

ENQUÊTE: CHAQUE ÉPREUVE EST UNE OCCASION DE MÛRIR

Source: GOUVION, Colette et SENK, Pascale. Janvier 1999. Tiré du site de *Psychologie* [En ligne] www.psychologies.com 2002 (Page consultée le 16 août 2004)

On les croit nos ennemies car elles nous font souffrir. Pourtant, parce qu'elles acculent au questionnement et à une redéfinition de soi, les inévitables crises de la vie peuvent être des alliées. A condition d'accepter de les traverser.

«Docteur, je fais une dépression nerveuse», diagnostique d'emblée une femme visiblement défaite. Au psychiatre qui l'interroge, elle explique: «Je suis perdue. Je n'ai plus envie de rien. À certains moments, je suis prise d'un irrépressible désir: sauter dans un avion, quitter mon compagnon, démissionner de mon job... Puis l'apathie me reprend.» Le thérapeute la fait parler de sa carrière professionnelle. Elle lui avoue n'avoir jamais réalisé son rêve d'enfant: devenir peintre. «La vie a fait de moi une institutrice et, aujourd'hui, j'ai peur de changer d'orientation.» Le dialogue s'amorce: «Vous ne souffrez pas forcément de dépression nerveuse, lui explique le psychiatre. Peut-être traversez-vous une crise de la quarantaine. Il faut nous revoir.» L'entourage de cette femme aurait sans doute aussi affirmé qu'elle était «en crise».

«Crise», un mot-valise – sur toutes les lèvres –, utilisé le plus souvent au pluriel pour désigner aussi bien les remaniements ministériels, les révoltes syndicales que les phases chaotiques de notre vie intérieure et nos divers accidents de parcours. Car la vie n'a rien d'un long fleuve tranquille. Bourrasques, tempêtes et déferlantes nous bousculent sans cesse comme pour nous dépouiller de nos certitudes rassurantes, de nos douces illusions et de notre tendance à l'endormissement, au ronron quotidien. En ce sens, les crises sont, contre notre propre volonté, de véritables alliées. Elles acculent au questionnement, à une redistribution des cartes, à une redéfinition de soi-même.

1. Les crises normales de la vie

Il y a d'abord les crises-étapes, le lot commun de tout être humain, celles que nous rencontrons tous, tout au long de notre évolution. La plus intense sans doute, «l'inaugurale», est la naissance: douloureuse expulsion du cocon où tout était sécurité, fin de la fusion avec la mère que d'aucuns chercheront à retrouver toute leur vie dans leurs amours, dans l'immersion mystique ou encore par la quête perpétuelle de l'ivresse et qui, à l'évidence, ne pourront jamais combler leur sentiment de vide intérieur.

Les processus de séparation sont ainsi au cœur des crises les plus fondatrices de notre vie. La puberté, entrée progressive dans la vie d'adulte, entraîne des bouleversements d'ordre physiologique, hormonal et psychique. On l'appelle «l'âge ingrat». Qui n'a jamais rencontré ces visages d'adolescents fermés, oscillant entre l'arrogance et l'euphorie, l'abattement et l'excitation extrême? Ils remettent tout en question (l'ordre du monde mais aussi leur personnalité d'enfant) et les adultes ne constituent pas toujours pour eux des modèles sur lesquels s'appuyer pour se construire. «La crise de l'adolescence coïncide souvent avec une crise de milieu de vie chez les parents, explique le Dr Patrice Huerre, spécialiste des «ados». Pour que, chez les jeunes, elle s'accomplisse de façon positive, il faudrait d'abord aider les parents à résoudre la leur.»

Parfois, les difficultés s'accroissent:

Le cher petit, devenu «étranger» à lui-même et à sa famille, commence à sécher le lycée, puis à fuguer, puis à abuser des «petits joints». Parfois, il tombe dans l'anorexie, la délinquance. Aujourd'hui, les comportements de ce type se multiplient (du normal au pathologique) tandis que croît dangereusement le nombre des conduites suicidaires. «La crise pubertaire est normale – son absence serait inquiétante –, poursuit le psychiatre. Elle est déstabilisante et propice au déclenchement d'avatars pathologiques mais, en même temps, génératrice de potentialités neuves que l'on ne retrouvera pas forcément par la suite.» Imaginaire en éveil, corps en pleine énergie, capacité créatrice à remettre en cause les vieilles formes: l'adolescence est aussi le temps où émerge de la chrysalide un fort beau papillon.

Pour les filles commence alors une longue suite de rendez-vous.

«On ne naît pas femme, on le devient»: notre féminité ne cesse de grandir et d'éclorre à chaque étape existentielle clé: à notre naissance, à notre adolescence, à notre maternité et à notre ménopause», explique la psychanalyste Catherine Bergeret-Amselek.

La crise d'adolescence, plus ou moins bruyante, est aussi une crise d'identité sexuelle, qui nous donne rendez-vous avec la mère de notre toute petite enfance en même temps qu'avec la «mère œdipienne»,

très ambivalente, à laquelle on s'identifie pour se construire, mais de laquelle on a besoin de se détacher pour prendre notre place de femme.

Parfois, cette identification conflictuelle se réveille au moment de devenir mère: ce sont les crises de la maternité. Ces crises existentielles ne sont pas des crises pathologiques, mais des crises «maturatives», qu'il est essentiel de faire éclore, dit la psychanalyste. A condition d'être soutenu par un entourage solide ou un psychothérapeute. Les faire avorter en les muselant, c'est courir le risque de les voir se transformer plus tard, dans d'autres périodes choc de l'existence (fussent-elles heureuses), en des maux plus graves. Dans le pire des cas, somatisations, décompensations psychotiques ; dans le meilleur, conflits psychiques névrotiques.

Les hommes n'échappent pas aux bouleversements intérieurs.

Vers 40 ou 50 ans, par exemple, certains prennent un «coup de vieux». Ils perdent un peu de souffle, leur fille a un petit ami, des jeunes arrivent à leur côté dans l'entreprise...

Sans oublier le syndrome du nid vide: les enfants partis, les parents se retrouvent dans un tête à tête où leur couple réapparaît dans sa nudité et parfois n'y résiste pas. Arrivé à l'improviste au midi de sa vie, l'homme est saisi d'angoisse, expliquait le psychiatre Jung. «C'est que le midi de la vie est l'instant du déploiement extrême où l'homme, tout entier, est à son œuvre avec tout son pouvoir et tout son vouloir, mais c'est aussi l'instant où naît le crépuscule.» (1) Autrement dit vient le temps des questions bouleversantes: «Qu'est-ce que je veux vraiment faire de ma vie?» «Où sont passés mes rêves de jeunesse?» «Ai-je envie de vieillir avec cette femme qui vit auprès de moi?» «Ai-je fait ce qu'il fallait?» et surtout «Aurais-je le temps?» À chacun de ces rendez-vous fondateurs que sont les crises intérieures, une possibilité de vivre plus intensément, et de manière plus intègre, se dessine.

Pour les hommes comme pour les femmes, le troisième âge est à la fois attendu comme le temps de la sagesse et redouté comme un couperet qui tombe. Madeleine, une femme âgée dont Guillemette de Sairigné rapporte la tonique histoire dans son livre «Tous les dragons de notre vie» (2), avait décidé de liquider son passé et de prendre ses quartiers dans une maison de retraite. Aux rares visites de ses enfants, elle percevait l'ennui, la corvée. Triste et surtout humiliée, elle leur suggéra de ne plus venir jusqu'à nouvel ordre. Elle s'apprêtait à «finir» sa vie, à se retirer du monde. Mais elle avait encore des curiosités, des envies d'activités, de rencontres. Poussée par un jeune médecin qui avait tout compris, elle récupéra alors son appartement et commença une nouvelle existence de vieille dame un peu indigne mais vraiment joyeuse.

1- Cité par le Dr Tordjmann dans «la Crise de la quarantaine», «Revue de psychologie de la motivation», n° 19.

2- «Tous les dragons de notre vie, chroniques au bord du gouffre», LGF, «Livre de poche», 1994.

2. Les crises imprévisibles

De tout autre nature mais inévitables elles aussi: les épreuves de la vie. Quand un événement imprévisible nous heurte de plein fouet. La confrontation avec la mort ou la souffrance d'un être cher, la maladie ou l'accident graves, la perte d'un emploi et, du même coup, d'un statut social, les ruptures amoureuses ou affectives se présentent à notre porte. On en est d'abord accablé. Puis chacun réagit avec ses ressources, cherche ses propres solutions.

La souffrance ne connaît pas de hiérarchie. Telle perte peu importante pour l'un sera dramatique pour l'autre, eu égard à son histoire personnelle. «Quand ma meilleure amie est partie s'installer dans le Midi, je me suis écroulée de chagrin.» Farida, qui a connu l'exil de toute sa famille lorsqu'elle avait 4 ans, n'est pas sortie indemne d'un nouveau départ à affronter.

Est-il pire enfer que de perdre un enfant, pire séparation que la mort de son conjoint? Comment surmonte-t-on l'accident, la maladie qui vous handicape à vie?

Comment émerge-t-on d'un amour trahi, brisé?

Curieusement, même si ce n'est pas une règle absolue, la force vitale semble plus vive que lors de l'enlèvement dans une crise étape. Sans doute parce qu'on a touché le fond, le fond de l'absurde ou de l'horreur.

On connaît les exploits sportifs des handicapés, la formidable énergie de nombre de malades atteints du sida. Parmi les «Chroniques au bord du gouffre» de Guillemette de Sairigné, les aveux de Geneviève Jurgensen, qui a perdu ses deux petites filles dans un accident de la route. Douleur qui saignera toujours, et pourtant... Elle a mis au monde depuis deux autres enfants, fondé une association de défense des victimes de la route. «Il y a en moi des torrents de force prêts à se déborder. Rien ne m'intimide plus.»

C'est là l'apport paradoxal d'un deuil traversé puis accompli: se transformer en source d'énergie. Les processus de deuil sont d'ailleurs devenus de véritables objets d'études car on sait que se jouent alors, pour l'individu qui s'y confronte, des enjeux essentiels: l'abandon du fantasme infantile de toute-puissance, l'acceptation du réel, la confrontation à l'idée de sa propre mort, etc. Pour certains, c'est trop. Il est de ces crises dont on ne se remet pas et qui aboutissent à la stagnation dans l'état dépressif ou au suicide.

Difficile de savoir alors pour quelles raisons l'issue devient fatale, pourquoi un individu choisit d'arrêter là son «combat avec la vie»: un passé familial trop lourd à porter? Des blessures irréparables qui se réveillent trop violemment? L'incapacité à mettre en mots sa douleur? Dans l'épreuve, nous gravissons toujours un échelon de plus, soit vers le désespoir et la mort, soit vers plus de maturité. Le philosophe Nietzsche en était convaincu: «Ce qui ne te tue point te fait grandir.»

3. Les crises décidées

Viennent enfin les crises «volontaires»: le divorce qu'on décide, la démission professionnelle, l'exil à l'étranger. Souffre-t-on alors des changements qu'on a soi-même provoqués? Oui. Dans la rupture, et surtout dans la rupture amoureuse ou familiale, celui qui rompt doit affronter celui, celle ou ceux qu'ils quittent. Les reproches de l'entourage mènent souvent à la culpabilité et à la perte de confiance en son propre désir. Quand Bertrand, 20 ans, a signifié à ses parents qu'il ne serait pas le médecin qu'ils voulaient qu'il soit et qu'il partait découvrir le monde, avec l'espoir de petits boulots ici ou là pour se nourrir, il a souffert de la peine qu'il leur faisait, de l'incompréhension désespérée de sa mère, qui le reniait quasiment. Mais il est parti...

Lorsque Joël a quitté Christine, après dix ans de vie commune, il s'est senti dans le rôle du salaud, du traître et a dû faire face à la désapprobation de leurs proches, au désarroi de son fils de 7 ans. Difficile de juguler tous ces déchirements intérieurs, ces contradictions, ces désirs ambivalents!

Pourtant, envers et contre tous, même la plus insupportable des ruptures amoureuses peut amener une modification positive. Elle nous donne à réfléchir sur ce que nous attendions de l'autre ou sur la raison pour laquelle nous «tombons» toujours sur des partenaires avec lesquels nous répétons les mêmes scénarios. Elle nous éclaire sur nous-mêmes, ne serait-ce que sur notre capacité de résistance, notre degré d'acceptation de la réalité.

Les crises ont beaucoup à nous apporter. Mais pour y parvenir, il faut parfois oser demander de l'aide, accepter de se faire accompagner «lorsqu'on n'en peut plus». Car il est essentiel de mettre en mots ces peines indicibles. Et c'est là que, dans notre société, le bât blesse. Car la crise est souffrance or beaucoup considèrent aujourd'hui la souffrance comme un scandale. Une dimension qu'on ne «doit» plus vivre. Alors on fuit le questionnement intérieur (et là, le mot «question» est à prendre au sens historique, médiéval de torture). On s'empare d'outils imparables: l'alcool, les antidépresseurs détournés de leur usage médical, l'abrutissement devant la télévision ou dans la consommation tous azimuts. Sauf qu'à ne pas vouloir «traverser» les crises, on risque de s'y engluer. Elles se superposent les unes aux autres, jusqu'à la pathologie.

Pourtant, à chaque tempête, on s'approche de l'essentiel.

Le gain peut alors s'avérer supérieur à la perte. Au cours d'un colloque organisé par l'Institut français d'analyse transactionnelle, en novembre dernier, à Montpellier, la psychanalyste Hélène Bachelot évoquait les aspects positifs de l'après-crise: meilleure connaissance de ses possibilités et de ses limites, développement de la sensualité, modification dans la hiérarchie des valeurs, ouverture vers d'autres champs d'intérêt, besoin de contacts plus authentiques... Et, surtout, sensation de renaissance à une vie nouvelle, comme si la vie «d'avant la crise» n'avait été qu'un temps mort.

«Si l'on n'affronte pas d'épreuves, donc si l'on n'en triomphe pas, si l'on ne se dépouille pas, on ne sera jamais un héros, c'est-à-dire un humain enfin accompli.» C'est la leçon qu'a tirée des contes Marie-Louise von Frantz, disciple et continuatrice de Jung. Pour elle comme pour beaucoup, il est possible de donner un sens à ces crises que l'on refuse. Serait-ce cela, la maturité?

Littérature: Sans crise, pas de Goncourt

Les crises individuelles constituent la matière même de la tragédie et de la littérature romanesque. Sans crises pas de Sophocle, pas d'«Œdipe», pas d'«Iliade» ni d'«Odysée», de «Princesse de Clèves», et pas le dernier Goncourt, «Confidence pour confidence» de Paule Constant (Gallimard), dont les protagonistes sont quatre femmes qui offrent ensemble un échantillonnage à peu près exhaustif de toutes les crises au féminin. Mais le plus beau et le plus bouleversant exemple d'une épreuve affrontée a été écrit il y a trois

mille ans. C'est même le plus ancien texte écrit de l'histoire de l'humanité. Il nous fait vivre, dans «l'Épopée de Gilgamesh», la douleur du héros fondateur de Suer devant la mort de son unique ami, le berger Enkidu. Son refus de l'inévitable séparation le jette dans une quête de l'immortalité dont il trouve le secret, puis le perd par étourderie. Et il accepte d'être un homme. Mortel. Car ainsi l'ont voulu les dieux.

Entourage: Être aidé pour aider

La crise de l'un perturbe les autres. Quelle attitude adopter pour éviter les encouragements niais, la jovialité qui tombe à plat, les maladresses en tous genres? Comment se faire aider pour aider? Voici quelques pistes.

- **Exprimer simplement son malaise à la personne qui souffre.** Dans ce type de situation, la parole est reine. Cela peut contribuer à débloquer les comportements. En parler également avec toutes les autres personnes concernées. Pas un conseil de famille, mais une réflexion commune sur le problème fera éventuellement émerger des attitudes positives.
- **Avoir recours aux professionnels.** Le médecin de famille, quand on en a un, peut donner des conseils. Si le besoin s'en fait ressentir, si l'état de la personne vous semble s'aggraver, consultez un psy pour vous informer sur les signes préoccupants (modification brutale de l'humeur, repli sur soi) qui peuvent annoncer une envie suicidaire et justifier une protection rapprochée.
- **Consulter soi-même un «psy» extérieur au problème.** La crise de l'autre renvoie forcément à soi. C'est pourquoi cela peut parfois faire du bien d'en parler dans un climat de neutralité afin de se mettre soi-même au clair. Parler à un tiers contribue également à accepter le plus difficile: sa propre impuissance devant la souffrance d'une personne que l'on aime. Cette acceptation exercera un effet libérateur sur soi ainsi que sur celui ou celle que l'on veut aider.
- **Contactez des associations d'aide.** Nombre d'entre elles Alcooliques anonymes, Toxicomanes anonymes, associations de handicapés, de victimes d'accidents divers – comptent dans leurs équipes des spécialistes ouverts au dialogue.