souffrances à d'autres.

C'est pourquoi il est nécessaire, me semble-t-il, de conserver une place au silence et au doute, de se garder de vouloir tout dire et tout expliquer, tout dévoiler et tout restaurer; il est nécessaire de ne pas être captif d'une explication, d'un jugement ou d'un destin trop bien réglé. Pour cela, sans doute, faut-il renoncer à satisfaire toutes les exi-

gences de «normalité», tous les critères de «guérison» et même se tenir en retrait, préserver un écart; sans doute faut-il accepter de vivre avec le sentiment que notre existence est fragile et incertaine, notre expérience parfois indicible, sinon absurde. Pour maintenir le sens et l'avenir ouverts. Aussi pour entendre la souffrance des autres... ●

du voyageur malmené (Luc 10, 29) ou l'ange, du prophète qui voulait mourir (1 Rois, 19, 4-9).

C'est, hélas, cette part de l'autre qui risque de faire défaut puisque nous sommes tous plus ou moins terrifiés par le vide et c'est bien ce que donne à sentir la personne dont la vitalité se trouve en hémorragie. Le proche qui offre son aide aura donc lui aussi besoin d'être accompagné. Au mieux, ils seront trois, quatre, cinq à soutenir les premiers petits pas de la personne suicidaire vers la reconquête de son âme: ouvrir ses rideaux; marcher sur le trottoir ou dans la verdure en prenant acte du temps qu'il fait, des odeurs et des bruits qui l'entourent; remettre en œuvre un savoir-faire délaissé; retourner tranquillement à la pratique d'un sport négligé; reprendre le crayon quand on a aimé écrire ou dessiner; se remémorer des réussites, retrouver la maîtrise de petites zones d'autonomie et voir ces efforts inimaginables salués par ceux qui attirent la personne de ce côté-ci des choses et

de la vie. Ce ne sont pas nos solutions qui leur conviennent mais bien celles qui prennent souche dans leur propre lot d'expériences vécues, de rêves inaccomplis, de talents oubliés, de victoires antérieures. La souffrance indicible pourrait s'amenuiser et l'espérance indéfinissable reprendre souffle au fur et à mesure que ce frère, cette sœur, cet ami, ce collègue, ce camarade ou cet intervenant soutiendront chez la personne suicidaire des actions simples, concrètes et significatives, en s'y intéressant au plus haut point puisque chacune représente une planche de salut.

Quiconque ose percevoir le ton ou la couleur du désespoir dans une confiance ou un comportement – à l'université, au travail, dans un bar, chez un parent ou des amis – dispose de tout un réseau de services communautaires pour trouver de l'aide. Ne pas fermer l'œil ni l'oreille peut être une action salutaire. Dans un premier temps, on pourrait composer 1-866-APPELLE.



Nadia Nadège,
Méditation, 2008,
techniques mixtes
sur toile, 36 x 24