

L'ESSENTIELLE SOUFFRANCE HUMAINE : UNE RÉFLEXION

Gilles Desmarais

Ottawa, Ontario, Canada
desmaraislavallee@rogers.com

Introduction

Sans l'avoir articulé de façon trop consciente, la souffrance m'est une source de préoccupation depuis longtemps. Mon choix de profession comme psychothérapeute a été informé, en partie du moins, par un désir de soulager ou au moins d'alléger la souffrance émotionnelle/psychologique des gens. À vrai dire, par le désir d'alléger ma propre souffrance, ma propre expérience de la difficulté de vivre. Sûrement qu'il y avait moyen de m'apporter et d'apporter aux gens un soutien, une compréhension de leurs façons de fonctionner, et des pistes de changement qui leur permettraient d'éliminer les obstacles à leur bien-être. Maintes approches psychothérapeutiques semblaient offrir des chemins et des outils possibles. Sûrement...

Trente-trois ans plus tard, j'ai encore le même désir au fond de mon cœur. Mais il y a autre chose aussi. J'ai plus d'une trentaine d'années de vie et de cheminement individuel et professionnel en abandon corporel dans le corps... années vécues à peu près toujours en côtoyant les manifestations et en suivant les méandres de la souffrance humaine : chez mes clients, mes collègues, mes connaissances, mes amis, mes proches, ma famille et en moi-même. La préoccupation face à la souffrance m'habite toujours, mais la compréhension de l'humain et de l'expérience humaine que la recherche en abandon corporel m'a apportée ouvre un lieu de sens à la souffrance que je ne soupçonnais pas il y a trente ans. Ce texte est ma tentative d'articuler ce lieu de sens.

La compréhension large et profonde de l'expérience humaine, ouverte par la recherche en abandon corporel, a souvent inspiré mes propres réflexions. En effet, elles tendent fréquemment vers une compréhension des origines possibles de l'humanité. Ceci se voit clairement dans deux de mes textes, *L'abandon corporel : un nouvel éclairage jeté sur l'expérience d'être humain*,¹ écrit avec Claude Hamel pour une conférence aux États-Unis en 1996 et *L'impact de sa subjectivité sur l'autre : l'accès à soi*,² écrit pour le Colloque de recherche en abandon corporel à Québec en 2005. Le lieu possible des origines de l'humanité servait alors de base à mes réflexions. Pour ce texte-ci, cependant, je me suis penché sur « la souffrance » vue sous un certain angle : ma réflexion sur les origines, sur les fondements de la souffrance dans l'expérience humaine.

Les origines de la souffrance humaine

Si la souffrance humaine n'était pas une erreur, un échec, un accident, une faille, un défaut, une injustice, une punition... S'il devenait possible de reconnaître que ce que l'on nomme souffrance exigeait différents angles de regard pour que son sens puisse s'ouvrir plus largement aux humains... S'il existait des paliers de la

souffrance... Si, à un niveau profond et essentiel, être humain **c'était être souffrant...**

Si nous voyons la souffrance humaine autrement que comme un accident, elle ne devient pas pour autant moins souffrante. Néanmoins, elle doit être resituée. Si elle n'est pas une erreur de parcours, elle fait partie intégrante de l'expérience d'être humain. Elle risque, donc, d'avoir été présente dans les origines mêmes de l'humanité. Mais comment? D'où est venu cet héritage?

La recherche en abandon corporel a ouvert une compréhension importante des origines mêmes de l'humanité. En 1996, Claude Hamel et moi avons écrit :

Comment en sommes-nous arrivés à cette compréhension de nos origines? Dans la pratique de la thérapie, nous sommes constamment confrontés à nos anxiétés, à nos peurs et à ce que nous nommons habituellement nos défenses, nos résistances, nos refus, nos blocages, etc., toutes des expressions de nos coupures, de notre aliénation, de nos ambivalences, de nos divisions et de nos dichotomies... Nous les trouvons chez tous les clients... En plus de nos expériences en thérapie, nous avons reconnu des expressions semblables dans nos liens quotidiens en tant que parents, conjoints, enfants, amis, etc. ... Elles expriment un mode d'être qui révèle une réalité humaine profonde, c'est-à-dire la capacité humaine fondamentale de pouvoir se couper de soi... Si nos modes d'être actuels ont le moindrement de sens, ils doivent exprimer notre humanité et, en conséquence, doivent indiquer la démarche faite par l'humanité depuis ses débuts. L'humanité a probablement eu son origine même dans la capacité et la nécessité que possèdent les êtres humains de se couper d'eux-mêmes ou de parties d'eux-mêmes ressenties comme étant intolérables, inadmissibles et inhabitables.³

La coupure de soi... Geste rendant l'humanité possible, et mettant l'hominisation en marche continue. Geste qui permet de rester intacte et viable, mais qui laisse les êtres devenant humains en profond manque et en absence d'eux-mêmes. Et, donc, en souffrance... en manque de leur être... en souffrance ontologique.

Depuis le début du temps et de l'espace, avec l'éclatement qu'a été le Big Bang, l'univers, l'énergie/matière, est en déploiement continu. La création de cette évolution s'est faite par l'entremise de forces intenses et puissantes à peine imaginables. Heurter, cogner, attirer, repousser, construire, détruire, façonner, démanteler. Les forces de l'énergie/matière ont fait naître les astres et, par la suite, en ont détruit. Ces éclatements ont propulsé des éléments de base (comme l'hydrogène et l'hélium) dans l'espace, probablement sous forme de météores et d'astéroïdes qui se sont fracassés contre et intégrés à ce qui est devenu notre planète, notre terre.

Dans ce déploiement continu, la planète elle-même, avec ces mêmes forces, se façonna dans sa géologie, son hydrologie et sa chimie. Éventuellement, à travers les éléments de base, la « vie » est apparue. Elle, aussi, s'est mise à se déployer en se façonnant et en se refaçonnant, en s'adaptant à travers des formes innombrables. Toutes ces formes sont des expressions du harnachement et de l'organisation des forces de l'énergie/matière : l'unicellulaire, le bactérien, le viral, le végétal, l'animal. La complexification,

l'organisation et la différenciation augmentaient. Les processus évolutifs étaient à l'œuvre. L'adaptation au milieu, la sélection selon l'environnement, la survie, la propagation, l'adaptation... maintes et maintes fois répétées.

Et la matière animale, déjà imprégnée d'un niveau de « conscience », se complexifie de plus en plus. Chez ces organismes évoluant constamment pendant des millions d'années, le cerveau, avec ses systèmes neuronaux et biochimiques, se complexifie et s'organise toujours. Des capacités naissantes de conscience de soi se manifestent. Le fonctionnement des systèmes sensoriels et perceptuels... la symbolisation... l'imagination... la capacité accrue de sentir des émotions, avec les balbutiements d'une image de soi, d'un soi commençant vaguement à s'expérimenter comme lieu d'expérience... un lent façonnement d'un « en-dedans »... ouvrant sur le potentiel d'être le « sujet » de son expérience. Toute autre chose que les comportements réflexifs et instinctifs des animaux répondant aux besoins physiologiques et réagissant instinctivement aux dangers à leur survie. On peut s'imaginer des torrents d'images, de sensations, d'émotions, de cognitions primitives. Les forces de l'énergie/matière évoluant résident « dans » l'organisme : construction et destruction, prédateur et proie, vie et mort ; les polarités de l'ambivalence constitutive.

Les menaces à la survie de ces êtres ne sont plus situées surtout « à l'extérieur » d'eux : elles se sont introduites « à l'intérieur » de l'organisme, dans le corps, dans la « conscience ». Le danger est devenu encore plus proche, plus intime que les seules forces extérieures de la nature, de la géographie, des prédateurs. C'est l'apparition des premières lueurs d'une intériorité. Quel choc ! Il est probable qu'un très grand nombre de ces êtres en transition n'ont pas pu demeurer viables, n'ont pas survécu à ce développement. Comme cela peut nous arriver devant l'impact de menaces incontournables qui dépassent nos défenses, il est fort imaginable que cette atteinte ait dépassé les ressources d'adaptation de ces êtres : la surcharge des systèmes régulateurs, l'éclatement, la désorganisation, la décharge violente, le meurtre, l'automutilation, le suicide... Le danger ne peut pas être « en moi ». Le danger ne peut pas être « moi ».

Et l'évolution continue pendant des millions d'années. Des mécanismes d'adaptation se sont articulés aussi pour le milieu intérieur. De nouvelles capacités, de nouvelles habiletés réduisent la force du choc de l'intériorité. Ce qui n'est pas prenable, tolérable, portable de ce « moi » qui s'introduit est mis à distance, est dissocié de ce « moi » naissant. Ce n'est pas à moi, ce n'est pas moi. Ce n'est pas à l'intérieur, c'est à l'extérieur. Ce qui commençait à se façonner comme étant un danger « en dedans » (donc moi) est mis « en dehors » (donc pas moi). Pas moi, mais des forces dangereuses de la nature : ça devient des esprits, des fantômes, des divinités, des autres que nous. Nous = bons; autres = mauvais, méchants. Le bien et le mal se façonnent. Avec la perception accrue, la symbolisation, un début de langage, l'imaginaire, la conscience réflexive et ses balbutiements de « socialisation », de rassemblement en groupe, des ententes collectives primitives se façonnent, des pactes, des complicités, des connivences, des institutions pour gérer le danger et pour dicter le bon sens des choses.

Et... survie... déploiement continu de l'énergie/matière, de la vie... début et évolution des humains... l'hominisation... Cette mise à distance n'est pas un défaut, pas une erreur, mais une nouvelle capacité, une nouvelle habileté, une adaptation qui permet de survivre. C'est l'acte fondateur de l'humanité. Une porte s'ouvre... pour ces êtres devenant humains, un chemin à parcourir se présente.

Les conséquences de la mise à distance

Ce saut de palier, cette rupture avec la vie instinctive n'est pas sans conséquences. Cette expérience essentiellement humaine est aussi le lieu fondamental du « souffrant » humain. Ces êtres devenant humains restent, par définition, incontestablement en manque, en absence de « l'ensemble » d'eux-mêmes. Incomplets, mais le plus complets possibles pour demeurer en vie, pour demeurer viables. Néanmoins, l'absence d'aspects de soi laisse ces êtres devenant humains dans une expérience de manque d'eux. Il me semble juste de dire que ces êtres vivent en partie dans un état de déficit, essentiellement « en souffrance ».

Ce manque d'aspects de soi fait preuve de tout un dynamisme. La mise à distance fondatrice de la lignée humaine a aussi engagé nos ancêtres dans des tentatives pour pallier, tant bien que mal, les effets de l'absence, les effets de ce déficit. Le manque a besoin d'être assouvi, mais si l'élément manquant ne peut exister sans compromettre la viabilité, le manque tente d'être pallié à travers la quête de compensations possibles. Ce qui fait du vide cherche à être rempli de façon quelconque. L'individu cherche à compenser. Il est possible d'entrevoir que tous les mécanismes qui ont été identifiés pour défendre l'intégrité de la psyché, du « moi », ont effectivement leurs origines dans cette adaptation des premiers humains. Il sera possible de réexaminer et d'explorer tous les mécanismes de défenses et tous les diagnostics de psychopathologie à la lumière de notre recherche ontologique. Au lieu d'être des expressions d'inadaptation ou de mésadaptation, ils risqueraient d'apparaître comme des manifestations particulières d'adaptation et d'évolution et, donc, comme des chemins spécifiques du processus d'hominisation. Expressions d'héritage particulier, expressions de lignée spécifique.

Compensation, substitution, consommation, utilisation, sublimation, somatisation, etc., tentent de pallier le vide créé par la coupure d'origine. Afin d'éloigner le danger, les êtres sont propulsés ailleurs que dans leurs lieux intérieurs de manque. Cherchant en dehors d'eux. Et consacrant le manque.

Les adaptations de chacun des premiers humains se sont façonnées comme elles se sont façonnées. Ces individus étaient le produit de leur héritage, de leur lignée particulière. Les manques d'origine n'ont rien à voir avec la justice et l'égalité. La vie est transmise comme elle a pu s'organiser et se maintenir. Les palliatifs ne sont pas tous aussi « efficaces ». La survie est garantie et les formes de vie sont plus ou moins marquées, portant plus ou moins de traces de précarité, de fragilité, de vulnérabilité. Il y a des expériences d'origines plus difficiles, plus aiguës, plus menaçantes, plus mortelles. Il y a toutes sortes de marges de manœuvres : du plus étroit au plus large. Il y a différents degrés de mise à distance nécessaire, donc d'acuité de manque et d'intensité d'absence.

Chaque humain porte la spécificité de ce qui lui a été transmis... cette forme... aucune autre... faite comme elle est faite... pas de choix... Cette subjectivité déterminée et incontournable est aussi lieu de la souffrance d'être humain.

Les éléments « humains » non intégrables, non portables, non identifiables comme étant « moi » existent toujours, même si bannis, même si non reçus. Les garder inaccessibles exige de l'énergie constante même si ce n'est pas senti consciemment. C'est comme si nous, les humains, avions toujours en marche un système de sécurité constamment en état de surveillance et de vigilance pour gérer le niveau de menace à notre intégrité et pour maintenir la mise à distance optimale. Les éléments « coupés », ne pouvant s'exprimer directement, suivent des chemins d'expressions indirects, tortueux, déviés. C'est incontournable. L'énergie ne disparaît pas. Elle se trouve des parcours. L'inaccessible chez nous se manifeste dans nos rapports à nous-mêmes, aux autres, à nos milieux, à la vie. Nous fonctionnons avec nos points myopes et nos zones aveugles, restant « protégés » du non-recevable. Mais, même si notre accès conscient à nous-mêmes est tronqué, l'ensemble de notre être passe dans notre agir, dans nos rapports (voir mon texte pour le Colloque 2005)². L'impact est vécu par l'autre. Ce qui ne nous est pas directement accessible va atteindre les autres, va leur être accessible et risque de nous être renvoyé. L'inaccessible nous devient potentiellement et partiellement accessible par son impact sur les autres. Les autres ne sont pas dans notre menace et dans notre danger. Ils ont les leurs, mais ce ne sont pas les nôtres.

L'image de l'expérience humaine qui ressort de cette réflexion peut paraître assez sombre et pénible. Nous sommes des êtres en coupure partielle de nous-mêmes depuis nos origines. Une coupure essentielle qui nous a permis de survivre à ces origines, de nous engager sur le chemin de l'hominisation, mais au prix d'un manque important de soi. Nous sommes, en partie, exilés de nous-mêmes. En diaspora, si l'on veut. En manque, mais aussi en quête de notre pays d'origine. La mise à distance a contribué à lancer l'hominisation des êtres s'éloignant de l'animalité. Le déploiement de l'énergie/matière continu dans une forme devenue/devenant humain. La totalité de l'histoire humaine, depuis ces temps d'origines jusqu'à nous, fait preuve d'accomplissements incroyables. Propulsés par le manque d'origine et la compensation qui en découle, les humains ont produit les plus grandes merveilles comme ils ont commis les plus grandes atrocités. Manifestations des puissantes forces ambivalentes constitutives.

De l'hominisation à l'humanisation

Mais, la mise à distance et le chemin de la survie ont aussi permis à ces êtres devenant humains de continuer à évoluer. La complexification a continué. Des multitudes d'expériences de vie ont continué de se façonner, de s'expérimenter. Depuis 1972, la recherche en abandon corporel, la recherche ontologique, a largement et profondément exploré ce devenu, ce devenir humain. De longues années de contact intime et d'ouverture à nos expériences comme humains nous ont amenés à découvrir que le dynamisme de l'hominisation permis par la mise à distance ouvrait sur un autre dynamisme potentiel : celui de « se recevoir ». La mise à distance ouvre sur une autre capacité, celle d'habiter, en partie, ce qui était éloigné. Sûrement, c'est un autre saut de palier dans le façonnement du devenir humain. Il est possible, dans la rencontre de soi

amenée par et dans la rencontre de l'autre, de rapatrier ce qui à l'origine devait être exilé, de recevoir ce qui ne pouvait pas jadis être reçu. Il est plus juste de dire que nous devenons humains, plutôt que de dire que nous sommes humains. La démarche d'humanisation est une conquête continue dans la rencontre avec les autres et, à travers eux, avec soi.

Néanmoins, cette démarche de rapatriement est aussi lieu de souffrance. Plusieurs de nos collègues dans ce colloque nous ont fait témoignage de l'exigeante rencontre avec soi et l'autre au cœur de la démarche en abandon corporel. Dans ces temps de rencontre, par moment, nous sommes amenés au delà des confins de l'image et de l'expérience tolérables de nous-mêmes. Les autres ont accès à nous dans ce qui, en nous, a été inaccessible et non recevable. Pour moi, ces moments nous ramènent dans l'expérience de menace de nos ancêtres devenant humains. L'enjeu de vie et de mort est présent. Se faire rapprocher de soi est douloureux, est souffrant. C'est à savoir si nous allons survivre. Peut-être plus souvent qu'autrement, l'expérience reste dans la défense et la protection. Et peut-être dans un léger apprivoisement. Et parfois, à travers nos démarches de vie, le corps, plus devenu que jadis, qui tente de porter cette rencontre menaçante, arrive à le faire, tant bien que mal, sans prendre la distance nécessairement prise à l'origine. Et, pour ce moment, nous sommes moins en exil, moins en manque, moins absent de nous... plus l'humain particulier que nous sommes. Un peu plus de nous peut à ce moment porter d'être sujet de notre expérience.

Il devient possible d'identifier des paliers ou des couches de la souffrance humaine ontologique :

- L'impact massif du choc initial du début de l'intériorité et du devenir sujet sur les êtres évoluant
- Les conséquences de la mise à distance originale – manque et absence
- Les conséquences de la compensation subséquente
- L'impact de l'incontournable subjectivité déterminée transmise par la lignée d'appartenance spécifique à chacun
- La souffrance qui précède le rapatriement possible de soi dans le rapprochement du lieu d'absence d'origine

Loin d'être accidentelle, la souffrance humaine est partie intégrante de l'acte fondateur de l'humanité. Loin d'être une erreur, la souffrance humaine est conséquence incontournable du manque de soi d'origine. Loin d'être une punition, la souffrance humaine est manifestation d'un rapatriement possible de soi.

« Qu'est-ce que l'on a à offrir à nos clients ? »

Qu'advient-il alors de mon désir d'origine de soulager ou d'alléger la souffrance, celle de mes clients, de mes proches, la mienne? La démarche en abandon corporel m'a amené à resituer ma compréhension de la souffrance. La position que l'on tente d'habiter comme praticien en abandon corporel me resitue par rapport à cette souffrance. La question posée par Aimé Hamann, lors d'un séminaire de recherche en 2007, me revient. En tant que thérapeute en

abandon corporel, « Qu'est-ce que l'on a à offrir à nos clients ? » Plusieurs d'entre nous y ont réfléchi et ont partagé leurs réflexions.

Par rapport à la souffrance, qu'est-ce que j'offre à mes clients ? Surtout, j'offre mes quelque trente et plus années de démarche en abandon corporel. Ce cheminement m'a ouvert à la réalité incontournable de ma souffrance. Un cheminement souvent marqué par mon ambivalence d'y être. La recherche en abandon corporel resituait cette ambivalence comme constitutive de mon humanité plutôt que comme étant un défaut de mon être. Un cheminement qui m'a permis de sentir, par moment, que la menace de la rencontre n'était pas une faille ou une déficience de ma personne, mais bien qu'elle était profondément enracinée dans l'expérience humaine, dans mon expérience humaine.

Ce cheminement dans ma propre souffrance rend possible, comme il me l'est possible, de prendre ou de me placer « dans la position » lorsque je reçois les clients. Recevoir le client « comme il est » veut autant dire recevoir le client « comme il n'est pas », « comme il ne peut pas être ». La démarche a permis certains apprivoisements de mon être subjectif, ouvrant un espace un peu plus grand en moi pour être réceptif à ce qui est éveillé en moi par le client, et pour arriver à reconnaître mon vécu comme étant « moi ». J'offre cela aux clients aussi : la rigueur de me garder là dans toute l'exigence que c'est de ne pas me sauver (et parfois de me sauver). Et, de cette façon, momentanément, d'être auprès du client sans attentes ni demandes qu'il soit autrement. Pas comme position intellectuelle, mais comme expérience, comme présence. Une présence à mon absence, à partir de mon absence. Une présence à son absence, à partir de son absence.

La compréhension de la souffrance humaine en abandon corporel situe la souffrance au niveau ontologique. Elle relève du mouvement évolutionnaire de l'énergie/matière devenant la forme d'être humain et continuant son déploiement. Pas une erreur de parcours, mais un lieu du sens profond de la réalité humaine et de son cheminement. J'ai cela à offrir aux clients aussi. Leurs expériences spécifiques de la réalité humaine sont à apprendre comme elles sont. Resituer la souffrance humaine comme étant essentielle ouvre, pour moi, un chemin de réhabilitation et de compassion. Chaque humain manifeste le processus d'humanisation dans sa forme particulière. Recevant en moi, portant en moi, comme étant moi, ce que le client éveille, reconnaît sa forme particulière de vie comme me donnant d'être, donc comme donnant d'être. Il est comme il ne peut pas être. Il est comme il n'est pas. Il est comme il est. Sa forme d'être, à ce moment, est lieu de sens. La position de l'abandon corporel devient un lieu possible pour « humaniser » tous les chemins pris par tous les humains.

La réflexion se boucle

Dans les débuts de cette exploration de la souffrance, j'ai consulté des dictionnaires.^{4,5} J'ai trouvé les sens habituels : *douleur morale ou physique; peine; mal; malaise*. J'ai été intrigué par la rubrique « *en souffrance* » : *en suspens, qui attend sa conclusion* ; « *affaires en souffrance* » : *affaires en suspens* ; « *colis en souffrance* » : *colis qui n'a pas été délivré ou réclamé ; en attente des pièces*

justificatives. Lisant cette définition à des collègues, l'un d'eux m'a répondu : « *Nous sommes des êtres à crédit!* » On a ri, et j'ai mis cette définition de côté. Je l'ai reprise dernièrement... sa justesse m'apparaissant soudainement. C'était plus qu'une plaisanterie. Nous sommes des êtres à crédit. Être humain, c'est être « en souffrance ». Nous sommes des êtres dont une partie de notre être est placée « en suspens ». Nous sommes organisés dans et par un manque nécessaire de soi, dans et par une absence essentielle de soi. Le processus d'humanisation débute dans ce lieu. Et, aussi, le processus « d'humanisation », compris dans notre potentiel de « se recevoir », de s'habiter comme on est, nous ouvre la possibilité de présenter « les pièces justificatives » attendues. Hominiser – habiter – humaniser. Accueillir l'absence devient présence. Un peu moins de nous reste en absence. Un peu moins de nous reste en suspens. Comme pour le colis « en souffrance », l'absence reçue fournit « les pièces justificatives ». Un peu plus d'être peut maintenant être réclamé, peut maintenant être livré. Une phrase se refaçonne dans mon esprit : « Livrons-nous à nous-mêmes! ».

Et le désir de soulagement? Je dois avouer qu'il ne cesse pas d'apparaître en moi. Souvent, mais pas toujours, je peux le sentir sans l'agir, sans rassurer. La compréhension de l'essentielle souffrance humaine me fait constater que, plus souvent qu'autrement, le désir de soulagement reprend la mise à distance d'origine... avec le manque et les compensations qui s'ensuivent nécessairement. Alors, parfois, ce que je peux offrir aux clients est la rigueur de ne pas rassurer dans le vide, de ne pas soulager... ni moi... ni eux.

« Livre-moi à moi-même! »

« Livrez-les à eux-mêmes! »

¹ Desmarais, G. & Hamel, C. (juin 1996). *L'abandon corporel : un nouvel éclairage sur l'expérience d'être humain*. Version française revue et corrigée d'une communication présentée au 1^{er} Congrès national aux États-Unis sur les psychothérapies centrées sur le corps tenu conjointement avec le 4^e Congrès international sur les thérapies psychocorporelles les 12 au 16 juin 1996. Beverly, Massachusetts, 18 p.

² Desmarais, G. (août 2005). L'impact de sa subjectivité sur l'autre : l'accès à soi. Dans *Actes du colloque de recherche en abandon corporel 2005 : Subjectivité et Rencontre* (pp. 71-80). Québec, Québec.

³ Desmarais & Hamel (juin 1996, p. 10).

⁴ Souffrance. (1989). Dans *Le Petit Robert 1 : Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*. (p. 1841). Montréal, Canada : Les Dictionnaires Robert-Canada S.C.C.

⁵ Souffrance. (2003). Dans *Le Petit Larousse Illustré 2004*. (p. 953). Paris : Larousse.