



Que faire devant la souffrance ?

Dans une société où tout est évalué, mesuré à l'aune du succès et de la performance, où il faut être beau, grand, intelligent, pétant de santé, la souffrance apparaît comme une anomalie disgracieuse dans le paysage du bonheur. Un hors-d'œuvre inacceptable. Il ne faut pas s'en étonner. La philosophie ne nous enseigne-t-elle pas, depuis ses origines, que l'homme est fait pour être heureux et que le mal est incompatible avec le bonheur ?

Quel contraste, pourtant, avec les enseignements de la sagesse venus du fond des âges, autant profanes que religieux, qui nous rappellent

(14,1-2). Au même moment, à des milliers de kilomètres de distance, Bouddha se pose la même question et fait le constat que « toute vie est souffrance ». Il en fait même la première des « quatre nobles vérités » du bouddhisme. Et que dire des enseignements du Christ avec sa croix qui nous rappelle que la vie est faite de souffrance ?

Plus près de nous, le psychanalyste Viktor Frankl parle de la « triade tragique » qui atteint tout être humain : la douleur, la culpabilité, la mort. Il n'existe pas d'être humain qui puisse affirmer qu'il n'a pas souffert, qu'il n'a jamais échoué, ou raté quelque chose, et qui peut dire qu'il ne mourra jamais. La souffrance est, après la vie, le plus grand dénominateur commun de l'humanité. Devant cette réalité incontournable, beaucoup, à l'instar du Christ, se sont efforcés de voir la valeur rédemptrice de la souffrance. Le grand biologiste Konrad Lorenz écrit : « Vouloir écarter de sa route toute souffrance signifie se soustraire à une part essentielle de la vie humaine. »

Il existe, en effet, un fort consensus pour reconnaître dans l'acceptation de la souffrance l'un des tests de l'existence humaine. La souffrance nous révèle à nous-mêmes et fait naître en chaque personne la question du sens de la vie. Nous nous demandons le pourquoi de ces épreuves qui contredisent nos attentes et nos désirs. « Pourquoi moi ? », ou encore : « Qu'ai-je fait pour mériter cela ? », « Où est Dieu quand je souffre ? » Ces questions sonnent comme un glas dans le

ciel orageux de la vie. Les philosophies et les sagesse disent comment se comporter dans la souffrance, mais sont totalement défailtantes quand il s'agit de lui donner un sens. Tout ce qu'elles peuvent avancer, c'est que la souffrance est inscrite dans les lois de la nature, comme la mort, témoignant qu'en ce domaine, il est plus facile d'expliquer la cause que de trouver un sens.

Pour trouver un sens à la souffrance, la première chose est évidemment d'accepter qu'elle fasse partie de la condition humaine. Puis, il y a l'aide de la médecine, mais l'expérience quotidienne de la souffrance nous montre qu'il y a des choses que les médicaments ne soulagent pas. Le meilleur médecin est alors soi-même. Cela est d'autant plus vrai que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a ajouté cette importante nuance à sa définition de la santé, à savoir l'aptitude à faire face à la souffrance et à la maladie. Ce qui nous renvoie une fois de plus à nous-mêmes : « Dis-moi comment tu souffres et je te dirai qui tu es. » 🌻

La souffrance nous révèle à nous-mêmes et fait naître en chaque personne la question du sens de la vie.

de façon impérieuse que la souffrance est une réalité existentielle incontournable ! L'un des premiers livres qui aient été écrits sur la souffrance, le livre de Job, présente la souffrance comme liée à la condition humaine : « L'homme, né de la femme, a la vie courte, mais des tourments à satiété. Pareil à la fleur, il éclôt puis se fane, il fuit comme l'ombre sans arrêt »

Jean-Paul Simard est écrivain.

Bienvenue sur son site Web :

www.jeanpaulsimard.com