



Liberté

Freedom • Libertad • Freiheit



De l'illusion à la réalité

L'Existence démystifiée



Avec séquence photographique et version poétique

Magella Potvin

Éditions CPS

Table des matières

Avant-propos	VII
Seul l'humain existe	1
Au sujet de la conscience	18
La question du temps dans l'existence	42
La formation de l'âme	72
L'âme comme telle	86
Qu'appelle-t-on transcendance ?	126
Les parents donnent leur meilleur.....	140
Le corps: véhicule de l'existence	168
Les grandes étapes de l'existence humaine	220
L'épreuve et sa souffrance	272
Les étapes du deuil conséquentes à toute épreuve	312
La dépression	318
La colère	320
La culpabilité.....	323
La négation	327
La consultation.....	339
La compréhension	347
La conversion.....	349
La résurrection.....	355
La conservation.....	359
La thérapie selon l'Analyse Existentielle.....	368
La parole juste comme manifestation supérieure de l'âme.....	398
La Liberté comme possibilité de Présence.....	436
La mort.....	472
Le symbolisme de la mort.....	479
Angoisse, peur et inquiétude	485
Conclusion	494
Postface	501
Références photographiques.....	521
Titres des poèmes d'Isabelle Racicot.....	523

Avant-propos



Le présent volume était en gestation depuis quelques années. Son temps n'était pas encore arrivé, mais c'est durant la nuit du 8 mars 2008 que l'idée de la forme m'est venue. Sa rédaction a débuté le 14 mai 2010, dura près de six ans, passionnément, jour et nuit dont une année et demie volontairement coupé du monde. En décembre 2009, j'ai publié la sixième édition de ma thèse de doctorat. Ces six éditions ont couvert une période de dix années, soit de 1999 à 2009. Chacune de ces éditions fut revue, corrigée, augmentée et bonifiée, tant par l'apport de ma pratique privée que par mon enseignement universitaire en psychologie. Comme ces volumes étaient la publication de ma thèse de doctorat, il s'ensuit que la forme devait répondre à certaines normes universitaires et scientifiques, ce qui en rendait la lecture plutôt difficile, je le reconnais. Comme l'enseignement universitaire et ma carrière en pratique privée se termineront sous peu et également à la suite des recommandations de certains proches, j'ai donc consenti à élaborer cet ouvrage vulgarisé autant que faire se peut. Un livre qui, fondamentalement, s'adresse à tous, parce qu'il concerne l'existence humaine scrutée, de manière exceptionnelle, dans ses trois dimensions: spirituelle (les significations), psychologique (les émotions ou agitations de l'âme) et physique (les réactions corporelles). Certes, on pourrait qualifier ce livre d'éclectique, en ce sens qu'il

emprunte à divers auteurs et à diverses doctrines. Cependant, rien n'est aussi faux parce que le but n'est pas de proposer une nouvelle doctrine ou pensée, mais de simplement présenter une réflexion synthèse sur la question de l'existence humaine. Plusieurs des auteurs que nous verrons dans ce volume ont énoncé de grandes vérités. Plusieurs de ces mêmes auteurs se contredisent entre eux. Le travail des philosophes consiste à s'éclairer réciproquement afin d'aider leurs semblables à trouver le chemin de la Liberté et de la Vérité. L'objectif majeur consistera donc à voir si nous pouvons tirer une certaine cohérence de tout cela lorsqu'il est question d'existence humaine.

L'un des premiers volumes auquel je me suis intéressé, il y a une quarantaine d'années, fut *La vie des Maîtres* de Baird Thomas Spalding. C'est à partir de cette lecture que ma quête sur l'existence humaine a vraiment débuté. Par la suite, Ouspensky, Gurdjieff, Mouraviev, Castaneda, Linssen, Bohr, Einstein, Laborit et plusieurs autres non enseignés dans les universités, sauf Bohr et Einstein, se sont ajoutés. C'est à la suite de ces lectures et d'un second livre très déterminant *L'homme cet inconnu* d'Alexis Carrel, prix Nobel de médecine en 1912, que je me suis tourné vers des courants, disons plus reconnus, plus officiels. Ma triple formation de philosophe, de psychologue et de théologien me permet donc de cerner l'existence humaine sous différents aspects. Ainsi, au plan théorique, je puise à certains concepts de la philosophie dite existentielle. Ces concepts sont tirés de la vision philosophique de l'existence humaine selon Edmund Husserl et Martin Heidegger ainsi que de l'interprétation métaphysique du sens de la souffrance selon Gabriel Marcel. Husserl a développé la phénoménologie ou analyse constitutive des essences de toute existence et Heidegger l'ontologie, soit l'analyse existentielle voire l'impact de ces essences sur la co-existence obligée des humains entre eux. Ma vision de la maladie physique s'aligne sur celle du médecin-psychiatre, Médard Boss. Ce dernier a d'ailleurs travaillé conjointement avec Heidegger pendant près de trente ans. Boss, malheureusement peu connu en

Amérique, a donc eu le privilège d'ajouter l'apport de la philosophie existentielle à ses connaissances de médecin et de psychiatre ainsi qu'à sa pratique de thérapeute initialement formé à la psychanalyse dont il s'était dissocié. Boss, de même que Ludwig Binswanger aussi un dissident de Sigmund Freud, nous proposent une approche existentielle de la pathologie et de la thérapie plus intégrative et surtout plus humaine, se démarquant par le fait même de toutes les approches traditionnelles.

Sur le plan théologique, je veux également présenter une interprétation de certains concepts malheureusement déracinés de leur signification originelle. Étant donné que nous sommes en Occident, nous sommes héritiers pour la plupart d'une tradition que l'on nomme judéo-chrétienne, que l'on soit croyant ou pas. Tous les peuples, toutes les cultures se réfèrent à des textes, des mythes, des contes, de l'art rupestre et pariétal et bien d'autres moyens pour transmettre à leurs descendants ce qu'ils ont compris de l'existence humaine. Je tiens à signaler que mon champ de spécialisation en théologie est la théologie pratique, par rapport à biblique et dogmatique. La théologie pratique vise, à travers les Écritures, l'intégration de vérités existentielles intemporelles dans le quotidien de l'homme et de la femme de nos sociétés postmodernes. Le but de la théologie pratique est de guider la foi; la foi étant l'émergence d'un vécu réfléchi, d'un raffinement de l'esprit, de plus en plus vertueux, conduisant vers la Liberté, la Vérité, la Sagesse. Elle est un dépassement de soi par soi. Ainsi transformé, un tel être se tient prêt à accueillir et à aider son prochain à se transcender lui-même; ainsi se transmet la foi soit de façon pragmatique et empirique, jamais par enseignement ni par adhésion. Deux théologiens ont influencé particulièrement ma vision théologique: Edward Schillebeeckx et Leonardo Boff, ce dernier étant l'initiateur du mouvement de la Théologie de la Libération en Amérique latine dans les années 1970 et 1980. Boff ayant d'ailleurs été excommunié par le Vatican en 1974 pour ses positions trop avant-gardistes. Mon objectif n'est pas de libérer le lecteur de l'illusion religieuse telle que

Jean-Paul Sartre la voyait, mais plutôt initialement de le libérer du poids, voire des limites illégitimement et inévitablement héritées de l'enfance sources de bien des maux, tant psychiques que physiques, une fois devenu adulte. D'ailleurs, la religion, comme le considèrent la plupart des philosophes après Ludwig Feuerbach, serait, pour nombre d'adhérents, un problème relevant de la pathologie. En conséquence, elle devient un phénomène secondaire, un épiphénomène. Il faut d'abord s'affranchir individuellement du système parental et son effet kharmique. Ce n'est qu'une fois libéré dudit système que toutes les dérives pathologiques, que tous les problèmes existentiels seront possiblement, j'insiste ici sur le mot possiblement, réglés. Jean-Jacques Rousseau dans *Les Confessions* affirmait avec justesse que la morale qu'on nous a imposée peut gêner celle que notre cœur nous dicte. La Liberté, à tout le moins du point de vue que nous la considérons en Analyse Existentielle, ne doit en aucun cas être confondue avec libertinage, une tendance de plus en plus marquée de nos sociétés postmodernes. C'est dans ce sens que la Liberté, comme dernier chapitre de ce volume, en constitue le point nodal. En ce qui concerne Heidegger, nous scrutons sa notion de temporalité, développée dans *Être et Temps*, où le futur y est considéré, à mon point de vue, comme trop réductionniste. Tout au long de ce volume, nous verrons à quel point l'âme humaine, malgré sa consistance, est cependant en continuelle mutation, donc continuellement inconsistance, ce qui fait de l'humain un être toujours dissemblable par rapport à lui-même, bref je ne suis pas celui que j'étais hier ni celui que je serai demain, d'où la possibilité d'accéder à la Liberté. Heidegger a écrit son œuvre majeure à 38 ans et Sartre à 42 ans. S'ils avaient écrit ces œuvres passé la soixantaine, cela aurait été, je pense, différent à bien des égards. Adeptes de la méditation et du yoga depuis de longues années de façon assidue, le lien de ma pensée avec la philosophie orientale me vient surtout de Jiddu Krishnamurti, des enseignements philosophiques de Lao Tseu, Confucius et du Bouddha.

Sur le plan psychologique, cette quête de sens que je m'impose s'inscrit dans le vœu que Freud, ironiquement, peut-être même prétentieusement, souhaitait lui-même il y a plus de cent ans : « Entre psyché et soma, il y a une frontière que mes successeurs devront explorer et dont ils devront découvrir les lois de fonctionnement ». Freud n'avait nullement besoin de successeurs pour explorer cette frontière, ses prédécesseurs l'avaient fait bien avant lui. Pour profiter des bienfaits de l'ensemble des connaissances qui sont à notre disposition, dans ce cas-ci sur l'existence humaine, cela requiert une certaine dose d'humilité, laquelle seule peut conduire à l'ouverture nécessaire au maintien d'une vision globale de l'humain. Selon Karl Jaspers, les psychologies traditionnelles, conséquentes aux découvertes de Freud, ont développé certes, une bonne connaissance de l'être, mais elles l'ont « psychifié », elles en ont fait une entité autonome, en ce sens que c'est la dimension psychologique de l'être humain qui y prend toute l'importance. Quant aux religions, c'est la dimension spirituelle qui se voit glorifiée. La médecine, quant à elle, accorde sa priorité à la dimension physique. Dans ces trois sphères de la connaissance, l'existence humaine, une totalité pourtant unifiée, a été disséquée faisant en sorte que l'être humain a été réifié dans le sens qu'on en a fait une chose. Tout monisme scinde l'existence humaine. Or, plus on dissèque l'existence humaine, plus on s'éloigne de l'être en l'humain, de son humanité. Jaspers dira que ces psychologies traditionnelles sont devenues des sciences totalitaires où la volonté de puissance passe avant la volonté de vérité. Tout développement unilatéral quant à la compréhension de l'existence humaine est voué à s'en écarter. Nous verrons qu'un tel développement, c'est-à-dire unilatéral, est également préjudiciable, lorsqu'au plan individuel, il n'y a pas d'équilibre dans les trois dimensions desquelles l'existence humaine est constituée. Toujours selon Jaspers, les psychologies traditionnelles se tiennent donc pour ainsi dire au-dessus de l'humain en prétendant et en prétextant posséder la connaissance

profonde – allusion ici à la psychologie des profondeurs de Freud – révélatrice, salvatrice, souveraine. De ces hauteurs, elles contemplant les misères humaines. Étant supérieur, on se sent en mesure de dominer le monde « ce qui est particulièrement ridicule quand on est personnellement un nain », de conclure Jaspers. Ainsi, Freud, voire sa psychologie des profondeurs, serait déifiée pour plus d'un siècle.

La philosophie existentielle humaniste, comme je tenterai de le démontrer, a pour objectif de dégager l'aspect purement scientifique de ces psychologies traditionnelles limitatives de l'existence humaine. Que nous disent donc les plus grands philosophes de tout temps ? Pour Platon, peu d'humains sont capables de philosophie et s'ils le sont, ce n'est qu'après une longue propédeutique. Pour Plotin, il y a deux sortes de vie : l'une pour les sages et l'autre pour la masse des hommes. Baruch Spinoza aussi n'espère de philosophie que de l'homme rare. Emmanuel Kant enfin, croit que la philosophie est pour tous ; la décision de philosopher, de tirer des leçons de Sagesse de sa propre expérience en tant qu'humain, vision individuelle, revient à chaque individu à son temps révolu, mais jamais tous ensemble. Si la philosophie tient de la lecture de textes philosophiques, philosopher, le verbe, consiste précisément à se remettre en question. Voilà l'objectif ultime de ce livre ; offrir à ceux qui seraient contextuellement disponibles à philosopher de le faire, c'est-à-dire de tirer des leçons de Sagesse de leur vécu, voire de se libérer des limites imposées par l'enfance, afin de devenir maître de leur existence et ainsi, influencer humainement leur entourage, et ce, dans toutes les sphères de l'activité humaine. Il s'agit donc, prioritairement, de redonner à la philosophie toute la place qui lui revient. Le propre de la pensée philosophique n'est-il pas de remettre en question ? Étant un effort pour relever la dignité de l'esprit humain en redonnant à l'être la place qui lui revient, en ce sens ce livre tient de l'humanisme. Pour Montaigne, l'éducation humaniste passait d'abord par une prédisposition

de l'écoute de soi qui ne peut se produire cependant qu'avec « des amis spirituels » fascinés par la « sympathie des âmes ». Cicéron maintiendra quant à lui que l'éducation par les livres et les conversations entre personnes ayant une grande culture littéraire représentent le meilleur moyen d'élever l'âme. Cependant, d'ajouter Cicéron, l'humanité repose sur un vouloir libre et non pas dans une aptitude au savoir. À voir la place qu'occupe l'âme dans nos sociétés postmodernes force est de constater que le livre, comme jamais, se doit de permettre d'élever l'âme, par une parole juste, tout en lui assurant une certaine pérennité. L'humanisme se veut donc un discours, parlé ou écrit, capable d'inciter l'humain, l'âme humaine, à rechercher la Vérité. Compte tenu que l'accession à la Liberté est en soi et relève de soi, le projet humaniste soumis dans le présent ouvrage n'a aucune visée en tant que finalité conceptuelle; pour paraphraser Heidegger, « il est trans-humaniste ».

La première partie est informative. Elle expliquera de long en large en quoi consiste l'existence humaine, selon les plus grands penseurs de tous les temps, dans les trois domaines précités. Il n'y aura donc pas ou peu de néologismes – des mots inventés par un auteur pour bien camper sa différence – ni note de bas de page ni référence bibliographique. La plupart des citations pouvant d'ailleurs être retrouvées dans la bibliographie d'un précédent volume *De la souffrance à la guérison*, dans ma thèse de doctorat ainsi que dans mes deux essais de maîtrise. Par souci d'honnêteté je nommerai cependant les auteurs desquels je tire un élément spécifique de la pensée. Une tentative de faire simple avec ce dont certains ont eu le don de faire compliqué, très compliqué parfois. Pour être convaincu de cela, il suffit de lire quelques pages de *L'être et le néant* de Sartre, de *Être et Temps* de Heidegger ou de *L'idée de la phénoménologie* de Husserl. Une fois cette première partie du volume lue, chaque lecteur devrait être en mesure d'avoir davantage saisi ce qu'est l'existence humaine. Il s'agit donc d'une

tentative de vulgarisation qui vise à rendre compréhensibles la philosophie, la phénoménologie, l'ontologie, la théologie, la psychologie et la thérapie selon l'Analyse Existentielle. Même vulgarisée – autant que faire se peut – n'en demeure que chaque phrase sera néanmoins porteuse d'une grande intensité.

Il s'agit donc d'amener le lecteur à entreprendre une réflexion sur lui-même, de le conduire à une action concrète d'analyse de son existence, et possiblement, opérer les changements nécessaires à sa libération pendant qu'il est encore temps, parce qu'un jour, tout comme bien de mes patients malheureusement décédés prématurément, il n'aura plus de temps. Ce faisant, j'aurai peut-être, préventivement, convaincu certains d'entre vous qui souffrez d'aller chercher de l'aide et ainsi, possiblement, accéder à l'issue positive que comporte la souffrance: le dépassement de soi. L'amour d'une personne, d'un objet ou d'une cause quelque'elle soit ne doit pas rendre malade jusqu'à déboucher sur la folie ou sur la mort, volontairement ou involontairement. Si tel est le cas, c'est que vous aimiez, certes, mais mal. De même, la haine, la rancune, la honte, la culpabilité, l'insécurité ou la peur ne doivent ni rendre malade ni faire mourir, car c'est la mort à son terme qui doit faire mourir; cependant, de tels sentiments, communément appelés affects négatifs, peuvent ultimement mener à une mort prématurée et à la folie. Trop c'est comme pas assez! Ces dernières lignes nous conduisent à la question de la mort, fondement de la pensée propre à l'Analyse Existentielle. Qui dit mort dit angoisse de mort, angoisse existentielle, angoisse du non-être. Parce que l'humain est le seul être qui sait, pense et réfléchit de façon incomparable sur sa mort inévitable, le passage sur la réflexion de la mort, votre propre mort, vous lecteur, devient incontournable si l'on veut donner à cette réflexion une profondeur absolue. Compte tenu de mon expérience de psychologue clinicien, ce texte sera accompagné de plusieurs vignettes cliniques. Or, les gens qui consultent en thérapie le font généralement

parce que leur existence est dysfonctionnelle, momentanément perturbée. En conséquence, ces vignettes référeront pour la totalité à des cas problématiques, parfois pathétiques où, il importe de le mentionner, certains éléments ont été modifiés afin de préserver leur confidentialité. Un des objectifs de ce volume consiste à comprendre le pourquoi de la souffrance dans le monde ainsi que votre propre souffrance, si tel est le cas. Certes, il y a des gens heureux qui vivent une existence paisible et d'autres qui ont fait une réussite remarquable de leur existence et ce malgré des situations existentielles pénibles voire parfois fatales. Pensons ici à Nelson Mandela, reconnu mondialement, le canadien Terry Fox, au niveau du Québec le triathlonien Pierre Lavoie et le pianiste Alain Lefèvre pour ne nommer que ceux-là. Mais voilà, l'objectif de ce livre n'est pas d'élaborer sur de telles réussites existentielles; d'autres auteurs le font à travers ce qu'il est convenu de nommer la biographie. Quoi qu'il en soit, pour expliquer la réussite de telles personnes, il me faudrait connaître leur existence en totalité, tel que je le fais au cours d'une analyse. Qui plus est, une biographie se doit généralement d'être autorisée par la personne visée qui se garde, faut-il le noter, un droit de censure. Paradoxalement, en thérapie, et c'était là, selon Freud, l'obligation première à exiger des patients; pas d'autocensure.

J'espère également susciter chez le lecteur une certaine compréhension: mieux encore plus de compassion envers ses semblables. L'ouverture à la singularité de l'autre passe d'abord par la compréhension de soi; l'accueil inconditionnel de l'autre passe donc par l'accueil inconditionnel de soi. Pour aimer librement, véritablement et totalement la vie, le monde et les autres, il faut d'abord s'aimer totalement. Or, pour s'aimer ainsi, il faut se faire confiance. Si l'on s'aime mal, en raison de certains épisodes pénibles de notre vie, plus spécifiquement de notre enfance, non totalement intégrés et ayant miné notre confiance en soi, aux autres, voire au monde, on ne peut que mal aimer et qu'être mal aimé en retour. Comprendre

comment l'existence s'enclenche, c'est aussi comprendre comment la pathologie s'enclenche. Or, la façon dont l'existence humaine se met en route ne pourra jamais empêcher toutes les formes de dérives pathologiques mentales et physiques dont nous sommes témoins impuissants. Nous ne changerons pas le monde, c'est la perception, voire la compréhension que nous en avons qu'il nous faut changer. De même, nous ne pouvons changer notre passé, mais plutôt le transformer par une réinterprétation par soi-même d'expériences infantiles ayant laissé des traces limitatives quant à notre ouverture sur le monde; c'est là et seulement là que se trouve la clé pouvant conduire, initialement, à la Liberté. Personne ne veut d'un rhume, encore moins d'avoir été abusé sexuellement à cinq ans et vivre une vie d'abuseur une fois adulte. La libération passe donc par la compréhension et la compréhension par une ouverture empreinte d'humilité – humanité serait ici équivalent –, ce qui est le substrat de la compassion. Or, plus on comprend la réalité humaine, je dis bien comprendre et non accepter, plus on peut saisir le monde tel qu'il est avec plus d'ouverture, de discernement, de clairvoyance, de lucidité et de Sagesse, bref, plus on s'humanise, plus on s'approche d'une existence qui soit Présence, comparativement à une simple présence.

Le présent volume vise à élever l'esprit du lecteur au-delà des choses sensibles, matérielles; une approche assurément méthodique mais également spéculative. J'ai écrit ce livre sans aucune prétention; abordez-le sans prétention c'est-à-dire avec humilité. Je ne vends ni ne vole rien, je partage. Suspendez, pour quelque temps, le temps de votre lecture, toutes vos certitudes. Dès lors vous pourrez accueillir et vous enrichir à la mesure de votre ouverture. J'ai simplement voulu partager mes connaissances académiques, mon expérience de clinicien, de professeur universitaire et mon vécu en tant qu'humain avec son lot de réussites, d'épreuves et d'échecs. Je n'aurais pas pu écrire ce livre à 20, 30, 40, ni même 50 ans mais à 67 ans oui. Comme ma vie n'est pas encore terminée ce livre reste

une œuvre inachevée; telle est l'ambiguïté d'un texte qui se veut existentiel. Ce livre est une réflexion sur l'existence, une réconciliation sur la vie, ma vie et le sera également pour votre vie. En conséquence, il m'importait plus de faire savoir que de faire croire. Ce livre n'a rien ni de la biographie ni du polar; sa vocation est plutôt pédagogique. Certes trop fastidieux pour ceux qui recherchent une lecture plutôt oisive. Ma prétention n'est pas de délecter mais d'enseigner avec toute la rigueur, cependant, que cela exige. Considérant que tous les lecteurs éventuels viendront de différents milieux, ce que je souhaite, c'est donc volontairement que certaines idées, lois, principes seront répétés à plusieurs reprises afin d'en faciliter l'assimilation tout en évitant nombre de retours en arrière qui seraient autant de perte de temps. À cet égard certaines affirmations apparaîtront en encadré. Une affirmation présente un prédicat comme vrai, possible, probable, contingent ou nécessaire. Prenez le temps de le lire, de relire s'il le faut et de vous laisser surprendre à réfléchir sur l'existence, votre existence, votre souffrance s'il y a lieu et celle de ceux que vous aimez et qui souffrent également de même que ceux qui ont souffert mais qui vous ont quittés.

Magella Potvin

Liberté

Freedom • Libertad • Freiheit



De l'illusion à la réalité

Nos sociétés postmodernes sont frappées par beaucoup de maux physiques et psychologiques. Une grande partie de cette souffrance est pourtant reliée à un mal que l'on ignore: le mal à l'âme. L'âme, c'est l'accumulation des significations de tous les événements, heureux et malheureux, qui ont cours dans notre existence, et ce, de notre naissance à notre mort. L'âme, c'est l'immatériel, la dimension spirituelle de l'existence dont la parole juste en est la manifestation la plus noble et la plus salutogène.

L'enfance joue un rôle fondamental dans la structuration de notre âme. Les limites involontairement et inévitablement imposées par l'enfance affecteront d'autant notre Liberté, d'où l'illusion de liberté éloignant d'autant de la réalité, de l'Âme de l'Univers en réduisant l'Existence à une simple présence. Or, la Liberté est essentielle à une Existence qui soit Présence. Nous avons défié les sciences médicales et pharmacologiques: l'une soigne la dimension physique et l'autre la dimension psychique et elles le font très bien. Conséquemment, nous avons délaissé cette troisième dimension de toute existence humaine qu'est l'âme dans l'élaboration de nos diagnostics et perdu ainsi notre vision de Santé globale: spirituelle, psychologique et physique. Pour libérer l'humain des maux qui l'affligent, il faut d'abord redonner à l'âme la place qui lui revient, bref reconquérir l'essence de l'être en l'humain, par la suite le libérer des limites imposées par l'enfance et de celle de la mort. Tel est l'objectif de ce livre.

Lire cet ouvrage, c'est aussi vous donner la possibilité de sonder la profondeur de votre âme et de transcender vos limites personnelles afin d'accéder à une réelle Liberté parce que cette Liberté, elle est en nous.

Éditions CPS



45 \$