

Gérard Ostermann

Comment tenir psychologiquement, philosophiquement ?

*" Il y a une fissure, une fissure dans tout,
comme ça la lumière peut passer"*

Léonard Cohen

Voici que d'un coup, en un instant, une pandémie semble suspendre le temps et l'état d'échange naturel. Le monde est vulnérable, on le sait. Donc le risque est que la vulnérabilité devienne une valeur morale alors que la vulnérabilité ne rend ni bon ni méchant. Ça rend souvent impatient ou agaçant. La vulnérabilité ne rend pas forcément aimable. Mais il faut passer outre cela en mettant ça sur le dos de la vulnérabilité, en disant « Il est agaçant, il est insupportable, mais c'est peut-être la maladie qui fait ça. » La vulnérabilité n'est donc pas une excuse. Je vous renvoie au roman de Stefan Zweig « La pitié dangereuse » où le héros tombe amoureux d'une belle jeune fille dans un bal. Il s'approche pour lui proposer de danser mais elle est paralysée des membres inférieurs, donc elle lui répond qu'elle aimerait bien mais qu'elle ne peut pas danser. Et là, il a le réflexe que tout homme sain aurait : partir !!! Mais il reste parce que c'est quelqu'un de profondément bon, mais il reste par pitié. Au début du roman, elle ne le sait pas, mais est-ce qu'elle apprécierait qu'il reste avec elle juste parce qu'elle est vulnérable ? Je ne pense pas. *Le soin uniquement compassionnel*, c'est-à-dire un soin tellement bien intentionné, qui a tellement glorifié la vulnérabilité, qu'on va être sourd à la véritable demande de l'autre. Ce sont des gens bien intentionnés, ce sont des soignants susceptibles de faire des burn-out d'ailleurs, mais qui ne comprennent pas que la personne vulnérable ne veut pas être tenue à bout de bras ou ne veut pas être accompagnée d'une certaine manière, maternante. Donc faisons attention à ce danger. Vous me direz que c'est un danger moins courant que le détachement aujourd'hui, ou l'indifférence à l'autre, mais c'est aussi dans l'autre extrême, un abus possible. Le risque est toujours entre l'écueil stoïque et l'écueil de la compulsion de plainte comme l'appelle Freud. La vulnérabilité n'est pas une valeur morale. La vulnérabilité n'est pas une chance, il n'y a aucun mérite à être vulnérable. C'est juste une réalité naturelle, et c'est une réalité dont on souffre de plus en plus avec le temps, avec l'âge. Cette vulnérabilité qui s'immisce, on la déteste même si on l'accepte. Donc l'accepter, la reconnaître mais pas la glorifier !

Comment alors gérer l'angoisse, la peur qui nous étreint en lien avec la mort ? : PENSER et PANSER sa propre vie

L'être humain sait qu'il va mourir sans savoir ce qu'est la mort. Cela explique à quel point depuis la nuit des temps, la mort, autant au niveau individuel que collectif conditionne son vivre et son penser. Elle apparaît dans les croyances religieuses tout à la fois comme lieu et non-lieu d'où il vient et où il retourne après son existence terrestre et donc comme ce qui lui donne sens. Ces derniers siècles de par l'évolution de la société occidentale, l'appréhension de la mort est devenue tout autre. Elle n'est plus un fait constitutif de la condition humaine mais un ennemi à éliminer. Lorsque nous n'avons plus rapport aux autres, tout se passe comme si nous n'avions plus rapport à nous-mêmes. Evidemment, demeurent encore la radio, la télévision, et toutes les applications de nos Smartphones qui sont des divertissements mais nous n'avons rapport qu'à

des images que nous recevons et il n'y a rien que nous ne puissions donner. Ce qui rend le divertissement indispensable, comme le disait encore Pascal, c'est précisément *qu'il nous détourne d'avoir à penser à notre propre vie pour ne pas avoir à penser à notre propre mort*. En effet, nous avons cessé de scander notre temps par celui des enterrements ou crémations auxquelles nous ne pourrions même plus donner de rituels de deuil, ce qui n'a jamais existé par le passé depuis Neandertal. La vie se recroqueville, se résume sur le bord d'un instant : « le vertige de l'instant ». C'est alors croire que la vie est faite d'instant. Mais, ce qui fait le sens de la vie, *c'est la continuité d'un seul et même dynamisme, la continuité d'un seul et même effort, l'accomplissement d'un seul et même vœu, d'une seule et même attente*. Cette catastrophe planétaire nous fait découvrir combien l'individu que nous sommes est précaire, fragile, menacé. « L'on n'est pas soi à soi tout seul. On ne vit pas pour soi. . . La vie d'un individu consiste à donner la vie » (Nicolas Grimaldi), et j'ajoute même sans enfanter. Oui, penser sa vie, c'est penser à LA vie, c'est se mettre en lien avec le SOI qui nous unit tous. Mais cela ne se décrète pas, ne se regarde pas de l'extérieur, ne se théorise pas, cela s'éprouve. Il faut y aller, mouiller sa chemise et habiter son territoire.

RE LA TI VI SER !

Il est vrai que la relativisation ne va guère de soi dans une société *toute puissante* où un maximum de gens sont gorgés de presque tout et vivent dans un confort éhonté comparé à plusieurs milliards d'individus. (eau chaude, EDF, tout à l'égout etc). Beaucoup d'inégalités dans le pays, certes, mais, comparé aux bidonvilles d'Asie ou d'Afrique, un gilet jaune est un nabab ici quoiqu'il en pense. Donner des conseils (il y en a de très bons voire d'excellents !) pour que les gens s'occupent n'est pas relativisation mais souvent consommation et divertissement pour justement continuer d'évacuer les grandes questions philosophiques. Nos vies seraient-elles alors Co-vides de sens ? Relativiser l'insupportable du confinement, c'est aussi penser aux pays en guerre où les gens n'ont plus de toit depuis des années, c'est penser aux tsunamis, au tremblement de terre où toutes les infrastructures (quand il y en a !) sont balayées en quelques secondes, aux millions d'indiens qui vivent une situation effroyable, ou plus simplement, au SDF en bas de chez nous.

Relativiser, c'est aussi pouvoir se dire : Ce n'est pas très grave si vous ne faites pas tous les exercices que l'on vous propose, ce n'est pas très grave si vous ne jouez pas à animal Crossing, ou si vous ne faites pas toutes les belles recettes de cuisine que l'on vous propose en ces temps de confinement... vous avez tout à fait le droit d'avoir envie de pleurer de vous mettre sous la couette pour calfeutrer vos angoisses.

L'Humour pour dépasser la détresse ambiante

Faites l'amour, pas la guerre ou si vous voulez faire les deux mariez-vous !

L'humour, c'est ce qui évite à la lucidité de sombrer dans l'amertume ou encore dans la même veine : L'humour est au mal de vivre ce que la rampe est à l'escalier ou encore : L'humour, c'est comme les essuie-glaces, ça n'arrête pas la pluie mais ça permet d'avancer. L'humour est une arme, un courage. L'humour véritable n'est-il pas le subtil alliage entre **humilité** et **amour**

? On est parfois bien loin des amuseurs d'aujourd'hui, dont le soi-disant humour professionnel est plutôt coloscopique, avec leur tropisme du fion. L'humour dédramatise la souffrance et libère l'homme.

« L'humour, disait Oscar Wilde puis Boris Vian, est la politesse du désespoir. » C'est qu'il évite d'en incommoder les autres. Puisqu'il est impossible d'atteindre l'idéal, il ne reste plus qu'à saisir la perruque de la cantatrice chauve.

Pour le génial philosophe humoriste Yves Cusset, la seule chose que vous ayez à faire pour guérir de toutes vos questions, en ces temps de confinement, C'est de répondre à 3 questions :

- Question toute bête : pourquoi la mort ?
- À quoi sert d'exister ?
- Et la question subsidiaire : l'amour est-il possible ?

Après ça vous vous sentirez beaucoup mieux

Exemple : « Pourquoi meurt-on ? – Ben parce que. Ah ben oui bien sûr, je suis bête, où avais-je la tête ?... Merci. » Les philosophes avec un **P** majuscule ont peut-être trouvé une meilleure solution. Sachant bien que de toute façon le quota des réponses disponibles est largement inférieur au stock des questions en suspens, ils ont appris à recycler certaines questions pour les transformer en réponses ; ainsi répondent-ils à nos questions par d'autres questions. Aussi lorsque vous commencez à vous lasser d'une question en suspens, vous avez toujours la possibilité de l'échanger contre une autre question que vous ne vous étiez jamais posée, pour cela il suffit juste d'avoir un philosophe sous la main ; Il peut même vous en échanger une seule contre une foule de questions toutes neuves. Heureusement, vous avez un philosophe sous la main, qui en deux temps trois mouvements va vous recycler cette vieille question toute vermoulue en une question toute neuve qu'il vous renverra dans la figure en guise de réponse : « Mais est-ce qu'on peut vraiment dire que l'on meurt ? » Comme dit Épicure, et c'est vrai que nous avons toujours besoin d'un *petit rappel de piqûres* : la mort n'est pas à craindre, la mort n'est rien car quand elle est là, nous ne sommes plus et quand nous sommes elle n'y est pas encore ! C'est-à-dire que si la mort n'est rien, c'est que la vie est tout Je sais ce que vous allez me dire, la mort n'est rien mais rien même si ça n'est pas tout, ce n'est quand même pas rien ! Ça fait un peu peur : rien. je suis comme tout le monde j'ai peur . . . de . . . rien, parce que si la vie est tout ça veut dire qu'il y a rien autour d'elle : rien qui l'entoure, rien qu'il assiège, rien qui la menace rien qui la grignote il suffit donc d'un rien pour que tout disparaisse, la mort a ceci de commun avec les soldes, c'est que tout doit disparaître !

« J'aimerais terminer sur un message d'espoir. Je n'en ai pas. En échange est-ce que deux messages de désespoir vous iraient ? » Woody Allen