

REVIVRE APRÈS UNE ÉPREUVE

SOUS LA DIRECTION D'HÉLOÏSE LHÉRÉTÉ



Maquette couverture et intérieur : Isabelle Mouton.

Illustration couverture : ©Marie Dortier

Crédits photos intérieur : pages 8, 24, 44, 52, 62, 70, 78, 90, 102, 116, 126, 142, 152, 166, 178, 188, 196, 206, 212 ©Marie Dortier ; pages 19, 21, 39, 46-47, 67, 72-73, 99, 121, 122-123, 133, 138-139, 149, 156-157, 171, 182-183, 211, ©Getty/Images.

Retrouvez nos ouvrages sur

www.scienceshumaines.com

www.editions.scienceshumaines.com

Diffusion/Distribution : Interforum

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement, par photocopie ou tout autre moyen, le présent ouvrage sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français du droit de copie.

© Sciences Humaines Éditions, 2021

38, rue Rantheaume

BP 256, 89004 Auxerre Cedex

Tel. : 03 86 72 07 00 / Fax : 03 86 52 53 26

ISBN = 9782361066987

REVIVRE APRÈS UNE ÉPREUVE

SOUS LA DIRECTION D'HÉLOÏSE LHÉRÉTÉ





Sommaire

<u>Qu'est-ce qu'une épreuve de vie ? (Héloïse Lhéréte)</u>	<u>7</u>
<u>Combattre, fuir, subir ? (Jean-François Dortier)</u>	<u>23</u>
<u>Ces ruptures qui nous façonnent, entretien avec Claire Marin</u>	<u>43</u>
<u>Résilience, un antidestin (Boris Cyrulnik)</u>	<u>51</u>
<u>L'empathie, source essentielle de résilience (Jacques Lecomte)</u>	<u>61</u>
<u>« Le paradis, c'est les autres », entretien avec Matthieu Ricard</u>	<u>69</u>
<u>Se reconstruire après un drame (Jean-François Marmion)</u>	<u>77</u>
<u>Un traumatisme rend-il plus fort ? (Marc Olano)</u>	<u>89</u>
<u>La maladie, un voyage au bout de soi (Héloïse Lhéréte)</u>	<u>101</u>
<u>Grandir après la guerre (Marie-Rose Moro)</u>	<u>115</u>
<u>Séparation : Le parcours du combattant (Flora Yacine)</u>	<u>125</u>
<u>Perdre un enfant, la mémoire et l'oubli (Anne-Claire Thérizols)</u>	<u>141</u>
<u>L'art de la consolation (Héloïse Lhéréte)</u>	<u>151</u>
<u>Comment affronter la mort ? (Maël Goarzin)</u>	<u>165</u>
<u>La fin d'un champion (Jean-François Dortier)</u>	<u>177</u>
<u>Peut-on rebondir à tout âge ? (Marc Olano)</u>	<u>187</u>
<u>L'épreuve du licenciement (Didier Demazière)</u>	<u>195</u>
<u>Survivre à la perte de son entreprise entretien avec Jean-Luc Douillard</u>	<u>205</u>
<u>Dix façons de se reconstruire</u>	<u>213</u>
<u>Contributeurs</u>	<u>229</u>

QU'EST-CE QU'UNE ÉPREUVE DE VIE ?

Héloïse Lhérété

Rédactrice en chef
et directrice de la revue
Sciences Humaines.



Par son ampleur, la pandémie de Covid-19 a renouvelé la réflexion sur la notion d'épreuve. Ce terme polysémique, qui désigne aussi bien l'examen passé par l'étudiant, l'essai d'imprimerie, la probation du condamné ou le drame existentiel, plonge ses racines dans l'Antiquité. On le retrouve chez Sénèque, où il renvoie à la « mise à l'épreuve » de soi face à l'adversité de la vie. Dans chacune des religions monothéistes, il apparaît comme une probation envoyée par Dieu. En envoyant une série d'épreuves à Job, Dieu teste ainsi sa persévérance et sa foi. Dans la philosophie existentialiste et la psychologie de la santé, débarrassée de sa part transcendante, cette notion prend un sens plus passif. Elle est d'abord une difficulté « éprouvée » dans sa chair, une douleur ou une peine. L'épreuve a donc ce double sens, passif et actif, évoqué par Paul Ricœur¹ : à la fois probation et peine, elle vient éprouver nos ressources et notre résistance, mais elle est aussi ce qui nous affecte, nous menace et imprime sa marque sur notre parcours de vie.

1- P. Ricœur, *Sur la traduction*, 2004, rééd. Les Belles Lettres, 2016.

À ces deux connotations s'en ajoute enfin une troisième. À l'instar de l'épreuve d'imprimerie, l'épreuve révèle les qualités tout comme les fautes à corriger... En ce sens, elle met en évidence une perfectibilité. « Elle est ce par quoi une réforme est possible, ce qui peut être le principe d'une amélioration », souligne la philosophe Claire Marin dans *L'Épreuve de soi* (2003).

À quoi reconnaît-on une épreuve? Le psychologue Gustave-Nicolas Fisher distingue dans *Le Ressort invisible* six catégories d'expériences extrêmes. Toutes ont pour point commun d'« ébranler la vie » : la maladie potentiellement mortelle, le viol, l'expérience de la souffrance, de la blessure, de la torture, la dépendance liée à l'âge en font partie. Le simple fait de vivre, de continuer à exister, qui va de soi quand tout va bien, se voit brutalement questionné et menacé. Moins directement mais avec une cruauté parfois redoutable, la séparation amoureuse et le deuil peuvent également engendrer une spirale mortifère. « On meurt encore d'amour », rappelle C. Marin. De même, les sentiments d'isolement, de désarroi et d'abandon peuvent briser autant qu'un virus. Les humains sont des êtres d'attachement, qui se construisent dans la relation, l'amour et l'échange. « Autrui, pièce maîtresse de mon univers..., découvre Robinson Crusoe dans la solitude de son île. Je mesure chaque jour ce que je lui devais en enregistrant de nouvelles fissures dans mon édifice personnel. » À l'échelle collective, ce sont des entreprises, des peuples ou des civilisations entières qui entrevoient

un risque mortel sous l'effet d'une crise, d'une guerre ou d'une épidémie.

De la vie biologique à la sphère sociale

Les Grecs distinguaient pour leur part deux formes de vie: *zoé* (la vie biologique) et *bios* (la vie biographique). Une épreuve vitale ne menace pas seulement la vie biologique, celle-là même qu'ont tenté de préserver au maximum les gouvernements lors de la récente pandémie. « Il en existe une autre forme, souligne l'anthropologue Didier Fassin, plus riche, plus dense, que Hannah Arendt caractérise par le fait d'être constituée d'événements qu'il est possible de raconter². » Les sciences sociales, notamment la sociologie clinique, documentent combien une maladie grave, un deuil, une séparation ou un licenciement peuvent entraîner une césure dans la trame existentielle. Ils font « sortir une vie sociale de sa trajectoire escomptée » (Danilo Martuccelli), enclenchent une « rupture avec les routines de l'existence » (Vincent Caradec). Lorsqu'on se sent malade ou épuisé, lorsqu'on perd son emploi ou sa compagne, la vie sociale s'amenuise, les projets se réorientent, la dignité est affectée, de nombreux aspects de la personnalité se trouvent dévalués (on se sent mauvaise mère ou mauvais fils...). Les cercles amicaux se recomposent; le corps abîmé, amputé ou vieilli,

2- D. Fassin, « La valeur des vies. Éthique de la crise sanitaire », *Par ici la sortie*, juin 2020.

renvoie une image différente dans le miroir. Certaines « blessures morales », comme les appelle Axel Honneth, peuvent apparaître. Le rapport à soi et aux autres change, tout comme se transforment nos manières de voir le monde et de nous y comporter.

C'est pourquoi les épreuves engagent toujours un processus réflexif. Qu'il s'agisse de maladie, de divorce, de deuil, de perte d'emploi, d'accident de la route, de crise sanitaire ou économique, elles font surgir de l'incertitude et du questionnement : faut-il donner du sens à ce qui nous arrive ? S'agit-il d'un simple accident ou d'un avertissement ? d'une parenthèse ou d'une rupture ? d'une chance ou d'une malédiction ? Et comment s'en sortir ?

Rompre ou plier ?

Les réponses apportées à ces questions varient beaucoup selon les individus et les contextes. Certaines personnes vont se placer dans une posture de combat, se documenter intensément, chercher à reprendre le contrôle de la situation ; d'autres à l'inverse vont fuir ou se déconnecter. Les Anglo-Saxons ont un mot pour exprimer ces différentes manières de « faire face » (*to cope with*) : le *coping*. Ils en distinguent trois formes principales. Le *coping* centré sur le problème est orienté vers l'action. Il s'agira, par exemple, de s'informer tous azimuts sur sa maladie, de tester un nouveau traitement, de lancer un vaste plan pour reprendre le contrôle d'une situation... Le *coping* centré sur les

émotions consistera plutôt à modifier son attitude face au problème, en prenant de la distance, en cherchant du soutien émotionnel, en méditant ou en prenant soin de soi. Enfin, le *coping* évitant relève de la fuite. La personne se déconnecte, fuit le problème et se réfugie ailleurs (dans des drogues, des relations sans lendemain, le sport ou le voyage). Le neurobiologiste français Henri Laborit rassemblait cette gamme d'attitudes dans *Éloge de la fuite* (1974) : « Confronté à une épreuve, l'homme ne dispose que de trois choix : combattre, fuir, ne rien faire.³ »

L'une de ces stratégies est-elle plus protectrice que les autres ? À première vue, l'attitude de combat semble le mieux à même de nous sauver. Elle est aussi la plus valorisée : « Il faut vous battre ! », dit l'avocat à la victime. « Il faut vous battre ! », dit le médecin au malade. Mais cette injonction n'est pas toujours audible. Car comment trouver la force de lutter quand on est au fond du trou, dévasté par le chagrin ou épuisé par la maladie ? Lorsque la situation est hors de contrôle, la bataille peut aussi se muer en un acharnement déraisonnable, aussi vain qu'épuisant pour celui qui la conduit.

Les vertus de la fuite

Vaut-il alors mieux fuir ? Dans nos sociétés, la fuite est souvent perçue comme une lâcheté, une forme de capitulation, un mensonge fait à soi-même. Or, on

3- Voir chapitre suivant « Combattre, fuir, subir ? » de J.-F. Dortier.

peut fuir de différentes manières : errer et se perdre, ou bien rompre pour se reconstruire ailleurs, autrement. H. Laborit rappelle que la fuite recèle des vertus dans les situations inexorables. S'enfuir d'un pays en guerre, quitter un conjoint violent, changer de cap professionnel quand l'horizon se bouche, s'extraire d'une amitié toxique sont autant de façons de prendre son destin en main. Ce sont des actes de courage plutôt que de renoncement.

De même, « ne rien faire » correspond en réalité à un vaste camaïeu de postures : la loyauté de l'épouse trompée qui reste au foyer par habitude ou sens du devoir, l'apathie de l'agent épuisé ou déclassé, dont la résistance aurait un coût psychique trop important, le repli du malade qui préserve ce qui lui reste de forces et d'humanité. Le sociologue Vincent de Gaulejac s'est notamment intéressé aux victimes des camps de concentration, d'attentats ou de viol. Il a souvent observé un moment de « déconnexion », qui peut passer pour de la passivité, où le sujet semble comme absent à lui-même. Il s'agit plutôt selon lui d'une façon de se fabriquer un cocon protecteur, pour mieux se recentrer. La déconnexion, souligne le sociologue, permet de « ne pas avoir à réfléchir, à choisir, à se tourner vers son passé ou son avenir, mais vivre juste le moment présent, pour ne plus se poser de questions. Juste se préoccuper de savoir “comment survivre” en abandonnant la question du sens : “Pourquoi vivre”⁴. »

4- V. de Gaulejac, *Qui est « je » ? Sociologie clinique du sujet*, Seuil 2009.

On retrouve une telle posture dans les récits de Primo Lévi ou Robert Antelme, prisonniers des camps⁵, ou dans les témoignages des victimes de tortures⁶. Cette attitude est encore celle du chroniqueur Philippe Lançon, grièvement blessé dans l'attentat du 7 janvier 2015 à Charlie Hebdo. Alors qu'il se retrouve immobilisé à l'hôpital lui revient comme un mantra la citation de Pascal : « Tout le malheur des hommes vient de ce qu'ils ne savent pas rester au repos dans une chambre. » Il décrit son propre confinement hospitalier dans *Le Lambeau* (2018). La déconnexion s'y fait douceur, presque saveur : « Malgré les souffrances, les angoisses, les cauchemars, les attentes, les déceptions, les visions de mes plaies, l'enchaînement des blocs, la sensation de n'avoir plus aucun avenir en dehors de la chambre, j'ai éprouvé un certain bonheur à résider ici, sans téléphone, sans télévision, presque sans radio, sous surveillance policière permanente, avec des visites systématiquement filtrées. Le sens du combat s'était simplifié. Ce bonheur était le bonheur fragile d'un petit roi impuissant, immobile et improvisé, mais d'un roi malgré tout, enfin livré à lui-même et à ses ressources. »

Merveilleux malheur ?

Que reste-t-il de telles expériences quand la menace vitale s'éloigne ? Il n'existe pas de scénario type de

5- P. Lévi, *Si c'est un homme*, 1947, rééd. Robert Laffont, 2017, et R. Antelme, *L'Espèce humaine*, 1947, rééd. Gallimard, coll. « Tel », 2014.

6- M. Montagut, *L'Être et la Torture*, PUF, 2014.

reconstruction. Chaque sujet ouvre son propre chemin. La capacité de rebond dépend de mille facteurs : la gravité du drame enduré, son impact social, la possibilité de retrouver une estime de soi, de pouvoir compter sur des proches aimants, de donner du sens à son histoire, de se tourner vers de nouveaux projets, de refaire confiance quand l'autre nous a blessés, de rouvrir l'énigme de l'heure de sa mort prématurément résolue par l'épreuve vitale.

Le formidable succès de la notion de résilience témoigne de cette aspiration fondamentale : tout humain espère qu'il est possible de recouvrir sa force et sa joie de vivre après la traversée d'un cataclysme. Peut-être même pourrions-nous découvrir, dans le creux de l'épreuve, les ressources pour s'inventer une vie plus belle, plus libre, plus authentique ? C'est ce que postule le courant de la croissance post-traumatique. G.N. Fisher, qui en est le plus célèbre représentant francophone, insiste sur ce point : toute épreuve, qu'elle soit individuelle ou collective, nous permet de découvrir nos « ressorts invisibles ». La notion de ressort illustre simultanément la capacité de résistance et le potentiel de flexibilité humaine. Comme le roseau de Pascal, qui plie mais ne rompt pas, nous serions capables de plier et de nous replier face au malheur, mais aussi de nous redresser fièrement et rebondir après l'épreuve.

L'épreuve vitale serait-elle finalement une chance ? Chance de mieux se connaître, chance de s'améliorer, de repenser ses priorités ? La philosophe C. Martin,

dans *Ruptures* (2019), met en garde contre ce mirage de la flexibilité généralisée. On peut également rompre après un malheur, finir en morceaux, cassé, abîmé avec des cicatrices à jamais. On peut aussi mourir, ne jamais se relever. Ou encore se voir confronté à la chronicisation du mal, ne jamais tout à fait en sortir, alterner sur la durée les phases de répit et de crise. Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, qui a pourtant largement participé au succès de la notion de résilience, affirme lui-même qu'un malheur n'est jamais merveilleux. « C'est une fange glacée, une boue noire, une escarre de douleur » dont on sort sinon abîmé, du moins un peu hagard et profondément changé. « Vu de l'extérieur, la fréquence de la résilience prouve qu'on peut s'en sortir, précise le neuropsychiatre, qui a perdu ses parents dans les camps de concentration lorsqu'il était enfant. Vu de l'intérieur, on est structuré comme un oxymoron qui révèle la division intérieure de l'homme blessé, la cohabitation du ciel et de l'enfer, le bonheur sur le fil du rasoir⁷. »

Un fil à la patte

Ce « bonheur sur le fil du rasoir », c'est celui de l'orphelin, de la femme blessée qui réapprend à aimer, de la mère qui commence à revivre après la perte d'un enfant, de l'étudiant qui trouve enfin sa voie après des années de souffrance scolaire, de l'ouvrier qui sait sa précarité, du convalescent intranquille... Un indice

7- B. Cyrulnik, *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 2002.

de notre condition humaine, en somme. Mortels et conscients de l'être, nous sommes animés malgré tout d'une puissante force de vivre. Entre « avant » et « après », cet élan vital joue souvent le trait d'union ; on n'est ni vraiment le même, ni tout à fait un autre. Dans son livre, *Chroniques de l'homme d'avant*, P. Lançon s'étonne d'avoir repris la plume, presque comme avant, malgré la douleur traversée, les amis perdus dans l'attentat, le corps abîmé, la vie bouleversée. « Pourtant, j'écris. C'est ici qu'apparaît la chronique, la souplesse et le bavardage millimétré de la chronique. C'est bizarre, mais c'est comme ça : quoiqu'elle vaille, elle survit à tout et m'aide à survivre à tout. C'est un fil à la patte, mince et résistant, qui permet de s'envoler comme un ballon d'enfant. »



Les menaces vitales

Le psychologue Gustave-Nicolas Fisher¹ définit les situations extrêmes comme des « situations d'ébranlement de la vie ». Ces situations mettent la vie en danger (nous nous sentons menacés), et remettent en question nos schémas, catégories, systèmes de croyances (notre place dans le monde est fragilisée). Le psychologue établit six catégories d'expériences extrêmes :

- la maladie mortelle ;
- la guerre, la torture ;
- la catastrophe, l'accident, l'attentat ;
- la privation de liberté, l'expérience concentrationnaire ;
- la séparation, la perte, le deuil ;
- la dépendance liée à l'âge.

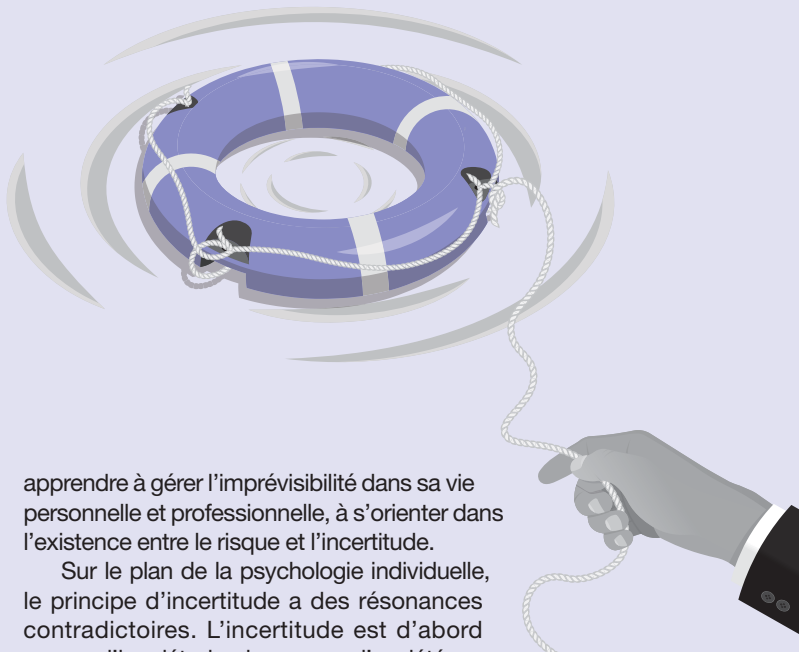
H.L.

1- G.-N. Fischer, *Les Ressorts invisibles*, Dunod, 2014.

La seconde modernité, ou la montée des incertitudes

Dans *La Société du risque* (1986), le sociologue allemand Ulrich Beck diagnostiquait l'entrée de nos sociétés dans une « seconde modernité » marquée par les risques industriels et économiques. Mais, plus globalement, les vies individuelles sont désormais soumises à une incertitude plus grande du fait de la fragilisation des liens sociaux. Dans la société industrielle, le contrat de travail et la famille étaient deux cadres de socialisation stables et rigides au sein desquels les individus construisaient et inscrivaient leurs trajectoires personnelles. Or, aujourd'hui, la vie familiale est soumise à une plus grande incertitude et peut connaître plusieurs phases de décomposition/recomposition. Il en va de même pour le travail. La carrière unique n'est plus un horizon pour les gens entrant sur le marché du travail. De 1995 à 2009, Robert Castel a publié un ensemble de contributions sur l'« insécurité sociale », c'est-à-dire la montée des incertitudes portant sur le travail, les protections et le statut de l'individu. Les mutations du travail, les menaces de la désaffiliation, la reconfiguration des rapports de classe, l'effritement de la propriété sociale sont des facteurs de désorientation pour les individus les plus fragiles (précarité) et la cohésion sociale dans son ensemble (risque d'exclusion).

La seconde modernité a engendré un nouveau rapport entre l'individu et son futur : l'avenir n'est plus vécu comme une trajectoire ascensionnelle, mais un chemin plus chaotique avec des expérimentations, des entrées et sorties, des bifurcations, des reconversions possibles. L'individu contemporain doit



apprendre à gérer l'imprévisibilité dans sa vie personnelle et professionnelle, à s'orienter dans l'existence entre le risque et l'incertitude.

Sur le plan de la psychologie individuelle, le principe d'incertitude a des résonances contradictoires. L'incertitude est d'abord source d'inquiétude, de peur ou d'anxiété.

Pour un salarié, c'est risquer de perdre son emploi, de se retrouver à la rue (la grande angoisse des Français). Mais elle signifie aussi que l'horizon est plus ouvert, qu'il existe des possibilités de seconde chance, de refaire sa vie, de rebrasser les cartes, de disposer d'une marge de liberté pour reconstruire son existence. Elle signifie enfin que les conduites de chacun sont moins encadrées dans des moules sociaux. D'où l'importance de la réflexivité : la nécessité de s'interroger sans cesse sur ses choix et de définir des stratégies de changement.

Francis Danvers

Combattre, fuir, subir?

Jean-François Dortier

Humanologue et fondateur des revues
Sciences Humaines et *L'Humanologue*.