



plus de
sens et de
plaisir

les clés de la psychologie existentielle

Ma vie me satisfait-elle? Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi? Quels désirs, ambitions, projets ai-je abandonnés en cours de route? Comment vivre au plus près de mes aspirations profondes? Se poser ces questions, essentielles, est indispensable si l'on veut donner à sa vie plus de sens et de plaisir. C'est pourquoi nous vous proposons de faire le point avec deux spécialistes de la psychologie existentielle : Georges-Élia Sarfati et Alexandra Pradeau.

ILLUSTRATIONS ÉRIC GIRIAT



une vie bonne pour soi

Il n'est jamais trop tard pour modifier, ajuster, ajouter, supprimer tout ce qui peut nous aider à façonner une vie au plus près de notre désir. Une seule condition : s'interroger sans concession.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

ongtemps, la phrase « J'ai tout pour être heureux, pourtant... » a résumé le sentiment d'ennui et de mal-être existentiel si fréquent dans nos sociétés industrialisées. Aujourd'hui, alors que le monde connaît une crise globale, émerge un sentiment individuel et collectif nouveau, celui d'une urgence à trouver du sens à sa vie. « J'ai le sentiment que je n'ai plus de temps à perdre, que je dois faire les bons choix pour ne pas rater ma vie », résume Lou, 28 ans, styliste dans l'industrie textile. Elle envisage à présent de s'engager dans un projet collectif de permaculture en Alsace avec sa bande de potes. Comme Lou, ils sont de plus en plus nombreux, toutes générations confondues, à être conscients que le confort matériel ne donnera pas à leur existence le supplément d'âme, la part de sens que leur être profond réclame. « Il y a de plus en plus de gens entre 30 et 40 ans qui remettent tout en question, veulent tout lâcher, leur couple, leur travail, car ils ont le sentiment de passer à côté de leur existence », constate le psychanalyste Gérard Bonnet, auteur de *L'Idéal, la force qui nous gouverne* (In Press, 2017). Un constat que partage le philosophe Reza Moghaddassi, auteur de *La Soif de l'essentiel, qui n'a pas rêvé d'une vie meilleure ?* (Marabout, 2016) : « Nous sommes nombreux à éprouver le sentiment que nous ne sommes pas pleinement ce que nous sommes appelés à être, que nous ne donnons pas tout ce que nous avons à donner, ni ne recevons ce que nous pouvons recevoir. Vivre ne nous suffit pas, nous voulons avoir le sentiment de bien vivre. »



LE DÉSIR ET LE PLAISIR COMME BOUSSOLES

Depuis Freud et Jung, la psychanalyse et ses différents courants ne disent pas autre chose. Une vie bonne pour soi est celle que l'on façonne en restant à l'écoute de soi, et « cela exige que l'on aille chercher profond en soi son désir, son idéal, pour ensuite choisir et mettre en œuvre tout ce qui va les nourrir et les satisfaire », précise Gérard Bonnet. Sans se résigner lorsque l'on croit, à tort, qu'il est trop tard. « Il n'y a pas d'un côté la vie ratée, et de l'autre celle qui a du sens, remarque-t-il. Il y a toujours une possibilité de procéder à des réajustements. Pour cela, seule la politique des petits pas est efficace et réaliste : chercher au quotidien des choses qui rallument la flamme, des rencontres et des activités qui nourrissent, sans attendre une conversion. Lorsque l'on se sent bien dans ses activités, ses choix et ses engagements, on est sûr que l'on est en accord avec ses valeurs, en état de cohérence intérieure. » Le plaisir est à ce prix.

LE SENS COMME HORIZON

En 1942, le professeur de neurologie et de psychiatrie autrichien Viktor Frankl (1905-1997) est interné dans trois camps de concentration successifs (d'où sa famille ne reviendra pas), dont Auschwitz. Dans cet enfer absolu, il s'accroche à un projet : réécrire le manuscrit perdu de son ouvrage *Le Médecin et l'Âme*. « Je suis convaincu que je dois ma survie, entre autres choses, à ma détermination à reconstituer le manuscrit perdu. Je commençais à y travailler lorsque j'étais malade du typhus et que je restais éveillé, même durant la nuit, pour prévenir une attaque vasculaire », écrit-il dans *Le Sens de ma vie* (Dunod, 2019).

Même quand la vie n'a plus de sens, on peut toujours lui en donner un, conclut l'ancien élève de Freud et d'Adler, posant ainsi les bases de la thérapie qu'il a créée : la logothérapie, ou analyse existentielle. « Laissez-moi vous expliquer pourquoi j'ai appelé mon approche la logothérapie, écrit-il dans *Découvrir un sens à sa vie* (J'ai lu, 2013). Le terme *logos*, en grec, signifie "raison". La logothérapie ou, comme certains auteurs l'ont appelée, "la troisième école viennoise de psychothérapie", se penche tant sur la raison de vivre de la personne que sur ses efforts pour en découvrir une : ces efforts, à mon avis, constituent une force motivante fondamentale chez l'être humain. C'est pourquoi je parle de "recherche d'un sens à la vie" plutôt que de "recherche du plaisir", sur lequel est fondée la psychanalyse freudienne, ou de "volonté de puissance", qui est au centre de la psychologie adlérienne. Les efforts de l'homme pour trouver un sens à sa vie constituent une motivation fondamentale et non une "rationalisation secondaire" de ses pulsions. Sa raison de vivre est unique, car elle n'est révélée qu'à lui seul : c'est alors qu'elle prend un sens pouvant satisfaire son besoin existentiel. » Frankl revient à la charge sur la dimension individuelle du sens en précisant que « la raison de vivre varie en fonction des individus, de leur situation et de leur histoire. Ce n'est donc pas le sens global de la vie qui importe, mais bien celui que lui attribue une personne à un moment donné de sa vie. »

LA RESPONSABILITÉ COMME MOTEUR

En conséquence, il vaut mieux se détourner sans tarder des recettes toutes faites sur le bonheur ou la réussite, et s'attacher à découvrir le sens de sa vie dans les trois domaines suivants : à travers un accomplissement personnel (une œuvre, un projet, une ambition, un engagement) ; en faisant l'expérience de l'amour, de la vérité, de la bonté, de la beauté dans nos relations avec les autres, la nature ou la culture ; enfin, en assumant avec le plus de courage et de dignité possible la souffrance que l'on ne peut éviter, celle qui s'impose à nous et fait partie de notre condition humaine. Nous ne sommes pas entièrement libres, mais nous ne sommes pas entièrement conditionnés, postule l'analyse existentielle. Pour Frankl, « l'être humain a le choix d'accepter les conditions qui l'entourent ou de s'y opposer. [...] Il ne fait pas qu'exister, mais il façonne lui-même sa vie à chaque moment ». ●



4 domaines à explorer

Les valeurs, l'accomplissement personnel, les relations, le mode de vie : ces quatre registres constituent les piliers de notre existence. Il est nécessaire de les interroger régulièrement pour savoir si nos choix et nos actes sont en phase avec nos besoins et nos désirs profonds. Pour cela, il vous faudra sélectionner des affirmations dans chaque bloc ci-contre. Puis vous reporter à la section correspondante en pages suivantes.

PAR AUREORE AIMELET
ET FLAVIA MAZELIN SALVI

DOMAINE 1

LES VALEURS, L'IDÉAL

- Comme tous les idéalistes, je suis souvent déçu.e ou blessé.e.
- J'aimerais me rapprocher (au moins un peu) de mes idéaux.
- Mes valeurs sont ma boussole et j'ai un peu perdu le nord.
- Je me pose vraiment la question du sens de mon travail.
- J'ai fait beaucoup (trop) de concessions à mon idéal de départ.
- Je me sens parfois/souvent désabusé.e.
- Il y a des fois où je ne me reconnais plus.
- J'envie celles et ceux qui consacrent leur vie à un combat.
- J'ai conscience de ne pas assez remettre mes choix en question.
- L'idée de m'engager vraiment me titille de plus en plus.
- Gagner ma vie ne me suffit plus.
- Je compte sur la jeunesse pour mener des combats justes.
- Je ne crois plus en grand-chose.
- Je me questionne de plus en plus sur le sens de ma vie.
- Avoir des valeurs, un idéal, ça vaut quand on est jeune.
- Je me dis que je devrais m'impliquer davantage dans le monde.
- Les idéaux n'ont jamais rempli une assiette ni donné un toit.
- Si je vivais vraiment mes valeurs, ma vie serait bousculée.
- La marche du monde ne dépend pas de moi.
- Je sais que je devrais changer mon mode de consommation.

DOMAINE 3

LA VIE RELATIONNELLE

- Je suis fréquemment en conflit.
- Je me sens seul.e même si je suis entouré.e.
- J'ai du mal à aller vers les autres.
- Je n'ai pas vraiment d'amis intimes.
- Je suis plutôt distant.e et méfiant.e.
- Ma vie affective ne me satisfait pas/plus.
- Je me méfie des intentions et des motivations des autres.
- J'ai peur de vieillir seul.e.
- Je n'aime ni faire ni recevoir de confidences.
- Les rapports de force sont inévitables dans les relations.
- Dans la vie, c'est chacun pour soi.
- Je suis très rancunier.ère (et ne pardonne pas facilement).
- J'ai beaucoup de mal à exprimer ce que je ressens.
- Je ne prends pas assez soin des relations qui comptent pour moi.
- Je ne suis pas très « compliments ».
- En général, je m'attends à être déçu.e ou trahi.e.
- Amour ou amitié, on ne peut pas tout avoir.
- J'ai beaucoup de relations mais pas vraiment d'ami.e.s.
- Je me suffis à moi-même.
- Je ne crois pas à la générosité désintéressée.

DOMAINE 2

LES PROJETS, L'ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL

- Je ne me trouve pas assez ambitieux.se.
- J'en ai un peu assez d'être sur des rails.
- Je ne sais pas/plus vraiment ce dont j'ai envie ou besoin.
- J'admire et j'envie les entrepreneurs audacieux.
- Si j'étais plus jeune, je me montrerais plus créatif.ve et téméraire.
- Je (me) trouve toujours une excuse pour ne pas prendre de risques.
- Je me rends compte que j'ai laissé tomber pas mal de projets en route.
- Je devrais penser plus souvent à moi, mais j'ai du mal.
- Mes idées et projets partent dans toutes les directions.
- J'aimerais être plus soutenu.e dans mes projets et ambitions.
- J'aimerais avoir plus confiance en moi pour me lancer.
- Je ne défends pas bien mes intérêts.
- J'ai tendance à me laisser porter par le courant.
- Je ne crois pas vraiment en mes talents et capacités.
- J'ai peur d'échouer et je redoute le jugement des autres.
- J'aimerais m'épanouir et trouver (enfin) ma voie.
- J'ai tendance à faire passer les autres avant moi.
- J'aimerais être plus persévérant.e et combatif.ve.
- Je me sens un peu coincé.e dans le confort et la routine.
- J'ai tendance à attendre la validation et le feu vert des autres.

DOMAINE 4

LE QUOTIDIEN, LE CADRE ET LE MODE DE VIE

- Je rêve de changer de décor.
- J'adore les témoignages de changement radical de mode de vie.
- Mon quotidien me pèse de plus en plus.
- Je me sens piégé.e dans une routine fatigante.
- Mon partenaire et moi n'avons pas la même vision de l'avenir.
- Je rêve de plus en plus souvent d'espace et de silence.
- Je ne voyage pas aussi souvent que j'aimerais.
- Je devrais prendre plus de temps pour les activités que j'aime.
- Je sais qu'un jour je mènerai une vie totalement différente.
- J'envie celles et ceux qui réalisent leurs rêves.
- Mon rythme de vie a tendance à m'épuiser.
- Je me dis qu'il est trop tard pour changer de vie.
- J'ai ce fantasme entêtant de tout plaquer et de repartir de zéro.
- Je n'éprouve pas/plus de plaisir à vivre mon quotidien.
- Mon cadre de vie ne me ressemble pas/plus.
- Les jours passent et se ressemblent, c'est effrayant.
- Si seulement je pouvais avoir une baguette magique et tout changer.
- Les livres, les films, les rêves m'aident à supporter le quotidien.
- Mon travail ne me donne pas ou plus satisfaction.
- J'ai l'impression de gâcher mon temps jour après jour.

Domaine 1 :
décryptage et conseils p. 48.

Domaine 2 :
décryptage et conseils p. 50.

Domaine 3 :
décryptage et conseils p. 52.

Domaine 4 :
décryptage et conseils p. 54.





les valeurs, l'idéal

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC GEORGES-ÉLIA SARFATI



L'EXPERT

GEORGES-ÉLIA SARFATI

Psychanalyste existentiel, philosophe, essayiste et linguiste, il est aussi professeur des universités et directeur de l'École française d'analyse et de thérapie existentielle (Efrate). Outre de nombreux essais, il est le traducteur du *Sens de ma vie* de Viktor Frankl (Dunod, 2019), dont il a rédigé la postface.

LES ENJEUX

« Lorsqu'une personne a trouvé un sens à sa vie, elle est non seulement heureuse, mais elle est aussi capable de faire face à la souffrance », écrit Viktor Frankl dans *Découvrir un sens à sa vie* (J'ai lu, 2013). Dans la perspective de l'analyse existentielle, il ne s'agit pas de rechercher le bonheur – qui n'est pas un objectif en soi, mais la conséquence d'une vie menée selon de véritables valeurs –, mais de s'accomplir, de trouver un sens à sa vie. Et ce, dans les trois domaines de valeurs suivants : les valeurs d'expérience ou valeurs d'Éros (notre relation personnelle à la nature, à la culture et aux autres), les valeurs de créativité ou valeurs de Pathos (s'engager dans une activité, une cause, prendre des initiatives et des responsabilités) et les valeurs d'attitude ou valeurs d'Éthos (le comportement courageux et digne face à l'épreuve et la souffrance). La progression vers un idéal existentiel personnel se mesure donc à l'aune du sentiment de justesse, d'adéquation et d'accomplissement que l'on ressent dans ces trois domaines de valeurs.

LES CONSÉQUENCES SI L'ON NE VIT PAS SELON SES VALEURS

Pour Frankl, l'humain a un corps, un psychisme, mais aussi un esprit : *noos* en grec, c'est pourquoi il a qualifié de « noétique » la dimension spirituelle (mais non religieuse) de notre être. Lorsque nous ne vivons pas selon nos valeurs, c'est cette dimension qui est atteinte. Nous vivons alors une crise existentielle, que Frankl qualifie de « névrose noogène », et qui peut prendre des noms comme burn-out, dépression ou angoisse existentielle... Cette névrose, qui n'est pas une maladie au sens traditionnel de ce terme, mais une alerte, peut induire des pathologies spécifiques (addictions,

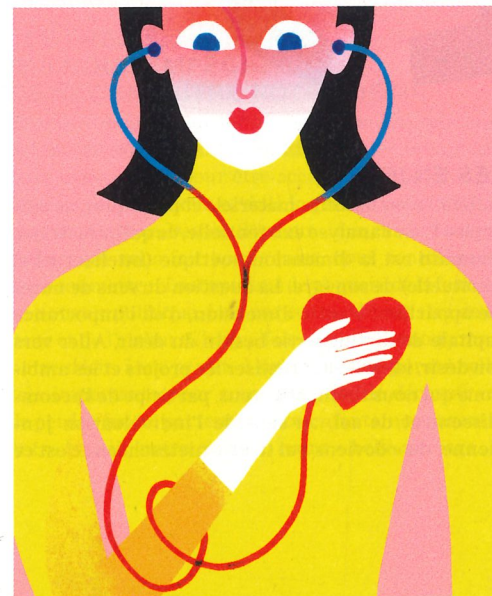
dépansions, conduites à risques, etc.). Elle a trois degrés : le sentiment de frustration qui, s'il persiste devient un sentiment de détresse, lequel peut, dans la durée, se transformer en sentiment de vide existentiel.

LES FREINS, LES PIÈGES QUI NOUS ÉLOIGNENT DE NOS VALEURS

Pour l'analyse existentielle, le facteur principal de la crise existentielle, de la difficulté ou de l'incapacité à vivre selon ses valeurs personnelles, est le conformisme. Il s'exprime d'abord par la pression du milieu familial, des attentes parentales, d'une éducation qui laisse peu de place aux expériences personnelles, à l'introspection et à la prise d'initiative (on vit guidé par les « il faut » et les « je dois » sans se poser de questions), puis par la norme sociale qui passe pour une valeur (exemple : la réussite professionnelle ou matérielle synonyme de réussite et d'accomplissement personnels). La personne « conforme » ne vit pas selon ses valeurs puisqu'elle les ignore, elle vit au lieu d'exister, ballottée par les courants, plus ou moins favorables, développant avec le temps un sentiment plus ou moins intense d'impuissance, d'absurdité ou d'angoisse. L'absence d'introspection, de sens des responsabilités, de courage, provoque le malaise et les crises existentielles.

LES QUESTIONS À SE POSER

- Comment est-ce que je me sens dans ma vie ?
- Qu'est-ce que je ressens dans ce contexte ou cette relation ?



DR. ILLUSTRATIONS ERIC GIRIAT

● Ma famille, mon éducation m'ont-elles transmis des valeurs, des idéaux ? Lesquels ? (Questionner la relation au travail, à l'amour, aux épreuves, les notions de réussite et d'accomplissement, le courage, le plaisir, le sens du devoir, etc.).

● Quels étaient mes modèles (parentaux, culturels, proches) ? Quelles valeurs incarnaient pour moi ces personnes ?

● Me suis-je identifié.e à elles, comment et au nom de quelles valeurs ?

● Qu'ai-je voulu représenter à mon tour pour d'autres ?

● Ai-je affirmé mes choix ou ai-je renoncé ?

● Ai-je le sentiment de vivre les valeurs qui comptent pour moi ?

● Est-ce que je vis en accord avec mes choix ?

COMMENT SE RAPPROCHER DE SES VALEURS ET DE SON IDÉAL

Faire le point. En se plaçant dans une perspective de changement, il est utile de commencer par se demander quel est le principal facteur d'insatisfaction dans la situation ou la relation que l'on vit actuellement. Puis de se poser la question du comment : que puis-je faire pour modifier cette situation ? Faut-il changer des paramètres objectifs (extérieurs à moi-même) ou bien devrais-je modifier mon comportement ?

Évaluer les conditions à réunir. Si l'on veut opérer des changements dans sa vie, il est nécessaire de faire l'inventaire des moyens (matériels, relationnels, psychiques, émotionnels) pour y parvenir. L'important est de se sentir responsable des transformations en se donnant vraiment les moyens de changer ce qui peut l'être dans sa vie. Plus je me sens responsable, plus je m'engage, et plus je m'engage, mieux je me sens dans ma vie. Car ce n'est pas tant atteindre son objectif qui va faire la différence en termes de sentiment d'accomplissement personnel, que le fait d'avoir mis en œuvre tout ce qui était possible pour se réaliser.

Ne jamais considérer que le jeu est fermé. L'état d'esprit, la position intérieure font également la différence. De l'extérieur, on peut donner l'impression d'être passif, soumis, en vivant une situation professionnelle pénible (que l'on ne peut pas changer et sans savoir les moyens de la quitter), alors que, si on sait exactement pourquoi et/ou pour combien de temps on la supporte et/ou si on fait tout pour alléger son fardeau au quotidien, le fait d'avoir un objectif, de se sentir aux commandes de sa vie, d'être lucide et courageux se nous procurera, a minima, un sentiment de satisfaction personnelle et existentielle. ●



les projets, l'accomplissement personnel

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC GEORGES-ÉLIA SARFATI



LES ENJEUX

Satisfaire ses besoins, matériels et physiques, ne suffit pas. Pour l'analyse existentielle, ce qui caractérise l'humain est la dimension noétique (intellectuelle, spirituelle) de son être. La question du sens de notre vie appartient à cette dimension, d'où l'importance capitale de distinguer le besoin du désir. Aller vers son désir, identifier et réaliser les projets et les ambitions qui nous tiennent à cœur, participe de l'accomplissement de soi, au sens de l'individuation jungienne, du « deviens qui tu es » nietzschéen ; c'est ce

qui nous donne le sentiment d'exister et d'avoir pleinement vécu. Contrairement à ce que postule largement le développement personnel, il n'existe aucune direction toute tracée, aucune recette collective à partager pour se sentir bien dans sa vie. C'est à chacun d'entre nous qu'il appartient de s'affranchir de la norme, du conformisme, de sortir de sa routine, des espaces qui nous limitent, pour s'engager de manière singulière et responsable dans sa propre existence. C'est en relevant ce défi, en tournant le dos aux besoins créés par la société – Frankl les qualifiait de « besoins synthétiques » – que l'on se dépasse et que l'on trouve un sens à sa vie.

LES CONSÉQUENCES SI L'ON NE SUIT PAS SON DÉSIR

La personne se rétrécit, elle fonctionne au lieu d'exister. Elle se conforme à la norme, répond aux attentes et aux besoins des autres sans les questionner, ni se questionner. Elle vit comme un automate, en satisfaisant des besoins sans être certaine qu'ils sont vraiment les siens (consommation de masse), prend la norme sociale dominante pour son désir personnel, se sent frustrée, vide, sans comprendre pourquoi : « J'ai tout pour être heureux, mais je ne le suis pas, je ne comprends pas » est la phrase type. Les réponses à ce fonctionnement sont multiples : ennui, passages à vide, absence d'enthousiasme, dépression, addictions, ruptures radicales, adhésion en bloc au « prêt-à-penser », colères, tentations sectaires... Ces symptômes du vide existentiel caractérisent également la névrose collective de notre temps, grand consommateur d'antidépresseurs.

LES FREINS, LES PIÈGES QUI NOUS EMPÊCHENT DE RECONNAÎTRE NOTRE DÉSIR

Encore et toujours, le conformisme (familial, relationnel, professionnel, culturel). Être comme les autres, faire comme eux, pour être accepté.e par le groupe, pour ne pas être exclu.e, voilà la grande peur, le frein majeur. C'est ce besoin d'amour, immense, inextinguible, qui nous fait nous renier, nous contraindre, nous soumettre. Tout système de pouvoir, de la famille au pouvoir politique, joue sur ce double registre de la peur et de l'amour. Chaque fois que nous renonçons à notre désir, à un projet, à une ambition personnelle très importante pour nous, par peur de décevoir ou de perdre (notre partenaire, nos enfants, nos parents, notre travail, notre confort, notre « belle » image...),

c'est à une part essentielle de notre être que nous renonçons. Il en va de même chaque fois que nous faisons taire notre esprit critique, que nous disons oui au lieu de dire non, que nous restons silencieux.se par peur de déplaire ou d'être rejeté.e. Adler parlerait de manque de courage, René Girard évoquerait le désir mimétique qui nous pousse à désirer ce que l'autre possède ou désire, Freud, lui, pointait « la pulsion grégaire de l'humanité ».

LES QUESTIONS À SE POSER

- Comment est-ce que je me sens dans ce que je fais ?
- Qu'est-ce que je ressens dans ce contexte ou cette relation ?
- Qu'est-ce qui me fait répondre aux besoins et attentes des autres plutôt qu'aux miens ?
- Qu'est-ce que je risque à aller vers ce qui m'intéresse vraiment, me passionne ?
- Ai-je le sentiment qu'il me reste des choses importantes (pour moi) à accomplir ?
- Suis-je certain.e d'être vraiment en phase avec mes choix ?
- Me suis-je déjà vraiment interrogé.e sur ce que je désire vraiment pour moi ?

COMMENT ALLER VERS SON DÉSIR, SES PROJETS, SES AMBITIONS

Nous pouvons amorcer le changement en nous servant de la classification des trois types de valeurs définies par Frankl : les valeurs d'expérience (les autres, la culture, la nature), les valeurs de créativité (métier, cause, engagement) et, enfin, les valeurs d'attitude (courage, dignité, altruisme, sens de la justice, etc.).

Il s'agira de passer sa vie par le tamis de ces trois domaines en notant pour chacun d'entre eux les points positifs (ce qui nous donne satisfaction) et les points négatifs (ce qui nous frustré, nous insatisfait).

Une fois le bilan personnel effectué, la question à se poser est : à quoi puis-je prétendre ? À partir de la situation actuelle, des ressources existantes, demandons-nous comment modifier ce qui dépend de nous : devons-nous procéder à des ajustements ou bien changer radicalement ? S'agit-il d'opérer des transformations concrètes, matérielles, économiques, ou bien d'avoir le courage de suivre son désir ?

Ce projet, cette ambition, ce changement que j'ai envie d'opérer, suscite-t-il de l'enthousiasme en moi ? La perspective de sa réalisation me fait-elle me sentir plus vivant.e, plus présent.e dans ma vie ? Une réponse affirmative équivaut à un feu vert. ●



la vie relationnelle

PAR AURORE AIMELET, AVEC ALEXANDRA PRADEAU



L'EXPERTE

ALEXANDRA PRADEAU

Psychanalyste, philosophe et logothérapeute, également chercheuse en sciences humaines et cliniques et formatrice pour adultes, elle dirige, avec Georges-Élia Sarfati, l'École française d'analyse et de thérapie existentielle (Efrate) pour transmettre la pensée et la pratique de Viktor Frankl.

LES ENJEUX

Cent ans de solitude auraient-ils un sens ? Probablement pas, selon Viktor Frankl, pour lequel « l'amour est la seule façon de saisir un autre être humain dans l'essence même de sa personnalité. Il révèle à celui qui aime les caractéristiques essentielles de la personne aimée et même les possibilités qu'elle n'a pas encore réalisées ». Nous avons besoin d'être en relation pour que notre existence ait un sens, pour nous connaître nous-même, et savoir où, ensemble, nous allons. D'abord parce que, seul.e, nous ne pouvons pas survivre ; mais surtout parce que les autres sont autant de repères qui favorisent notre sentiment de sécurité (j'appartiens à telle famille, je peux compter sur tels amis), et construisent notre identité (je suis reconnu.e, valorisé.e, aimé.e, tel.le que je suis). Ils ont forcément une place de choix dans notre vie. Faire son bilan existentiel implique donc de prendre en compte les liens que nous avons tissés et que nous tisserons à l'avenir pour faire en sorte qu'ils participent à notre croissance, celle de nos proches et, plus globalement, de nos semblables.

LES CONSÉQUENCES SI L'ON CÈDE À L'INDIVIDUALISME

C'est évidemment l'isolement qui guette celui ou celle qui se prive d'échanges, qu'il ou elle le veuille ou non. Une solitude réelle ou, plus simplement, le vague sentiment d'être seul.e, de ne compter pour personne ou de ne pouvoir compter sur personne, d'être incompris.e, rejeté.e, mis.e sur le banc de touche. Une telle impression de vide est le terreau idéal pour se fabriquer des idées noires et s'en vouloir, à soi, aux autres, à la vie même. Parce que les liens de qualité favorisent la sécrétion d'hormones du plaisir (dopamine, sérotonine), nous voici



morose, parfois déprimé.e. Nous manquons d'élan, de courage, de joie, tant c'est parfois pour un autre que nous sommes heureux.se de nous lever le matin. Croyant devoir traverser les épreuves de la vie sans soutien, nous nous demandons à quoi bon ? Ces liens si essentiels sont peut-être aujourd'hui plus difficiles à construire : notre société, qui prône l'individualisme et l'éphémère, est à ce titre « malmenante ».

LES FREINS, LES PIÈGES QUI NOUS EMPÊCHENT D'ALLER VERS L'AUTRE

Pourquoi est-il si difficile de partager nos sentiments, de demander de l'aide ou de faire confiance ? Mais aussi de répondre présent quand l'autre a besoin de nous ? D'après John Bowlby, psychiatre et psychanalyste britannique, les blessures d'attachement de l'enfance ont des répercussions sur nos relations d'adultes. Si nos figures d'attachement (nos parents, puis notre entourage) n'ont pas été suffisamment sécurisantes, nous manquons de confiance en nous, en l'autre et en la vie, nous avons du mal à exprimer nos émotions comme nos désirs. La peur du regard d'autrui, de son jugement, de sa désapprobation, de son rejet, nous empêche de nous épanouir dans nos échanges. Tout occupé.e à vouloir lui plaire, ou à avoir la paix, nous jouons davantage un rôle qui n'est pas le nôtre (la gentille, le battant). Nous nous perdons de vue et nous privons de ce qui pourrait nous enrichir ou nous apaiser.

LES QUESTIONS À SE POSER

- Comment je me sens avec les autres ? Authentique, confiant.e ? Ou plutôt sur la réserve, anxieux.se ?
- Qu'ai-je vécu dans l'enfance ? Avec mes parents, puis avec ma famille, mes camarades, mes professeurs ? Quelle était ma place ? Et dans mes activités (jeux, sports, engagements, voyages) ?

- Quelles sont les personnes importantes avec lesquelles je partage ma vie aujourd'hui (affective, amicale, familiale, sociale, professionnelle) ? Quelle est la qualité de mes relations avec elles ? Me donnent-elles, physiquement et psychiquement, de l'énergie ? Me coupent-elles dans mon élan ?

- Qu'est-ce qui m'anime dans les relations ? Chacun se nourrit différemment : certains aiment découvrir de nouvelles personnes, d'autres préfèrent les amours ou les amitiés au long cours. Dans quelles perspectives est-ce que je me reconnais ?

- Est-ce que je me sens seul.e parce que je manque de liens et que j'en souffre ? Ou est-ce que je suis entouré.e, mais toujours insatisfait.e ?

COMMENT INVITER L'AUTRE DANS SA VIE

Pour Viktor Frankl, « l'être humain est responsable de ce qu'il fait, de qui il aime et de sa façon d'aimer ». Plutôt que d'attendre des autres qu'ils changent pour éventuellement mieux nourrir nos besoins, c'est à nous-même de changer pour que nos relations évoluent, en fonction de notre situation :

Si nous nous sentons seul.e alors que nous sommes entouré.e, nous devons nous ouvrir davantage et recréer du lien. Nous pouvons nous prescrire du temps ensemble, envisager comment être plus présent.e, partager nos sentiments, nos émotions, nos limites aussi, oser nous montrer tel.le que nous sommes. Nous pourrions découvrir que nos peurs par anticipation sont souvent fantasmées.

Si nous souffrons d'isolement et n'osons pas aller vers les autres, comprendre d'où viennent nos mécanismes de défense (l'évitement, l'agressivité, le repli sur soi) nous aidera. Repérer un attachement insécure et réparer la blessure, avec l'aide d'un psy au besoin, nous permettra de changer progressivement de comportement : sortir plus souvent, nous engager dans une activité collective, oser dire oui.

Si l'un de nos relations nous pèse, il s'agira de comprendre en quoi précisément. Les liens sont-ils détériorés, défailants, toxiques, étouffants ? Que pouvons-nous faire pour que ça change ? En parler ? Nous isoler, prendre de la distance, pour mieux nous retrouver seul.e puis à deux ? Envisager une rupture ? Parce que les conséquences d'une telle décision peuvent être difficiles, et parce qu'il y a souvent des bénéfices secondaires à avoir maintenu une relation délétère, un accompagnement thérapeutique peut, là encore, s'avérer judicieux. ●

le quotidien, le cadre et le mode de vie

PAR AURORE AIMELET, AVEC ALEXANDRA PRADEAU

LES ENJEUX

Ce sont des questions qui peuvent sembler basiquement matérielles, mais qui sont essentielles à notre équilibre. Elles embrassent deux domaines : l'espace et le temps, c'est-à-dire l'environnement dans lequel nous vivons (notre habitat, le lieu de vie), et la façon dont nous employons notre temps, les activités qui rythment notre quotidien (notre travail, nos loisirs, nos vacances). Nous avons souvent l'impression de subir notre cadre et notre mode de vie : nous croyons que le contexte (j'ai grandi à tel endroit) ou les obligations (je dois travailler, faire du sport, m'occuper des enfants) nous obligent à mener telle existence. Certes, nous devons tenir compte de nos contraintes économiques, sociales, familiales, professionnelles, et il n'est pas toujours facile de composer avec. Mais ce sont parfois de bonnes excuses qui ne méritent pas toutes un sacrifice. Nous ne sommes jamais condamnés, d'après Viktor Frankl : « Nous pouvons tout retirer à une personne sauf le choix de l'attitude personnelle face à un ensemble de circonstances. »

LES CONSÉQUENCES SI L'ON VIT EN DÉCALAGE

Sournoisement mais sûrement, ne pas être à sa place et ne pas vivre au bon rythme a un effet thyroïdique : cela crée de la mauvaise humeur, du stress, de la frustration, de la déprime, voire de l'agressivité. Une névrose noogène (ne plus savoir pourquoi on fait ceci, pourquoi on habite là, pourquoi on entretient telle relation) s'installe quand nous ne vivons

pas selon des modalités qui nous correspondent, qui nous permettent de nous ressourcer, quelles que soient ces modalités puisque chacun trouve son bien dans le brouhaha citadin quand d'autres auront besoin d'un environnement plus calme. Il en va de même pour l'agenda : certains se sentent exister en étant hyperactifs, d'autres non. Il s'agit de vivre en fonction de ce qui nous rend vivant.e, au-delà des croyances personnelles ou des injonctions sociales.

LES FREINS, LES PIÈGES QUI NOUS EMPÊCHENT DE CHANGER D'AIR OU D'EN TROUVER

C'est souvent par habitude ou par loyauté que nous menons une vie mal adaptée à nos envies, nos besoins. Nous demeurons en Bretagne ou à Paris pour rester fidèle à une région, des parents, des amis. Ou surchargeons notre agenda, ayant bien appris et retenu que la paresse était un péché capital. On ne se pose plus la question depuis longtemps, et parfois on ne se l'est même jamais posée. « Le plus souvent, l'être humain ne sait même plus ce qu'il veut fondamentalement, écrit Frankl. Ainsi, faute de savoir lui-même à quoi il aspire, il en vient à désirer faire ce que les autres font (conformisme) ou faire ce que les autres veulent qu'il fasse (totalitarisme). » Ainsi, nous croyons faire notre devoir ou faire plaisir et nous nous installons dans une sorte de routine, un



ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

train-train très confortable pour le psychisme, qui n'a jamais vraiment apprécié l'inconnu, forcément synonyme de danger.

LES QUESTIONS À SE POSER

- Mon cadre et mon mode de vie me ressourcent-ils ? Est-ce qu'ils me donnent de l'énergie, m'enthousiasment ou est-ce qu'ils m'en privent, me fatiguent ?
- Ai-je l'impression de faire mon devoir ou de faire plaisir ?
- Qu'est-ce que j'aime ? La ville, la mer, la montagne, la forêt ? Quoi précisément ? La cuisine, le climat ? La salle de sport, la voile, le ski ou les balades ? Les pigeons, les mouettes, les marmottes ou les écureuils ? Il s'agit de revenir à des perceptions concrètes.
- Est-ce que ma maison (mon appartement) me plaît, au-delà du fait qu'elle m'apporte un toit sur la tête ou qu'elle abrite mes enfants ?
- Concernant mon agenda, est-ce que je manque de temps ou est-ce que je manque d'activités ? Est-ce que je me sens vivant.e ou épuisé.e ?
- La vie que mène telle personne me conviendrait-elle mieux ? Sans vouloir la copier, puis-je m'en inspirer ?

COMMENT SE CRÉER DE MEILLEURES CONDITIONS DE VIE

Interroger notre motivation. Mieux vaut faire la différence entre un vrai besoin, un vrai désir, et une lubie, un fantasme. L'herbe n'est pas toujours plus verte ailleurs. Pour savoir si nous sommes sur la bonne voie, nous pouvons nous fier au corps et aux signaux qu'il envoie : qu'éprouvons-nous en termes de sensations et d'émotions à la maison, dans notre ville, au travail, etc. ?

Faire des expériences. Si nous avons vraiment besoin d'air, tâchons d'opérer de petits changements ou ajustements et soyons attentif.ve à ce qu'ils engendrent, sur notre état d'esprit ou de fatigue. Que se passe-t-il quand nous quittons la Bretagne ou Paris ? Quand nous allégeons notre emploi du temps ? Nous autoriser à expérimenter d'autres façons de vivre nous permettra de savoir si elles nous conviennent mieux, à nous mais aussi à nos proches.

Éviter de nous enfermer. Si nous optons pour un autre cadre ou mode de vie, tâchons de ne pas nous condamner à nouveau. Nous devons réévaluer régulièrement nos conditions d'existence : nos besoins changent au fil de l'existence, en fonction de notre état physique et psychique, de notre âge, du contexte. L'idée ici est de trouver une cohérence entre nos vies intérieure et extérieure, dans l'ici et maintenant. ●