

PSYCHOLOGIES

DIVAN

Charlotte Rampling

“J’avais un long chemin à faire”

SPÉCIAL SENSATIONS

Nos idées corps-esprit pour vibrer en 2016

STAGES

La nouvelle quête du nirvana sexuel

ENQUÊTE

Les familles recomposées ont besoin d’aide !

PSYCHOLOGIE POSITIVE

J’ai testé le bonheur en dix leçons



CAHIER RESSOURCES
20 PAGES

- Quand la thérapie n’avance pas
- L’endobiogénie, médecine du futur ?

DOSSIER

Contre la peur et l’anxiété

TROUVER LA FORCE EN NOUS



M 01751 - 368 - F: 4,00 € - RD

ENTRETIEN

“L’ESPOIR EST NOTRE MEILLEURE ARME”

Comment trouver l’élan et l’énergie pour se relever après les attentats, continuer à vivre malgré l’angoisse ?

Monique Atlan, journaliste, et **Roger-Pol Droit**, philosophe, nous donnent des raisons d’espérer... en nous-mêmes.

Propos recueillis par **Christilla Pellé-Douël**

Non, l’espoir n’est pas mort ; oui, nous pouvons le retrouver, le chérir, l’entretenir, car il est comme une petite flamme qui parfois baisse mais ne s’éteint pas ; oui, encore, l’espoir est notre affect le plus vivant, une force qui nous tient debout, nous fait avancer, même dans les moments les plus noirs, lancent Monique Atlan et Roger-Pol Droit, qui ont choisi de parler d’une seule voix alors qu’ils préparent un livre sur ce thème. C’est l’espoir qui a fait s’engager les résistants, l’espoir qui a fait naître des enfants dans les lieux les plus sordides, l’espoir qui est notre force la plus belle, la plus irréductible et la plus humaine : ni les animaux ni la nature n’espèrent.

Psychologies : Comment définir l’espoir ?

Monique Atlan et Roger-Pol Droit : C’est simple, l’espoir constitue la force humaine par excellence. C’est ce qui nous fait avancer, agir, progresser... même dans les pires moments. Il n’existe pas d’action sans espoir de la voir réussir et, inversement, l’espoir

suppose qu’on ait commencé à agir. Il est pourtant difficile à définir avec précision, car c’est à la fois un souhait, un désir, l’attente de quelque chose de meilleur, mais pas seulement. Cette matrice de nos vies, de nos existences individuelles comme de nos horizons collectifs, ne peut s’enfermer dans un concept

rigide. En explorant ses diverses facettes, nous avons vite constaté que l’espoir ne se laisse pas facilement capturer. Il se révèle ambigu, équivoque, pluriel, toujours impur, tissé de sentiments contradictoires, de croyances illusoire, de pensée magique, de rêves. C’est à la fois une « émotion-acte » et une émotion pensante. C’est bien, comme l’affirme le psychanalyste Guy Lavallée, une « matrice énergétique », mais ce serait une erreur de croire qu’il est forcément bon, toujours positif : les terroristes espèrent semer la peur, les meurtriers espèrent échapper à la justice, etc.



MONIQUE ATLAN

Journaliste, productrice et animatrice de l’émission littéraire *Dans quelle éta-gère...*, diffusée sur France 2, elle est l’auteure, avec Roger-Pol Droit, de *Humain, une enquête philosophique sur ces révolutions qui changent nos vies* (Flammarion).

Est-il encore possible d’espérer aujourd’hui ?

M.A. et R.-P.D. : Oui, évidemment, et plus que jamais ! D’ailleurs, aucune période de l’histoire, même parmi les plus sombres, n’a vu l’espoir disparaître totalement. Sa flamme per-

siste même quand tout semble devoir l'éteindre. Mais ce qui est particulier, aujourd'hui, c'est qu'il est comme éclipsé, voilé. Sa dimension collective semble délaissée, reléguée, en berne. L'avenir ne fait plus vraiment envie. La possibilité de construire un futur meilleur est mise en doute. Notre relation au temps paraît en crise, comme si nous étions bloqués sur le seul présent, en suspens, ayant oublié la profondeur de champ de l'histoire des siècles passés et perdu le souci des horizons futurs. En remettant en lumière la notion d'espoir, en la prenant au sérieux, en suggérant qu'on prête de nouveau attention à ce qu'a de vital le principe d'un espoir collectif, nous aimerions contribuer à « dégripper » la situation. Mais cela ne se décrète pas, ne se commande pas, ne se prêche pas. Il ne suffit pas de dire « espérons ! », ni d'annoncer de façon incantatoire que « l'espoir renaît ». Chacun doit en découvrir pour lui-même la subtilité, et s'y exercer, pour que se développe de manière diffuse un espoir commun, ici et maintenant, indépendamment des espérances religieuses.

Quelle est la différence entre l'espoir et l'espérance ?

M.A. et R.-P.D. : Il n'y en a pas ! Seule la langue française possède deux termes distincts, alors qu'en grec ancien *elpis*, en latin *spes*, en allemand *hoffnung*, en anglais *hope* désignent aussi bien les espoirs terrestres que les espoirs de salut religieux et de vie éternelle. Le français parle volontiers d'espérance quand il s'agit du spirituel et du religieux, mais c'est en réalité une des dimensions de l'espoir.

Cela semble bien difficile de le trouver lorsque nous traversons des épreuves. Et, au plan collectif, c'est sans doute encore plus compliqué...

M.A. et R.-P.D. : Une difficulté majeure tient au fait que l'espoir est à la fois particulier, défini, et en même temps indéterminé, car on espère toujours au-delà de ce que l'on imagine. S'il demeure – parfois contre toute évidence, malgré toutes les entraves –, c'est parce que la vie n'est au fond jamais close, toujours dans l'inachevé. Le vivant est toujours à parfaire. Même quand nous n'entrevoions plus l'issue, nous continuons à penser qu'elle pourrait advenir. Cette incertitude inhérente à l'espoir a quelque chose d'inconfortable à supporter, à endurer, à traverser. Or notre époque cherche à tout maîtriser, tout contrôler – que ce soit la durée de la vie, le hasard génétique... Pour entretenir l'espoir, nous devons agir en acceptant le risque d'un résultat aléatoire, voire d'un échec, d'une désillusion, sans pour autant renoncer à l'espoir lui-même dans son principe. Nous devons aussi retrouver, contre l'individualisme et le chacun pour soi, le sens du lien humain, car « l'espoir est toujours en partage », comme le dit la philosophe Catherine Chalièr.



ROGER-POL DROIT

Philosophe, journaliste, enseignant, chercheur et écrivain, il est l'auteur d'une trentaine de livres, dont certains ont remporté de grands succès, comme *101 Expériences de philosophie quotidienne* (Odile Jacob), *Petites Expériences de philosophie entre amis* (Plon) ou encore *Si je n'avais plus qu'une heure à vivre* (Odile Jacob). Son dernier ouvrage, *Qu'est-ce qui nous unit ?* (Plon), est une réflexion sur les liens humains.

C'est-à-dire ?

M.A. et R.-P.D. : L'écrivain Erri De Luca rappelle qu'en hébreu l'espoir, *tiqva*, signifie « la corde », celle qui entrave les hommes, mais aussi « la cordée », celle qui libère, qui permet à chacun d'être uni aux autres par la solidarité. Cette image très forte colle à ce que nous sommes en train de vivre. Au moment des attentats, des gens ont ouvert leur porte, porté secours aux

victimes. Ce qui manque, toutefois, c'est une contagion de l'espoir qui permettrait de surmonter le pessimisme chronique qui s'est emparé de l'époque.

Selon vous, notre découragement ne date pas d'aujourd'hui, ni des attentats. Le mal serait plus profond. Vous parlez d'une crise du temps...

M.A. et R.-P.D. : L'historien François Hartog a nommé « présentisme » cette domination inédite du présent, qui s'est instaurée dans les années 1980. Elle se produit quand l'avenir s'estompe, ne fait plus rêver, ou seulement sur le mode du cauchemar, de l'apocalypse. Le passé se réduit plus aux commémorations, à un devoir de mémoire. Il ne reste que le court terme, l'immédiateté, un temps en suspens désamorçant toute possibilité d'un projet collectif qui se déploierait dans la longue durée. Cela rappelle ce que Nietzsche anticipait en décrivant la vie du « dernier homme », qui n'ambitionne rien sauf d'être tranquille, sans risque, de mener une existence peinarde, qui ne soit « que du bonheur », selon la formule désormais convenue. Or, cette existence sans aucun négatif est purement illusoire. Le monde humain n'est jamais « zen », il est continuellement constitué de conflictualité, de tendresse et de violence, d'amour et de haine, de tensions permanentes.

Pourtant, de plus en plus de personnes cherchent du sens, de la spiritualité...

M.A. et R.-P.D. : Oui, mais cette recherche demeure dominée par l'évitement des conflits. Elle est souvent marquée par une sorte de défiance systématique envers l'espoir, héritée d'une longue tradition philosophique. En effet, au cours de notre travail, nous avons été surpris de constater à quel point la majeure partie des philosophes s'est défiée de l'espoir, l'a soit relégué aux marges de la pensée, soit carrément oblitéré ou radicalement combattu. Depuis Épicure et les stoïciens jusqu'à Camus et Comte-Sponville, en passant par Spinoza et Schopenhauer, ils y voient une illusion nous détournant de la réalité, nous exilant du présent, nous troublant en nous faisant éprouver la crainte d'être déçus.

Dès lors, ils ont eu la tentation de « jeter le bébé avec l'eau du bain », de refuser l'espoir pour mieux éviter la crainte, ou la déception causée par des espoirs non satisfaits. Il nous semble urgent de rouvrir le débat, d'inverser le logiciel, de commencer à le réhabiliter, lui qui représente la dimension centrale de l'humanité, la mesure du futur.

Que pouvons-nous faire, concrètement, pour retrouver espoir et force ?

M.A. et R.-P.D. : Sûrement retrouver le sens d'une responsabilité de la parole, se détourner du bavardage médiatique. Savoir de temps à autre se mettre en retrait des écrans, les domestiquer, ne pas céder à leur fascination, cultiver un regard à distance. Et encore : définir plus précisément les valeurs que nous voulons défendre, nos libertés à préserver, nos raisons de résister à l'inhumanité et à la barbarie qui nous menacent. Il faut aussi, c'est décisif, que face aux attentats nous ne restions pas enfermés dans la sidération, la désolation et le compassionnel. Le temps des larmes est inévitable, celui de la colère est indispensable. Nous avons besoin de retrouver cette énergie de la colère pour en faire bon usage dans la lutte contre les terroristes. Il faudrait même parler d'une haine décisive envers les assassins d'innocents.

La haine ? Ce n'est pas un mot que nous employons facilement...

M.A. et R.-P.D. : Pas une haine aveugle ni sans discernement, cela va de soi. Mais il est utile, et moral, de haïr l'inhumanité, la barbarie, la destruction absurde.

Comment aider les plus jeunes à retrouver cette force de l'espoir ?

M.A. et R.-P.D. : Il n'existe pas de réponse toute prête ni de savoir-faire infaillible en la matière. Il s'agit avant tout de tenter de comprendre et de faire



comprendre. D'abord en leur parlant davantage du passé, de la profondeur de champ de l'histoire – ce que nous ne pensons plus à faire, obnubilés que nous étions par le seul présent –, en revivifiant ainsi les figures singulières du courage et des défenseurs des libertés à travers l'histoire. En transmettant aussi l'idée que le plaisir de l'immédiat ne peut constituer l'unique valeur qui s'impose. À elle seule, la fête n'est pas une forme suffisante de résistance. Il serait préférable d'apprendre à endurer quelques frustrations au nom de valeurs plus élevées. Le monde manichéen des super-héros de *Star Wars* et autres sagas, qui terrassent le mal à coup sûr, ne suffit pas à fournir le sens de la complexité du monde. Enfin, il faudrait aussi rappeler inlassablement la frontière entre le virtuel et le réel. À défaut, leur confusion devient nocive et mène au risque d'une plus grande déréalisation, dont les jeunes djihadistes sont aussi le produit. Nous ne détenons pas les clés du futur. C'est aux jeunes qu'il appartient de les forger. À condition,

pour nous, adultes, d'avoir la plus vive conscience que le monde ne s'achève pas avec nous, que la transmission des générations est la clé d'une réouverture de l'horizon et de l'espoir.

Quel est votre espoir, personnellement ?

M.A. et R.-P.D. : Nous faisons confiance aux ressources inépuisables de la créativité collective, de l'inventivité humaine. Notre espèce est à la fois démente et sage, irresponsable et raisonnable, capable de se dépasser dans les moments tragiques. Imaginez, juste un instant, un monde définitivement sans espoir, anesthésié, inhumain, ce serait un enfer. L'espoir est une dimension décisive de la dignité humaine, celle qui n'abdique pas. Au fond, ce qui nous fait espérer est cette dimension d'inespéré qui se niche au creux de l'espoir, qui en est le secret. L'inespéré est ce qui excède ce qu'on attend, ce qui porte l'espoir toujours plus loin, autrement.

POUR ALLER PLUS LOIN



LA FORCE DES FAIBLES

Le Pouvoir de la vulnérabilité de Brené Brown

En se fondant sur douze années de recherche, l'auteure, chercheuse américaine en sciences sociales, réfute le mythe selon lequel la vulnérabilité est une preuve de faiblesse. Elle affirme qu'au contraire elle est le berceau de l'amour, de la joie, de l'empathie et de la créativité. Se fermer à la vulnérabilité, dit-elle, c'est s'éloigner des expériences qui donnent du sens à la vie.

Guy Trédaniel éditeur.

Et sur Psychologies.com » « Osez être fragile », une enquête, des témoignages et les explications des experts.



LA FORCE DE L'ÂME

À la source de la force intérieure d'Anselm Grün

« Nous éprouvons souvent le sentiment que l'eau de la source qui nous fait vivre est trouble [...], écrit le moine bénédictin. Or, nous aspirons à cette source de vie

qui rafraîchit. » Un texte lumineux et réconfortant. Salvator.

Et sur Psychologies.com » « Check-up de votre vie intérieure », des exercices pour renforcer son intériorité.



LA FORCE DE LA RÉSISTANCE

Est-ce ainsi que les hommes vivent? Faire face à la crise et résister de Claude Halmos

Les peurs générées par la crise engendrent des souffrances profondes. La psychanalyste fournit des clés pour les

comprendre et des armes pour les combattre. Le Livre de poche.

Et sur Psychologies.com » « Comment résister à la crise », une interview de Claude Halmos.



LA FORCE DES ÉMOTIONS

L'Intelligence émotionnelle (intégrale) de Daniel Goleman

Pour l'auteur, docteur en psychologie, c'est en apprenant à identifier et à accepter nos ressentis que nous pouvons développer nos compétences,

nos aptitudes et notre force intérieure. J'ai lu.

Et sur Psychologies.com » « Cultivons l'intelligence émotionnelle », des conseils pour ne plus subir nos émotions.



LA FORCE DES ENFANTS

Les Peurs de l'enfant, comprendre et rassurer de Patricia Chalon

L'auteure, psychologue, propose aux parents d'aider leur enfant à décoder ses frayeurs et à les affronter, sans pour

autant créer autour de lui une « réserve naturelle » préservée de tout danger. Eyrolles.

Et sur Psychologies.com » « 5 clés pour donner confiance à son enfant », ou comment l'aider à traverser les zones de turbulence émotionnelle.



COMMENT RETROUVER L'ESPOIR?

Roger-Pol Droit, philosophe, et Monique Atlan, journaliste, répondront à vos questions le mercredi 3 février, de 15 heures à 17 heures sur Psychologies.com