

« L'approche spirituelle dans la menace suicidaire »

*Extrait du livre "Au Cœur de L'impensable" Éditions Recto Verso (Suisse)  
du Dr Jean-Marc MANDEL (Psychiatre)*

Pour comprendre la nature du suicide, il est nécessaire de descendre à l'intérieur de nous-même, dans les rouages de notre propre fonctionnement intérieur.

Cette exploration doit d'abord explorer ce qu'est le désir et ce vers quoi tend le désir.

Sous des apparences diverses, un thème lancinant revient sans cesse: la quête du bonheur – non pas d'un bonheur temporaire, mais d'un bonheur total, définitif.

Sous l'emprise de cette quête incessante, le bonheur est d'abord recherché dans les objets "extérieurs": profession, sentiments, aliments, sexe, objets de natures diverses...

Lorsque l'objet désiré est obtenu, il y a un moment de satiété, qui peut durer plus ou moins longtemps. Mais tôt ou tard, la quête reprend. Lorsque l'objet désiré ne peut être obtenu, il renvoie à un sentiment d'insatisfaction, de manque.

D'autres objets sont alors recherchés comme substituts.

Vient un moment où le bonheur apporté par les objets n'apparaît plus suffisant. Une période de désarroi vient alors. Ce désarroi, s'il persiste, peut se transformer en véritable détresse.

Il faut bien comprendre la nature de cette détresse. Le bonheur est recherché dans les objets, mais ceux-ci n'apparaissent plus suffisants pour apaiser la "faim", pour masquer un sentiment profond de manque, une souffrance.

L'émergence de cette semi conscience d'un bonheur qui ne peut être saisi peut se faire de manière progressive ou brutale.

Plus l'appétit de bonheur est intense, plus la frustration sera intense et douloureuse.

Cet état de manque n'apparaît généralement pas dans les périodes "où tout va bien", c'est-à-dire dans les périodes où les situations génèrent un bien être relatif.

Il apparaît surtout quand ce sur quoi repose le bien-être vient à manquer: satisfaction professionnelle, personne aimée, image de soi valorisante...

C'est dans ces moments de rupture de rythme, de changement imprévu, qu'apparaît brutalement une douleur qu'on croyait oubliée.

Si cette souffrance est intense ou trop prolongée, et qu'aucun moyen extérieur ne semble

pouvoir l'apaiser, l'idée d'une autodestruction peut jaillir comme une révélation subite, un espoir de ne plus souffrir.

Le suicide est en général la dernière porte, celle qui reste entrouverte lorsque les autres issues sont fermées.

Comme nous le voyons, le désir de suicide est intimement lié à la souffrance, au désir de ne plus souffrir, et au désir de bonheur.

Lorsque la souffrance s'arrête, le bonheur est.

Où se situe donc la faille, dans ce qui paraît être une logique implacable?

La faille, si tant est que l'on puisse utiliser ce mot, réside dans la compréhension de la nature de la souffrance et donc des remèdes à la souffrance.

Remplaçons le mot souffrance par contracture. La souffrance est une contracture. Ce terme, déjà moins imprécis, fait entrevoir le remède: quitter la pensée pour faire face à la sensation.

Cette contracture, on peut en effet déjà la sentir, la palper dans le corps même, dans le ventre, le plexus solaire, le dos ou la gorge.

La souffrance est alors objectivée. Elle n'est plus un ennemi invisible qu'on ne peut saisir, mais elle devient un objet d'observation.

Il y a déjà à ce stade un changement dans la perspective, une maturation qui s'est faite.

Au lieu de chercher des causes à la souffrance ou des moyens artificiels pour ne plus la ressentir, on l'observe, on l'écoute, on y prête attention, comme si l'on voulait découvrir son secret.

Ce face-à-face est un important moment dans la compréhension.

On ne fuit plus la souffrance mais on s'assoit auprès d'elle.

C'est un changement radical dans la perspective.

Et que peut-on alors constater?

Et bien, que lorsqu'on y fait face, la souffrance s'apaise, la contracture s'estompe. Et plus le face-à-face se poursuit, plus la douleur se dissout. Lorsque les nuages s'en vont, le soleil luit.

L'on comprend alors que toutes ces années de lutte, de conflits n'étaient qu'une tentative pour échapper à cette confrontation directe avec ce qui est le plus appréhendé: la souffrance.

Et que tant qu'on la fuit, elle prend prise, elle se renforce.

Quand on y fait face, on passe du rôle d'acteur à celui de spectateur. C'est une position déjà plus confortable. Quand l'acteur du film se lamente, le spectateur sourit.

Cette observation silencieuse des contractures rythmiques de la personnalité qui se refuse à mourir est à elle seule libératrice.

Dès qu'il n'y a plus d'implication dans ce qui est vu, une distance est créée entre l'objet d'observation et celui qui observe.

Le processus de l'identification est alors amorcé.

Ce corps qui souffre, qui se débat, je le connais, je le vois, je le sens.

Je ne peux pas être ce que je vois, je me sais être le connaisseur de ce qui est perçu.

Ce connaisseur de moi-même est comme un œil qui se sait regard mais qui ne peut se voir lui-même, comme une main qui peut tout saisir et attraper sauf elle-même. Ce retournement complet dans la perspective est en soi transformation.

Lorsqu'il est clairement vu que l'on ne peut rien prendre ni saisir, tout du moins que le bonheur ne peut être ni pris ni saisi, à cet instant même il y a suspension, arrêt. Le désir ultime se révèle être un non désir. Ce non désir n'est pas une absence de quelque chose, mais une présence à nous-même, une plénitude consciente d'elle-même qui disparaît quand on veut la saisir et réapparaît quand on s'y abandonne.

La compréhension invite à un total abandon, un lâcher prise complet de tout ce qu'on pense être, de tout ce qu'on croit être.

Cette absence de nous-même se révèle comme une présence porteuse d'une indescriptible beauté.

Vivre la beauté dans son essence, vivre une plénitude sans objet, là est la fin d'une thérapie qui aura vu la mort du moi remplacée par la vie en soi.

Bien sûr ce processus ne peut se faire dans sa totalité en quelques minutes chez un patient déterminé à se suicider. Mais si la moindre ouverture se crée pendant un entretien, pendant un court moment une perspective nouvelle traverse l'intuition.

La quête du bonheur est la plus normale des quêtes. Le désir de ne pas souffrir est le plus normal des désirs. Mais la destruction corporelle n'apparaît plus comme le vrai remède à la souffrance. Ce qui doit mourir, c'est le faux moi-même, l'idée de soi créée par la pensée, image raffinée conditionnée par l'environnement, la mémoire.

La mort est le prix de la liberté. Non pas la mort du corps, mais la mort de ce que l'on croit être, prélude à la naissance de l'homme neuf, sans tâche, libre, uni pour toujours à ce qu'il a toujours cherché, lui-même.