



CONCLILIER SOUFFRANCE ET BONHEUR

1. DOULEUR ET SOUFFRANCE

- Avant parler de la souffrance, et de son rapport au bonheur, il est utile de distinguer la **douleur** de la **souffrance**: Schématiquement, on pourrait dire que la **douleur** est *physiologique* alors que la **souffrance** est *psychologique*. La souffrance est beaucoup plus vaste, plus globale, elle est existentielle. L'homme éprouve la douleur dans son corps, alors que la souffrance est éprouvée dans tout l'être. Je peux souffrir sans pourtant éprouver de douleur (par ex. celui qui a perdu un être qu'il aimait).

2. BONHEUR ET SOUFFRANCE INCOMPATIBLES ?

- **Au cours des siècles précédents**, il était plus «facile» de souffrir. D'une part, la souffrance était une réalité de la vie quotidienne, souvent incontournable. D'autre part, elle était plutôt valorisée, certainement de façon excessive. **Aujourd'hui**, la souffrance est beaucoup moins fréquente dans les sociétés occidentales, et surtout, on n'en voit plus du tout la signification. Elle est fréquemment considérée comme une réalité absurde à laquelle il ne peut être donné de sens ni de valeur. Ceci crée un climat social qui rend la souffrance d'autant plus difficile à porter. Il faudrait trouver le juste milieu entre la survalorisation des siècles précédents et la totale dévalorisation actuelle.

- **Notre culture occidentale** nous fait miroiter les mythes de l'éternelle jeunesse, de la beauté sans rides, de l'absence de manques et de limites, de l'abolition de l'espace et du temps. Cette culture rend très difficile l'intégration de la souffrance, de la frustration et des limites comme composantes de la vie et du bonheur. **Pour notre culture, le bonheur s'accorde mal avec les frustrations, les limites et les pertes.**

3. LE REFUS DE LA FRUSTRATION : UNE ATTITUDE SUICIDAIRE

- Un extrait d'un article d'une psychologue, MARIE ROMANENS, intitulé *Un monde sans limites*, expose bien la clef du problème: "*Poussés par leur désir de maîtrise totale et leur besoin d'obtenir pleine satisfaction (en tout), les hommes cherchent à faire disparaître tous les obstacles, à éliminer tout manque, à annuler toutes les frontières, y compris la plus inéluctable qui soit: la mort*". "*Une réflexion s'impose sur ce qui fonde l'homme, sur ce qui le construit et l'élève, et, à l'opposé, sur ce qui le détruit et le déshumanise. L'expérience psychanalytique a révélé (...) une loi incontournable: quand l'individu nie le réel et se laisse séduire par les sirènes d'une imaginaire quête de toute-puissance, il court à sa perte. La voie de son accomplissement, qui lui donne accès, si ce n'est au bonheur, au moins à d'avantage de joie et de paix intérieures, ne s'ouvre que par la traversée des deuils inévitables qui jalonnent son existence. Admettre que la vie ne correspond pas à ce que l'on attendait d'elle, accepter par conséquent de passer par des moments d'insatisfaction, voire de souffrance, telle est l'attitude qui, au moins à long terme, est source de bien-être profond. Tant que la personne se fige dans un refus de la perte, elle s'enferme dans un monde irréel, responsable pour elle et pour autrui d'effets destructeurs. (...) Car refuser la perte, c'est aller à contre-courant de la vie*" (Actualité religieuse, n° 170, 15.10.98, p. 45).

- La croissance de l'être humain, aussi bien physiologique, psychologique que spirituelle va selon des **lois radicalement différentes du « Tout et tout de suite »** véhiculé par notre culture. C'est au contraire dans le temps, lentement, petit à petit, que l'être humain grandit à tous les niveaux, et même que son bonheur se construit. Il en est de même pour les relations qui se tissent lentement, dans la durée. La présence du prochain me limite et me frustré, « *tour à tour nous frustrons et nous sommes frustrés, nous limitons et nous sommes limités* »¹ **La frustration est bien une loi de la croissance humaine.** Les notions de limitation dans l'espace et le temps sont deux piliers sur lesquels se structurent l'être humain et la société.

- Refuser la frustration, la perte, les limites, c'est vivre dans une **conception mensongère de l'existence**. On peut se rappeler le **principe de réalité de Freud**: le principe du plaisir doit s'accorder au principe de réalité, sans quoi l'être humain vit dans l'illusion. Lorsqu'il y a refus de ces réalités, certains psychologues parlent même de conduite suicidaire, de suicide psychologique². Je reviendrai sur cet aspect par la suite.

¹ Itinéraires 32, p. 12, *Éloge de la frustration*

² Itinéraires 32, p. 16 : T. de Saussure : *Tout et tout de suite ou le suicide psychologique*. Selon le philosophe **CORNELIUS CASTORIADIS**, « *La société capitaliste est une société qui court à l'abîme, à tous points de vue, car elle ne sait pas s'autolimiter. Et une société vraiment libre, une société autonome doit savoir s'autolimiter, individuellement et collectivement.* » (Itinéraires 32, p. 9)

3. LA PERTE, NECESSAIRE A LA VIE

L'existence humaine est tissée de pertes, de frustrations, de deuils. Aussi bien aux plan **physiologique**, **psychologique** qu'au plan de la **nature**, la perte, et la souffrance qui lui est liée, est une loi incontournable de la croissance humaine. Elle est nécessaire à l'évolution de la vie.

A. Au plan physiologique

- **Au plan physiologique**, examinons l'**embryon et le fœtus humains**: ils récapitulent au cours de leur croissance les étapes de l'évolution, et doivent nécessairement abandonner les vestiges des étapes antérieures: ainsi, à ses débuts, l'embryon comporte certains éléments du **poisson**, qui est un des premiers stades de l'évolution humaine. Jusqu'à la huitième semaine, l'embryon humain comporte une **queue**. Ces éléments, l'embryon va devoir les perdre. Ces pertes correspondent à des morts partielles (// têtard - grenouille). Plus encore, au plan de la **croissance de l'organisme**, les biologistes ont montré que celle-ci s'opère nécessairement par la mort de certaines cellules, pour la formation normale des membres, sans quoi on aboutit à des monstruosité anatomiques. (**Science et vie**, N° 210, p. 103ss). Quand on devient adulte, on n'a donc pas des bras d'enfant qui ont grandi. A la fin de notre existence, sur les centaines de milliards de cellules que nous avons à la naissance, presque toutes seront mortes et auront été remplacées par d'autres³.

- Ainsi, au plan physiologique, la perte est en quelque sorte une condition de la vie. **La nature elle-même s'épanouit dans un cycle incessant entre la mort et la vie**. L'Évangile nous en donne l'exemple symbolique du grain de blé qui doit mourir pour porter du fruit et pour permettre à la vie de se continuer (Jn 12, 24). Dieu n'aurait-il pas laissé dans sa création des traces ou des signes de cette perte nécessaire à un plus de vie ? L'image de la chenille, rampant sur le sol terrestre, et donnant naissance au papillon s'envolant dans le vaste ciel bleu, s'étant métamorphosée dans le passage par la chrysalide, est très significative; mais ce papillon, pour devenir papillon, doit perdre son état de chenille, il doit abandonner le cocon. Le processus global des saisons et la vie végétale se développe aussi dans une dynamique mort - vie.

B. Au plan psychologique

- **Au plan psychologique**, on peut dire que la croissance humaine est une succession de crises, de morts, de deuils, qui sont en même temps possibilité de naissance à quelque chose de nouveau. Selon E. ERIKSON, la croissance psychologique de l'être humain se fait à travers une succession de **crises**, on pourrait dire de *passages*, passages difficiles et douloureux, mais en même temps nécessaires (cf. crise d'adolescence, crise du milieu de la vie, crise de la vieillesse). Selon Erikson, *le développement psycho-*

³ Cf. L.-V. THOMAS, *La mort*, p. 18. Le fœtus et l'embryon "abandonnent au cours du temps certains vestiges archaïques, marques des stades antérieurs de l'évolution; ce qui équivaut à un processus de mort partielle (perte). Les biologistes américains ont mis en évidence la nécessaire mort des cellules dans la formation <normale> des membres: si l'on injecte à un embryon animal une substance qui interdirait cette destruction on aboutit à des monstruosité anatomiques".

logique de l'être humain est ainsi indissociablement lié à la crise; autrement dit, il n'y a pas de croissance sans crise..

- Selon THIERRY DE SAUSSURE, psychanalyste à Genève, la frustration est quelque chose de nécessaire à la croissance de l'homme: « *L'être humain est ainsi conçu qu'il n'évolue, grandit, mûrit que grâce à un dosage bien équilibré de satisfactions et de frustrations. Et cela tant sur le plan physique qu'affectif, intellectuel que spirituel* »⁴. Durant les premiers mois de la vie, dans le **sein maternel**, « *nous vivons dans des fantasmes de plénitude, de nirvana, d'où germe le désir de toute-puissance. La vie fœtale et les premiers mois du nourrisson laissent en l'individu le "souvenir" que tout besoin (organique, puis affectif) est aussitôt satisfait. Au fond de l'inconscient demeure pour toute la vie le sentiment que cet état est la norme.* »(ibidem) C'est pourquoi les expériences de frustrations qui suivront vont apparaître comme douloureuses et négatives. Certes, pour la croissance de l'être humain, un certain nombre de satisfactions sont nécessaires. Mais, si le désir de satisfaction «*ne s'accompagne pas d'une saine et progressive tolérance consciente à la frustration, il a tendance à accroître l'illusion que sa satisfaction est totale est possible et tout manque devient, à son tour, l'occasion d'échecs et d'insatisfactions paralysantes* » (p. 17).

La croissance humaine s'opère dans un difficile équilibre entre satisfactions et frustrations. Or, selon De Saussure, notre époque, avec ses progrès technologiques, comporte des **effets pervers particulièrement graves**. Ces progrès évoquent et stimulent, pour l'inconscient individuel et collectif, les fantasmes de toute-puissance du nourrisson, qui ne tolèrent pas les limites et les frustrations. « *C'est comme s'il n'y avait plus de temps ni d'espace* » (p. 18), comme si tout était possible tout de suite. « *L'influence de notre civilisation exerce donc un pouvoir dramatique dans le sens de la régression pathologique, nous ramenant à l'illusion de plénitude et d'absence de manque que nous avons au début de notre vie* » (p. 18).

Ce n'est que dans le temps, l'espace, les limites et les frustrations que l'être humain ne peut réellement naître à lui-même. Vivre, c'est apprendre à choisir en permanence. Et choisir, c'est renoncer à ce que l'on ne choisit pas. Ainsi **l'éditorial de la revue Itinéraires N° 32 (ÉRIC WALTER)** est titré : « *Heureux ceux qui supportent la frustration : ils découvriront la joie d'être humain* ». Le bonheur ne peut naître sans une profonde acceptation de notre condition humaine, avec ses limitations, ses manques, ses frustrations et souffrances.

- **Conclusion** : Passer par la souffrance, la perte, c'est un passage difficile, une Pâque douloureuse, c'est vivre parfois une agonie extrêmement pénible. Mais ce Passage peut être chemin de croissance, chemin de vie, chemin de transfiguration, chemin de **sublimation**⁵ de la souffrance en amour.

⁴ Itinéraires 32, p.16.

⁵ Du latin **sublimatio** (élévation); épuration d'un corps solide qu'on transforme en vapeur en chauffant; action de purifier, de transformer en élevant; cf. **La légende des sables**, in Poletti, Dobbs, *Vivre son deuil*, p. 108-110)

4. LA SOUFFRANCE, UN MAL NECESSAIRE ?

- L'existence humaine, et la croissance qui l'accompagne, sont une succession de crises, de pertes, et de souffrances qui leur sont liées, qui sont simultanément succession de transformations, de métamorphoses, succession de naissances à quelque chose de nouveau. Il semble que la crise et une certaine souffrance qui lui est inhérente soient le passage obligé de la croissance psychologique de l'être humain.

J.-F. MALHERBE décrit l'existence humaine comme un *accouchement de soi-même*: «*La vie humaine n'est-elle pas comme une grossesse? Quelque chose (quelqu'un?) vit en nous, grandit, nous bouscule, force notre étonnement [...]. Quelque chose qui, pour apparaître au grand jour, nous contracte, nous fait souffrir [...]. La souffrance de notre vie peut nous aveugler au point que nous refusons de voir ce qui tente de naître en nous*»⁶. **Les douleurs de l'enfantement** pourraient d'ailleurs être l'image ou le signe de cette souffrance de passage, qui est une souffrance pour donner la vie.

- **Il existe un lien étroit entre la souffrance et la sensibilité**, et vouloir éliminer la souffrance revient à vouloir s'insensibiliser. Par exemple, l'amour fait souffrir lorsqu'il est blessé, et le seul moyen pour éviter cette affliction est de se rendre impassible, autrement dit de tuer l'amour. Il existe une certaine solidarité entre nos états intérieurs. Toute richesse de l'être humain est en même temps une capacité de souffrir.

L. LAVELLE exprime bien ce paradoxe: «*La possibilité de souffrir moralement est sans mesure: elle croît avec la conscience elle-même. Il n'y a pas une seule région de notre vie intérieure où la souffrance ne puisse un jour pénétrer. Toute acquisition nouvelle est l'occasion d'une nouvelle blessure*»⁷.

P. KREEFT s'exprime à peu près de la même manière : «*L'amour est en quelque sorte accompagné par la souffrance. La liberté s'accompagne de souffrance. La vérité, la sagesse, la connaissance de la réalité impliquent la souffrance. On dirait que tout ce qui a une valeur intrinsèque, tout ce qui ne peut être acheté, négocié, être l'objet d'accommodation, relativisé ou réduit, s'accompagne de souffrance*»⁸. La souffrance est comme la contrepartie de la sensibilité et des richesses intérieures de l'être humain. (La souffrance est susceptible de produire un affinement de la sensibilité, un approfondissement ou un affermissement de l'intériorité de l'homme.)

KHALIL GIBRAN: "*Votre joie est votre tristesse sans masque. Plus le chagrin remplira votre être, plus il pourra contenir de joie. Joie et tristesse sont inséparables*". "*Plus profondément le chagrin creusera votre être, plus vous pourrez contenir de joie. La coupe qui contient votre vin n'est-elle pas la même coupe qui fut cuite au four du potier ? Et le luth qui caresse votre âme, n'est-il pas le même bois qui fut évidé au couteau ?*" Autrement dit, plus la souffrance creusera votre cœur, comme un récipient, plus votre cœur pourra contenir de joie.

⁶ "Souffrances humaines et absence de Dieu", in G. DURAND, J.-F. MALHERBE, *Vivre avec la souffrance*, p. 109.

⁷ *Le mal et la souffrance*, p. 116-117.

⁸ *Pourquoi Dieu nous fait-il souffrir?*, p. 137

- On sait que la douleur, en tant que système d'alarme face à une atteinte à l'intégrité de l'organisme, est au **plan physiologique un mal nécessaire**. Cette affirmation pourrait être confirmée par ce que l'on connaît du **syndrome d'insensibilité congénitale**. Les personnes atteintes de cette maladie ne ressentent pas la douleur. MICHAEL SCHATTNER note que cette insensibilité a des conséquences négatives, aussi bien au plan physiologique que psychologique: «*Le symptôme d'insensibilité congénitale à la douleur a des conséquences dramatiques, les individus qui en sont atteints étant perpétuellement couverts de blessures, brûlures, fractures, si bien qu'il leur est nécessaire de vivre dans un environnement extrêmement protégé.* »⁹.

Il est probable que cette utilité ne se restreigne pas à ce niveau, mais s'étende au **plan psychologique**: en effet, **M. Schattner** affirme encore que ces enfants sont dans un tiers des cas atteints de retards psychologiques. **La douleur aurait donc un rôle éducatif, pédagogique**. Ce fait confirme que seule l'expérience, même douloureuse, permet la prise de conscience de certaines réalités, et par conséquent la croissance psychologique. Cela m'autorise à dire que la douleur et la souffrance, si elles ne prennent pas des dimensions excessives, ont une certaine utilité, voire même une nécessité, dans le développement de l'être humain: elles ont une *dimension pédagogique indispensable*. Fuir cette souffrance qui accompagne la croissance de tout homme reviendrait à s'enfermer dans son petit cocon dans une sorte de léthargie. G. DURAND exprime bien cet aspect: «*Vivre exige de l'effort, parfois énorme. Même aimer - qui constitue pourtant un grand bonheur - comporte sa part de souffrance. La souffrance est comme une condition de la vie. Celui qui voudrait se protéger frileusement contre toute douleur ou souffrance se condamnerait à l'impuissance et à l'apathie*»¹⁰.

- La souffrance peut avoir une *utilité*, ou mieux, comme le dit X. THEVENOT, une «**fécondité**»¹¹, dans la mesure où elle stimule l'être humain à un dépassement, et devient source de croissance, aussi bien pour la personne qui la vit que pour l'entourage. Elle n'est pas de soi éducatrice, mais, si elle est vécue positivement, elle peut être une *occasion* de grandir. Elle est susceptible de devenir un tremplin pour le développement de capacités aussi bien psychiques que spirituelles:

- J. DUMOULIN écrit à ce sujet : «*Comment le sportif pourrait-il devenir fort s'il ne rencontrait des obstacles ? A-t-on jamais vu un haltérophile porter des poids de dix grammes pour se faire les muscles* »¹². Ainsi, l'homme ne peut devenir fort, grandir, que dans l'épreuve, aussi bien au plan physiologique, que spirituel. «*Des études biographiques montrent (aussi) que de grands savants et politiciens ne le sont devenus qu'au terme d'une enfance et d'une jeunesse marquées par des carences et des épreuves souvent lourdes* » (T. DE SAUSSURE, Itinéraires 32, p. 16)

⁹ *Souffrance et dignité humaine*, p. 41, note 1.

¹⁰ "Le sens chrétien de la souffrance", in G. DURAND, J.-F. MALHERBE, *Vivre avec la souffrance*, p. 45.

¹¹ *Souffrance, bonheur et éthique*, p. 18.

¹² *Job, une souffrance féconde*, p.16.

- La souffrance provoque toujours **un éveil ou un accroissement de la conscience**. Une souffrance intense, **rappelle le sérieux, la gravité de l'existence**. Elle donne à celle-ci une intensité et une profondeur inhabituelle. Elle éprouve le sens qui a été donné à la vie auparavant. Elle est presque toujours une remise en cause du sens de l'existence. Elle a un caractère de purification et d'épreuve, comme l'or ou l'argent sont éprouvés par le feu ¹³. La souffrance peut ainsi ramener la personne à la réalité, face aux artifices, aux illusions de l'existence; elle démasque les frivolités ou futilités de la vie. Elle est susceptible de détourner l'être humain de ce qu'il a pour lui découvrir ce qu'il est. Elle peut, comme le dit J.-L. BRUGUES, «*révéler l'homme à lui-même et aux autres*» ¹⁴. Elle peut pousser l'être humain au-delà de lui-même. Le faire passer de la surface de l'existence (**superficialité**) au sérieux, au cœur de l'existence.

• **Il existe de multiples témoignages de vies extraordinairement accomplies à travers de lourds handicaps**, de dures souffrances ou des épreuves apparemment insurmontables. Celles-ci ont été l'occasion d'héroïsme et ont amené ceux qui les ont vécu à des sommets difficilement imaginables. Des personnes qui ne trouvaient pas de sens à leur vie ont vu leur existence transformée et ont découvert le bonheur et un sens à leur existence suite à une maladie, un grave accident ou d'importantes souffrances ¹⁵.

Y. CHABERT a une très belle image pour exprimer le sens de la souffrance: «*Jamais je ne rendrai grâce pour la pure souffrance car en elle-même, elle n'est pas porteuse de valeur. Elle dégrade. Et pourtant, Dieu opère "à travers elle". Dieu ressuscite radicalement des hommes à travers elle. Des fleurs merveilleuses poussent dans ce fumier et sans ce fumier là, ces fleurs n'auraient pas poussé. Alors ? Dire cela, est-ce donner valeur à la souffrance ? Est-ce rendre grâce pour elle ? Non. Ce n'est pas du fumier que j'aime rendre grâce... mais des fleurs que, par je ne sais quel mystère, Dieu arrive à faire pousser dedans !* » ¹⁶.

Maret Michel, Communauté du Cénacle
au Pré-de-Sauges

¹³ L'image de l'épreuve ou de la purification par le feu, comme l'or ou l'argent, revient plusieurs fois dans la Bible: voir par exemple Si 2, 5; 1 Co 3, 13-14; 1 Pi 1, 6-7.

¹⁴ "Souffrance", in *Dictionnaire de morale catholique*, Chambray-lès-Tours, 1996², p. 423.

¹⁵ Cf. par exemple un **témoignage** en G.-N. FISCHER, *Le ressort invisible*, p. 136: «*Avant d'être malade, je me disais quelquefois, suite à de gros problèmes: la vie ne vaut pas le coup d'être vécue. Maintenant, j'ai envie de vivre...*». **Un autre témoignage**, en p. 137: «*J'ai pris conscience de la valeur de la vie, j'en apprécie chaque moment, chaque jour, chaque événement avec intensité. Le plaisir d'être parmi les miens me donne une grande vitalité; je rayonne de bonheur, disent-ils, et je leur communique ce bonheur...*». D'après **V. FRANKL**, «*il existe des preuves empiriques démontrant que l'on peut trouver un sens à la souffrance. Des chercheurs "ont été impressionnés par le nombre de prisonniers de guerre qui ont clairement affirmé qu'en dépit du caractère extrêmement stressant de leur captivité - malgré la torture, la maladie, la malnutrition et la solitude - ils n'en ont pas moins tiré parti de leur expérience et sont arrivés à la transcender"*» *Découvrir un sens à sa vie*, p. 146. (la citation interne est de W.H. SLEDGE, J.A. BOYDSTUN, A.J. RABBE).

¹⁶ "Vulnérable devant Dieu", in *Prier* (nov. 1997), p. 7

PISTES DE REFLEXION

1. Quel sens je donne à la souffrance dans ma vie ?
2. Quel regard est-ce que je porte sur les limites humaines, les frustrations, les diverses pertes de l'existence, les périodes de crise ?
Est-ce que ma sagesse de vie leur accorde une place dans l'existence, une raison d'être ?
3. Faire mémoire dans ma vie de passages difficiles qui ont permis par la suite un bien, un plus. Rester plus spécialement sur un de ces passages, et le prendre devant Dieu dans ma prière, de façon à l'intégrer dans mon « histoire sainte ». Qu'il puisse devenir un événement « *pascal* », une Pâque, passage d'une mort vers un plus de vie.
4. Chercher ou se remémorer un témoignage spécialement parlant d'une personne qui est arrivé à l'héroïsme et à un accomplissement en passant par un grave accident ou maladie, à travers un lourd handicap, une épreuve très difficile... Il peut constituer pour moi une parabole.
5. Repérer dans la création des signes symboliques de pertes nécessaires à la vie. En garder pour soi un plus spécialement parlant, comme symbole du sens à donner à ma perte, et de la transformation qui peut dans ma vie, dans ma personne, à travers des périodes de crise.
6. **POUR CHACUNE DES QUESTIONS QUI SUIVENT, EXAMINER :**
 - Dans un premier temps, en quoi cet événement douloureux a déjà permis des aspects positifs, m'a déjà fait grandir.
 - Sur la base de ce chemin positif déjà accompli, essayer de voir ce que cet événement pourrait permettre comme chemin, comme transformation de ma vie et de ma personne.
 - Qu'est-ce que j'ai appris de ce passage difficile ?
 - Quelles nouvelles connaissances ai-je acquises sur moi-même ?
 - Quelles limites ou fragilité ai-je découvertes en moi ?
 - En quoi suis-je devenu plus humain, plus adulte ?
 - Quelles nouvelles ressources et forces de vie ai-je découvertes en moi ?
 - A quoi cette épreuve m'a-t-elle initié ?
 - Quelles nouvelles raisons de vivre me suis-je données ?
 - Jusqu'à quel point ma blessure a-t-elle fait émerger le fond de mon âme ?
 - Quel nouveau sens (super-sens) cette blessure a-t-elle amené dans ma vie ?
 - Cette blessure m'a-t-elle amené à un nouveau regard sur le prochain, sur l'existence et sur Dieu ?
 - Dans quelle mesure a-t-elle changé mes rapports avec les autres et avec Dieu ?

Maret Michel, Communauté du Cénacle au Pré-de-Sauges