

# La vie est-elle belle?

La vie n'est pas facile : elle est parsemée de deuils, de pertes, d'échecs, de blessures inévitables. La souffrance fait partie de la vie et dans un sens, c'est la rencontre avec la souffrance qui permet de donner à la vie sa profondeur, sa complexité. La souffrance nous dit que quelque chose à l'intérieur de nous a besoin d'être exploré, élaboré; elle est aussi le signal de la rencontre avec nos propres limites.

Et Dieu sait si elles sont parfois difficiles à accepter ces limites! Dans le parcours d'une vie, l'être humain doit arriver à composer avec plusieurs grands deuils: il doit se séparer de sa mère et accepter l'altérité, il n'est ni tout puissant ni immortel: nos parents vieillissent, mourront et, nous aussi, sommes soumis à la loi du temps. Ces enjeux sont universels, mais pourtant certaines personnes n'arrivent pas à y faire face parce que leur histoire personnelle les a exposées à trop de souffrances. Cette histoire les a amenées à se couper de leur expérience, de la partie la plus vivante d'eux-mêmes, à grandir en dehors de leurs souliers, bref à survivre simplement. Elles n'ont pas pu développer un sens de soi cohérent, solide, une identité réelle et vivante. Les gens arrivent en thérapie en nous disant: «Même si j'ai tout pour être heureux, ça ne va pas, je ne trouve pas de sens à ma vie, j'ai l'impression de vivre comme à travers une vitre». Ou encore «Je ne comprends pas pourquoi je me retrouve toujours dans les mêmes situations problématiques, pourquoi je vis rejet sur rejet, pourquoi je fais constamment abuser de moi ou pourquoi je vis comme un kamikaze».

## S'approprier son histoire

Ce qui cause problème, ce n'est pas tant les événements qui se sont produits, les «traumatismes» réels (quoiqu'on aurait bien pu s'en passer!), mais le fait de ne pas avoir pu nous approprier, symboliser, donner un sens à ces expériences anciennes que nous avons vécues objectivement. Il nous est arrivé des choses qui ont laissé des traces dans notre psychisme, on a gelé ou pétrifié des pans entiers de notre histoire, on s'est coupé de nos émotions, on a survécu en faisant comme l'animal pris au piège qui se coupe la patte pour se sauver, on sacrifie la partie pour le tout. Ce qui nous fait souffrir donc, c'est le non-approprié de notre histoire.

Comment arriver à représenter, à symboliser les anciens traumatismes de façon à les dépasser? Peut-être est-il plus facile de répondre à cette question par la négative. Digérer la souffrance, ce n'est pas l'éliminer, la faire disparaître. On entend quelquefois les gens nous dire: «Je veux me libérer de mon passé, je veux expulser de moi les émotions ou les idées qui m'empoisonnent la vie, je veux faire le ménage et recommencer à neuf.» Ces paroles illustrent une théorie du mieux-être par la catharsis, par l'expulsion en dehors de soi de ce qui est mauvais ou d'un trop-plein. Cette stratégie, bien que soulageante sur le moment, ne règle rien car les expériences négatives reviennent, se répètent, elles ne sont pas intégrées. Digérer la souffrance, ce n'est pas non plus coller, plaquer un sens logique à ce qui s'est passé, trouver une explication rationnelle. Dans le cadre de la thérapie, c'est revivre les événements du passé en lien avec la personne du thérapeute de façon à ressentir, à mettre en mots et parfois en gestes l'expérience que nous avons mise de côté.

Si nous n'avons pas pu intégrer les expériences désorganisantes de notre passé, c'est parce que la douleur

était insupportable et surtout, qu'il n'y avait alors personne qui puisse nous aider à en faire du sens, à la traduire pour nous.

## Le jeu et l'art pour symboliser

Nous avons, outre la thérapie, d'autres moyens à notre disposition pour symboliser: le jeu et l'art en sont deux exemples.

Les enfants tentent de maîtriser, de comprendre ce qui leur arrive grâce au jeu. Prenons l'exemple d'un enfant qu'on amène chez le médecin pour la première fois. Depuis toujours on lui dit qu'il ne fallait pas faire mal aux autres ni se promener nu devant les étrangers. Or le médecin, un adulte, lui demande de baisser son pantalon et lui inflige une douloureuse piqûre sur une fesse. L'enfant ne s'y retrouve plus, il n'y comprend rien. Que fera-t-il, pensez-vous, dans les jours qui vont suivre? On le verra jouer au docteur avec son petit frère ou sa poupée, administrant à ce dernier le même traitement qu'il a reçu! C'est sa façon de maîtriser l'événement, de donner un sens, de rendre vivable, agréable l'expérience douloureuse. Il est en train de symboliser en jeu, en acte.

Nous, les adultes, disposons du langage pour symboliser, nous jouons avec les mots. L'artiste est comme un enfant qui joue, qui crée, qui transforme le monde. Nous sommes tous des artistes potentiels.

L'art nous offre des représentations de notre monde intérieur à travers les objets, les couleurs, les sons et les mots, il nous donne accès en direct à nos désirs les plus inacceptables, nos sentiments et fantaisies les plus secrètes, parfois par nous-mêmes ignorées. Par leur capacité de jeu, les artistes nous amènent dans un monde imaginaire, nous entraînent dans l'espace de l'illusion où rêve et réalité s'entremêlent.

C'est ce tour de force qu'a réussi Roberto Benigni dans son film «La vie est belle». Dans un train qui les conduit au camp de concentration, un père (Guido) fait croire à son fils de 5 ans (Josué) qu'ils vont dans une colonie de vacances. Une fois parvenus à destination, Guido continue à entretenir l'illusion. Il explique à son fils que ce camp est un jeu, que les prisonniers sont des adversaires à éliminer en gagnant le plus de points possible, que les nazis sont des fonctionnaires chargés de faire respecter les règles. Plus les gens font ce qu'on leur demande, plus ils accumulent des points et courent la chance de remporter le grand prix: un char d'assaut.

Ce film, construit à la manière d'un conte, d'une allégorie, montre comment un père, par amour pour son fils, le protège du traumatisme avec le langage du jeu, il parvient à lui cacher l'essentiel par un tour de force de l'imagination. C'est la rencontre du clown et de l'enfant. Comme dans un conte de fée, un vrai tank conduit par un soldat américain apparaît à la fin. Avec sur son visage, la surprise sans limites de tous les sceptiques qui découvrent qu'ils se sont trompés, Josué s'exclame: «C'est vrai, nous avons gagné!». L'arrivée du tank est un moment absurde et irréel. Elle relie la fable à l'histoire, elle permet, comme dans l'allégorie, au jeu et à la réalité de converger.

Ce film illustre le pouvoir phénoménal de la fantaisie pour transformer une expérience insensée, indigestible, en une aventure difficile certes, mais tout de même «jouable».

par  
**Marie-Andrée  
Linteau,  
psychologue**