

Première partie

Des causes communes de mal-être

Nous sommes sur Terre sans l'avoir voulu. Certains n'ont pas été désirés, attendus. Et pire encore, parfois des naissances sont des occasions de gêne ou de dérangement pour la famille qui le fait plus ou moins sentir à l'enfant malvenu. D'autres ont connu des conditions de venue au monde difficiles. Et des contextes de désamour dans la petite enfance marquent profondément le psychisme.

Il arrive que ces blessures oubliées ou refoulées dans l'inconscient soient ravivées au gré d'évènements ultérieurs (chocs, contrariétés, frustrations, souffrances...). Un mal-être confus peut s'installer. Quelquefois, il persiste, part et revient avec une intensité variable selon les circonstances.

Heureusement que chacun – même celui dont la vie est très rude – a vécu au moins quelques moments intenses de bien-être, d'amour, de jubilation ou de connexion. Ces instants, souvent enfouis dans la mémoire, restent eux aussi actifs. Ils motivent à s'accrocher dans des conditions de *non amour* et de grande solitude ou lorsque la vie semble cruelle et « folle ».

Sans cela, vivre serait un véritable fléau, une calamité, particulièrement pour ceux qui traversent de très fortes zones de turbulences existentielles. Comment exister sans la motivation du bonheur et avec la seule perspective de souffrir puis de mourir ?

Pourtant, parfois, seuls l'instinct de survie ou la peur de la mort poussent certains à aller au bout de leur existence.

Apparemment, éviter la souffrance et rechercher le bonheur sont donc les deux moteurs majeurs de l'existence. Et aujourd'hui dans notre société moderne, le refus de souffrir est associé à une sorte de boulimie de sécurité et à une quête d'« avoir » frénétique.

La vie affective ou amoureuse contribue à l'équilibre personnel. Chacun y puise du plaisir, du réconfort et une certaine stabilité. Mais les ruptures amoureuses comme tous les changements brutaux de situations fragilisent et provoquent des souffrances difficiles à assumer quand les fondements de l'identité ne sont pas bien établis. La mort et la maladie sont aussi des sources importantes de tourments.

Les temps de crise – par exemple, quand « il faut repartir à zéro » – confrontent aussi à une grande solitude. Dans ces contextes difficiles, ce sentiment peut s'élargir du domaine existentiel à celui de la métaphysique et la question du *sens de sa vie* s'étendre à celui *du sens de La Vie*.

Les causes de déstabilisations sont si nombreuses qu'il est impossible de ne jamais souffrir et leurs effets sont incontrôlables. Pour surmonter ces temps difficiles, seul un apprentissage à un accueil maîtrisé de la souffrance¹³ tempère les turbulences intérieures. Car les moyens d'évitement, faciles et pervers à la portée de tous, induisent dépendance et aliénation (l'alcool, les drogues, les médicaments, certaines croyances religieuses, la fuite dans le travail, les plaisirs de toutes sortes et à outrance...).

Ils empêchent l'établissement d'une personnalité libre, épanouie et fière d'être *moi*. Il est évident que ça ne sert à rien de se fuir soi-même. Souffrir fait partie de la vie.

13. La souffrance est différente de la douleur. La première est psychique, affective ou spirituelle alors que la seconde est physique.

Face à son existence, comme face à sa mort, chacun est seul au monde. Cette réalité implacable est la première épreuve que tout être humain responsable doit assumer. Il vaut mieux l'intégrer le plus tôt possible pour être libre ensuite de vivre pleinement et consciemment.

Une image archaïque et pesante de l'homme « fort »

« Si... tu seras un homme, mon fils. »¹⁴

Poème de Rudyard KIPLING

J'imagine que vous connaissez tous ce célèbre poème de R. Kipling. Beaucoup d'entre nous ont dû l'apprendre par cœur ou au moins l'étudier au cours de notre scolarité.

Autrefois, on demandait aux jeunes hommes d'être courageux, forts, durs et protecteurs. On leur apprenait à souffrir sans rien dire ni laisser paraître.

Malgré une certaine beauté que je lui reconnais, je trouve que ce poème est un exemple parfait des attentes, voire des exigences déplacées des parents et de la société envers les garçons.

Il y a peu de chance que l'un ou l'autre d'entre nous atteigne ce niveau de maîtrise. En effet, si contenir ses émotions montre un certain contrôle de soi-même, comment faire pour se dominer à ce point ? Est-ce possible sans se couper de sa sensibilité ? Comment peut-on rester impassible en toutes circonstances ? N'est-ce pas « contre nature » de nier ou de refouler son ressenti ? Et est-ce vraiment souhaitable ?

14. Pour ceux qui ont oublié le contenu de ce poème : vous le trouverez en fin d'ouvrage, en annexe.

Obéir froidement à la raison et à la volonté sans écouter ses sentiments rend cérébral, distant et froid, presque inhumain. Cette mission est presque impossible à tenir et assumer une telle attitude pourrait être qualifié de pathologique.

*

* *

Tout petit, je voulais être comme mon père : porter des lunettes et me coiffer comme lui, devenir médecin ou encore mieux, vétérinaire. Avec le temps, j'ai souhaité tout le contraire : surtout ne pas lui ressembler et ne pas répondre à ses aspirations. En effet, les objectifs comme les projections qu'il portait sur moi me semblaient totalement inaccessibles. Je ne me sentais pas respecté : faire Polytechnique ! Centrale !... être médecin ! Surtout pas ! Non seulement je n'en avais pas le désir mais, même si je l'avais eu, je crois que je n'en avais pas la capacité. J'avais l'impression que je ne pourrais qu'être ou devenir un raté ou un minable à ses yeux !

*

* *

D'après moi, les pères qui apprécient ce poème nourrissent un rêve irréaliste de garçon idéal. Ils ne peuvent qu'être déçus. Et en plus, ils peuvent induire aussi deux déceptions importantes chez leurs fils qui voudraient, par amour filial, incarner ce personnage idéal. Celle de ne pas pouvoir être à la hauteur des attentes de leur père aimé et celle de ne pas coïncider à cette image qu'ils ont pourtant essayé d'incarner de tout leur cœur.

Il y a d'autres manières d'aider un jeune à devenir un homme. Par exemple, se sentir aimé et apprécié pour ce qu'on est, sans condition, facilite l'amour de soi-même.

*

* *

Dans ma famille, personne ne se préoccupait du bonheur des autres. Je n'ai jamais entendu mon père ni ma mère me demander si j'étais heureux. Le bonheur n'était pas une référence pour eux. Seuls comptaient l'image, le travail, la santé, la bonne conduite et la réussite. Ainsi, ils étaient particulièrement attentifs à mes résultats scolaires. Je n'avais pas le choix, il fallait que je réussisse et que je sois dans les normes pour gagner leur reconnaissance.

Leur amour était conditionnel alors, de nombreuses fois, je me souviens m'être demandé si mes parents m'aimaient. J'ai même pensé vers 6 ou 7 ans qu'ils n'étaient pas mes vrais parents. Je leur ai dit. Ils ont ri. Je me suis senti humilié mais quelque peu rassuré. Ensuite, j'ai été suspicieux face aux sentiments amoureux. Je doutais de moi comme de l'autre : « Est-ce que je l'aime vraiment ? » « Elle dit m'aimer mais est-ce vrai ? » « Qu'est-ce que l'amour ? »

*

* *

L'éducation formate. Pour être heureux et se sentir *homme*, il est nécessaire de concilier les attentes de l'environnement (famille, ami, collègues, etc.) moulées sur le contexte social, avec ses propres aspirations et son caractère personnel, singulier. Mais sans signes de reconnaissance de l'entourage, des tensions pas toujours faciles à gérer apparaissent.

L'adolescence, à cet égard, semble déterminante.

L'adolescence, période critique

« L'enfant se laisse vivre, l'adolescent attend de vivre, l'homme essaie de vivre et le vieillard de survivre. »

Maurice CHAPELAN

La période la plus critique de l'existence, pour un très grand nombre d'hommes d'hier et d'aujourd'hui, reste l'adolescence. C'est le moment où la conscience de soi-même surgit du fond de l'âme alors que la personnalité n'est pas encore pleinement structurée et que les désirs ne sont pas bien définis.

En peu de temps, il faut préparer l'avenir et faire des choix qui peuvent être lourds de conséquences à long terme. Certains décident même parfois de leur avenir « à l'aveugle » – sans savoir si les options prises seront épanouissantes.

Il faut aussi assumer des responsabilités de plus en plus nombreuses alors que les contraintes augmentent proportionnellement au besoin de liberté et en même temps adapter sa réalité à l'environnement, au prix de deuils parfois coûteux. Sans compter qu'à cette lucidité naissante s'ajoute souvent la pression affective de parents inquiets de l'avenir de leurs enfants.

Devant cette complexité et par manque de vrais désirs, certains jeunes s'embarquent – pour faire plaisir à leurs parents ou par peur de s'opposer à leur famille – dans la construction d'une vie qui n'est pas la leur. Ainsi, dans certaines familles, les possibilités tant amoureuses que sociales sont réduites. Des mariages sont arrangés ou bien, des aînés sont très fortement incités à perpétuer la tradition familiale : devenir boulangers, instituteurs, faire un garçon, une fille, etc.

A contrario, des adolescents blasés, dictateurs parce qu'ils ont été des enfants trop gâtés, confondent envies et aspiration profonde. La perspective de la fin prochaine de cette époque bienheureuse de « toute-puissance » les tourmente. Ils doivent renoncer

à l'insouciance et à l'irresponsabilité très confortables des premiers temps de leur vie où tout leur est accessible sans effort.

D'autres ont du mal à concevoir un futur lumineux tant leur enfance a été gâchée par le drame ou les épreuves. D'autres encore ont vu leurs parents obnubilés par la réussite sociale sans y trouver un bonheur inspirant et communicatif. Ils sont peu motivés pour les imiter.

Et des hommes restés dociles durant leur adolescence (parfois bien au-delà), se trouvent tellement bousculés quand leur désir ou leur aspiration émerge sur le tard qu'ils vivent leur crise d'adolescence en approchant l'âge de la maturité !

Souvent les ados – pour s'affirmer – refusent toutes les propositions qu'on leur fait. L'opposition agressive est le moyen le plus facile pour se distinguer, s'émanciper puis de s'individuer. Mais parfois, il leur est plus facile de rejeter tout en bloc et de se révolter violemment. Et quand le désir de vivre est étouffé par un contexte familial trop puissant et l'agressivité refoulée, il arrive qu'ils la retournent contre eux-mêmes : scarifications, drogues, tentatives de suicide, etc.

*

* *

L'anecdote peut sembler un peu dérisoire pour les adultes mais j'ai envie de la raconter car elle est parlante : j'avais, je crois, moins de 10 ans. Un soir, j'ai avalé plus de douze comprimés de cachets d'aspirine que j'avais accumulés dans un tiroir de ma chambre. Je voulais me tuer. Je croyais que c'était suffisant pour mourir.

Je me sentais mal dans ma famille comme à l'école. Je ne me sentais pas aimé et, surtout bien sûr, je crois que je voulais attirer l'attention de mes parents.

Le mal de ventre qui suivit me découragea à tout jamais de renouveler l'expérience. Personne ne remarqua mon geste.

*
* *

Le suicide est devenu la deuxième cause de mortalité chez les jeunes¹⁵ de 14 à 25 ans – après les accidents de la circulation. (Et on sait qu'un grand nombre de ces jeunes – décédés sur la route – avaient une conduite à risque, souvent suicidaire.)

Des ados immatures, dans leurs périodes troubles ou de transition, manquent simultanément d'autorité et de soutien parental. Ils sont alors tentés par la délinquance surtout s'ils sont vulnérables et influençables. La vie facile les attire.

Quel que soit son âge, on ne peut pas se projeter sereinement dans l'avenir sans s'approprier son existence et donc son désir. Et quand l'élan vital a été étouffé, il faut parfois beaucoup de temps pour le retrouver et souvent encore plus pour se l'approprier.

Comment aider les ados en crise à percevoir leurs aspirations ? Nul ne peut désirer à leur place. Nul ne sait et ne peut décider de ce qui leur convient vraiment.

Toutes les périodes de crise – particulièrement à l'adolescence – s'accompagnent de sentiments difficiles à assumer et à gérer : solitude et impuissance, révoltes, peurs et doutes, déceptions et vulnérabilité... jusqu'à l'angoisse ou la dépression.

15. http://www.cmha.ca/fr/mental_health/le-suicide-chez-les-jeunes/#.VBGR-V0uAdZ8