

PSYCHOLOGIES.COM  
7,90 €  
DÉCEMBRE 2023 - JANVIER 2024  
N° 80  
CAN : 13,50 \$CAD  
TUN : 13,40 TND - MAR : 71 MAD - TOM : 8,90 € - DOM : 9 € - ESP/GR/IT/PORT-CONT : 9 € - BELUX : 8,50 € - CH : 14,20 CHF - D : 9,40 €

SEP M  
TOP  
ventes

N°80 | DÉCEMBRE 2023 - JANVIER 2024

★  
PSYCHOLOGIES

# PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

## 20 MAÎTRES DE VIE

Pour s'apaiser, s'éclairer,  
trouver du sens

LEURS  
PARCOURS  
INSPIRANTS  
Les clés de  
leur pensée

Sigmund Freud • Cynthia Fleury • Thich Nhat Hanh  
• Delphine Horvilleur • Christian Bobin • Françoise Sagan  
• Montaigne • Michelle Obama • Gilles Deleuze • Frida Kahlo...

**NOUVEAUTÉ**

**TOP  
Santé**

Votre ***hors-série***

**Vieillir heureux, c'est possible !**

**RETROUVEZ LES CONSEILS DU DOCTEUR  
FRANÇOIS SARKOZY POUR DEVENIR ACTEUR DE  
VOTRE SANTÉ ET PRÉPARER VOTRE FUTUR**

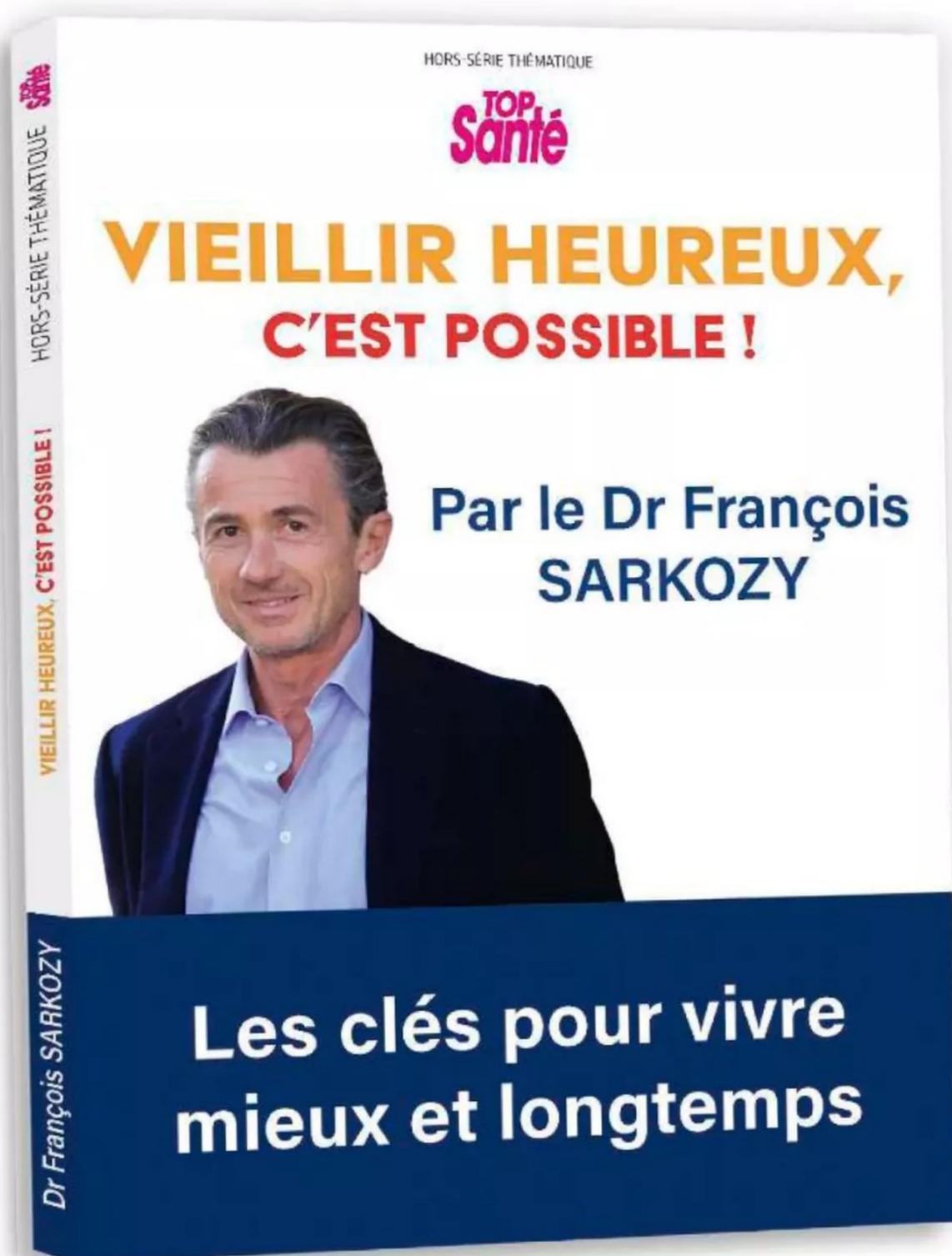
**Entretenir**

**son capital jeunesse,**

**c'est possible !**

- Toutes les réponses pour mieux comprendre les mécanismes du vieillissement
- Des programmes ciblés par organe (cœur, cerveau, intestin...) pour préserver votre capital physique et mental
- Des observations, des conseils et des recommandations d'experts
- + Des fiches pratiques pour mieux appréhender son futur

Le Dr François Sarkozy est pédiatre, ancien interne des Hôpitaux de Paris, titulaire d'un DEA de Physiologie Respiratoire, d'une Maîtrise de Biologie Humaine et d'un MBA à l'Insead, membre correspondant de l'Académie nationale de Pharmacie.



**En vente jusqu'au 16 janvier**

chez votre marchand de journaux ou sur [kiosquemag.com](http://kiosquemag.com)

**19<sup>€</sup>,90**  
**SEULEMENT**

40, av. Aristide Briand, 92220 Bagneux  
Tél. : 01 41 33 50 00 e-mail : magazine@psychologies.com

**SERVICE ABONNEMENTS**

Tél. : 01 46 48 48 52. Du lundi au samedi de 8 heures à 20 heures.  
Mail : formulaire sur [www.serviceabomag.fr](http://www.serviceabomag.fr).  
Courrier : Service abonnement Psychologies Magazine -  
59898 Lille Cedex 9

**DIRECTION**

Éditeur : Germain Perinet  
Éditrice adjointe : Charlotte Mignerey

**RÉDACTION**

Directrice de la rédaction : Stéphanie Pic  
Assistante de la rédaction : Valérie Carimantrant  
Directrice artistique & illustrations : Lucie Bouquet  
Direction artistique maquette intérieure : brute studio  
Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier  
camille@psychologies.com  
Premier secrétaire de rédaction : Philippe Munier  
philippe.m@psychologies.com  
Iconographie : Patricia Duclos  
Illustrations : Olivier Parent - [pyxide.org](http://pyxide.org) - @pyxido

**RÉALISATION**

Rédactrice en chef : Pascale Senk  
Ont collaboré à ce numéro : Cléopâtre Athanassiou-Popesco,  
Ségolène Barbé, Timco Cherpa, Patrick Chompré, Anne Ducroq,  
Denis Marquet, Christilla Pellé-Douël, André Comte-Sponville,  
Raphaël Enthoven, Hélène Fresnel, Anne Laure Gannac,  
Violaine Gelly, Michel Lacroix, Catherine Maillard, Flavia Mazelin Salvi,  
Jean-Marc Randin, Véronique Rivière, Philippe Romon

**DIGITAL**

Responsable digitale pôle féminin : Ludivine Le Goff  
Responsable éditoriale web : Cécilia Ouibrahim

**MARKETING ET COMMUNICATION**

Responsable marketing : Murielle Luche  
Directrice de la communication : Laure Charvet

**PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL**

Reworld MediaConnect, 8, rue Barthélémy-Danjou,  
92100 Boulogne-Billancourt  
Directrice générale : Élodie Bretaudeau-Fontailles  
Directrice commerciale Pôle Luxe mode international :  
Nathalie Félix  
Directrice de publicité : Stéphanie de Mieulle (01 70 37 35 78)  
stephanie.demieulle@psychologies.com

**DIFFUSION**

Responsable des ventes et des événements : Isabelle Fargier  
ifargier@psychologies.com

**FABRICATION**

Directeur des opérations industrielles : Bruno Matillat  
Chef de fabrication : Thibaut Lefebvre thibaut@psychologies.com

**PRÉPRESSE/PHOTOGRAVURE**

Responsables de service : Sylvain Boularand  
Distribution : MLP Imprimé en France : Imaye (53)  
Dépôt légal : décembre 2023-janvier 2024  
ISSN : 0032-1583 Commission paritaire : 0628 K 83442

UPM Star 70 gr laize 1700 mm et WFC 200 gr 860 mm.  
Pays de production : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %.  
Certification environnementale : papier certifié PEFC.  
PTot : 0,004 kg/tonne de papier. Distance papeterie/Imaye : 1200 km.

Psychologies magazine est édité par SASU Groupe Psychologies  
Siège social : 8, rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt  
Directeur de la publication : Gautier Normand  
Actionnaire : Reworld Media  
Psychologies magazine is a registered trademark. Copyright 2002



# CELLES ET CEUX QUI NOUS INSPIRENT

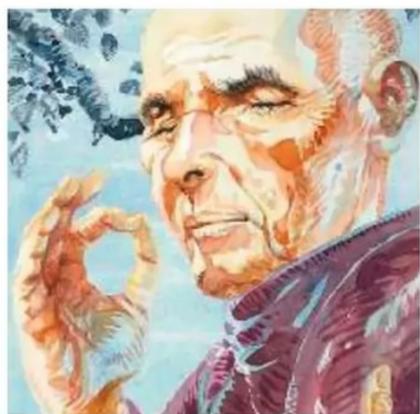
**D**e Christian Bobin à Jean-Jacques Rousseau, de Françoise Sagan à Simone Weil... Vingt personnalités nous aident à penser la vie. Quel réconfort d'avoir pu préparer ce hors-série exceptionnel à l'heure où les horreurs du monde venaient sonner encore plus violemment à notre porte ! À chaque maître ou maîtresse de vie, dont nous avons exploré le parcours ici, un peu d'espoir en la grandeur possible de l'humanité revenait. Christian Bobin et sa lumière, Michelle Obama et son énergie, Freud et sa lucidité, Frida Kahlo et son courage... Autant de phares qui nous permettent de croire au progrès intérieur de chacun et à la transformation collective. Certes, ils sont très différents les uns des autres, et on pourra s'étonner de rencontrer sur le même plan des philosophes aussi dissemblables que Gilles Deleuze et Cynthia Fleury, ou des pionnières aussi distinctes dans leur combat que Jane Goodall et Simone de Beauvoir. Pourtant, c'est cette singularité de chacune, chacun qui, nous l'espérons, vous touchera. Elle nous rappelle qu'il n'y a pas une manière « standard » de se déployer, mais que toutes, tous, nous avons une note unique à apporter au monde. Et c'est en intensifiant cette note unique, en la portant haut, qu'un renouveau général devient possible. *Avanti!*

**PASCALE SENK**

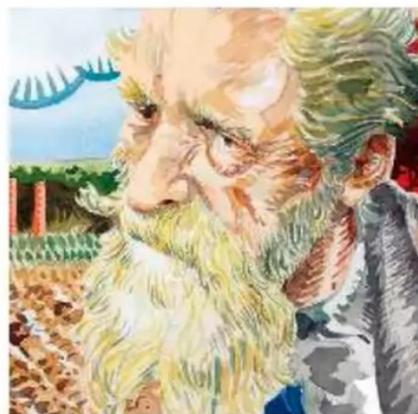


Retrouvez toutes nos offres d'abonnement  
en flashant le QR code ci-contre.

# 20 MAÎTRES DE VIE INSPIRANTS



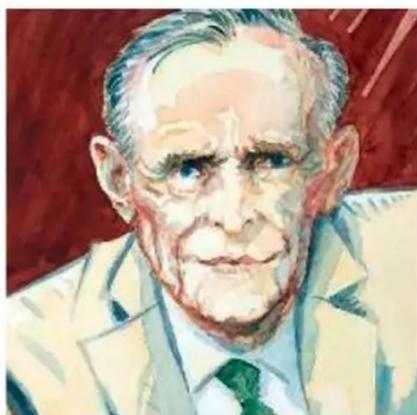
THICH NHAT HANH



GASTON BACHELARD



CYNTHIA FLEURY



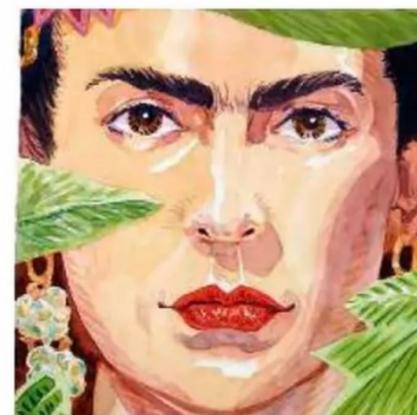
DONALD W. WINNICOTT



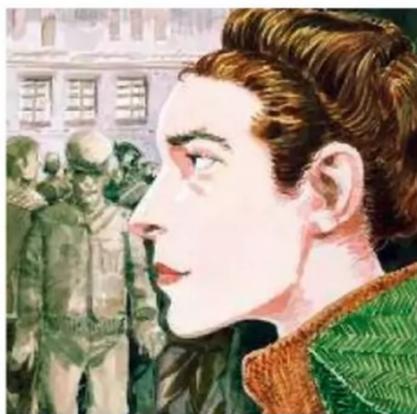
DIOGÈNE



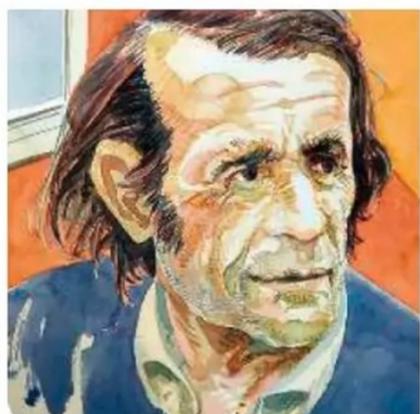
ETTY HILLESUM



FRIDA KAHLO



SIMONE DE BEAUVOIR



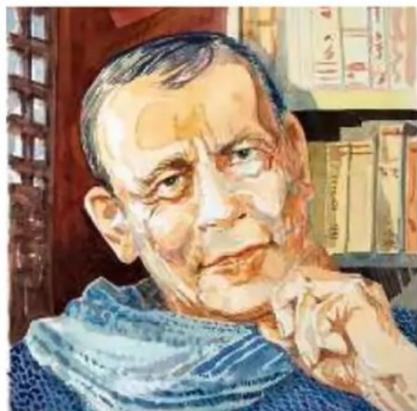
GILLES DELEUZE



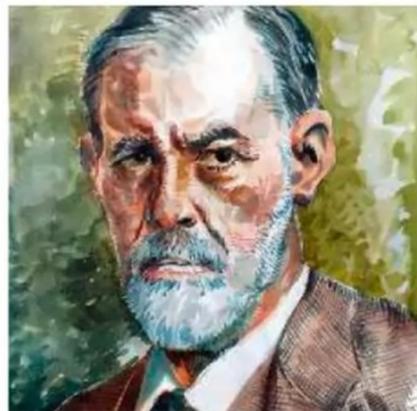
JEAN-JACQUES ROUSSEAU



FRANÇOISE SAGAN



CHRISTIAN BOBIN



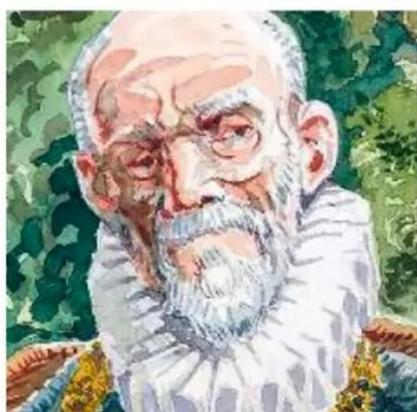
SIGMUND FREUD



JANE GOODALL



DELPHINE HORVILLEUR



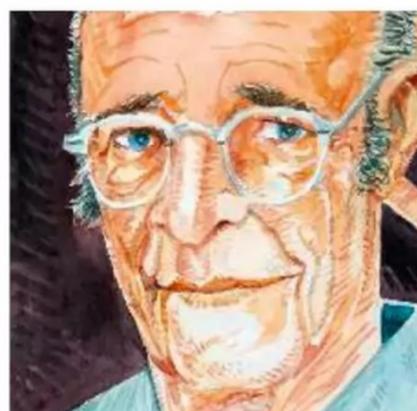
MONTAIGNE



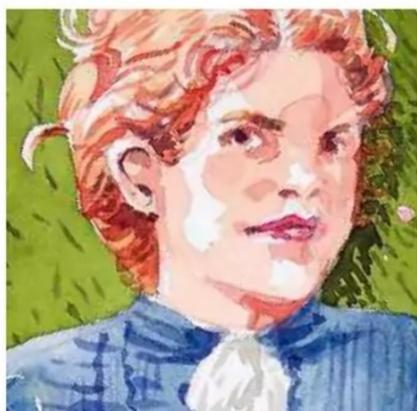
SIMONE WEIL



MICHELLE OBAMA



CARL R. ROGERS



LOU ANDREAS-SALOMÉ

## 8

3 **Édito**

6 **En bref**

## ÉVEIL

10 **Christian Bobin**

Le passeur de lumière

14 **Sigmund Freud**

Le révélateur de l'inconscient

18 **Jane Goodall**

La pionnière de la cause animale et de la biodiversité

22 **Delphine Horvilleur**

Un pont entre les vivants et les morts

26 **Thich Nhat Hanh**

Le maître de la pleine conscience

## 30

## ENSEIGNEMENT

32 **Gaston Bachelard**

Le philosophe poète

36 **Cynthia Fleury**

La bâtisseuse d'intégrité

40 **Montaigne**

L'ami qui nous veut du bien

44 **Simone Weil**

La chercheuse de vérité

48 **Donald Woods Winnicott**

La boussole des mères

## 54

## COURAGE

56 **Diogène**

Celui qui risque tout

60 **Etty Hillesum**

La flamme dans la nuit

64 **Frida Kahlo**

La guerrière aux pinces

68 **Michelle Obama**

La super coach

72 **Carl R. Rogers**

Le professeur d'empathie

## 76

## ÉMANCIPATION

78 **Simone de Beauvoir**

La femme libre de corps et d'esprit

82 **Gilles Deleuze**

Le libérateur de l'infini en chacun

86 **Jean-Jacques Rousseau**

L'homme sensible

90 **Françoise Sagan**

La désinvolte moraliste

94 **Lou Andreas-Salomé**

La briseuse de carcans

98 **Le mot de la fin**

## En bref

DES INITIATIVES  
DES DÉCOUVERTES  
DES TENDANCES  
QUI NOUS METTENT  
DU BAUME AU CŒUR



## RÉUSSIR LE PREMIER RENDEZ-VOUS

**G**arder une part de mystère lors du premier rendez-vous amoureux : c'est un conseil que l'on peut suivre si l'on en croit les études récentes publiées par les chercheurs en psychologie de Princeton. Le fait de bien connaître l'autre est important, et même crucial lorsque la relation évolue, mais il semble que donner trop de détails sur soi au commencement des échanges a pour effet de faire baisser considérablement l'intensité romantique. Dans cette perspective, parler de ses ex par exemple n'est pas une option. Alors, quelle est la meilleure attitude à avoir lors de cet important rendez-vous ? Il n'y a pas de recette miracle bien sûr, mais la plupart des personnes interrogées dans ces travaux apprécient les marques d'intérêt réelles, la gentillesse, la simplicité et l'humour. Trop de sérieux dans les interactions peut sembler déplacé également. Enfin, les chercheurs constatent que l'impression donnée lors de cette première rencontre a tendance à perdurer tout au long de la relation. Raison de plus pour ne pas la rater !

**Véronique Rivière**

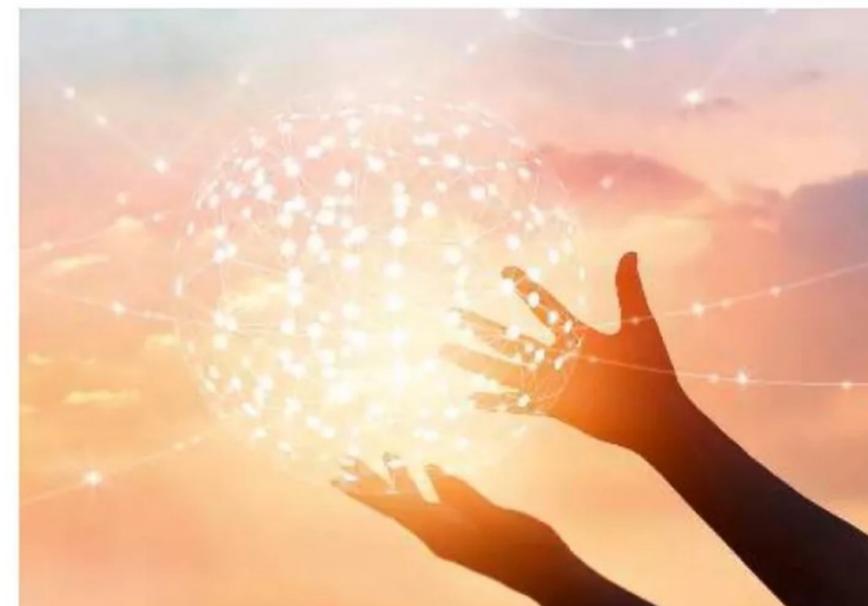
Sources : revues *PNAS (Proceedings of National Academy of Sciences)*, 2022, et *Philosophies/MDPI*, 2023.

## Réconcilier foi et sciences

Intelligence artificielle, métavers, 5G, télémédecine, véhicules autonomes... Quel sens donner aux nombreuses innovations technologiques qui entrent dans nos vies et parfois les submergent ? Quelle éthique peut nous guider dans la mise en œuvre et l'utilisation de ces nouveautés ? C'est au beau milieu du plateau de Saclay, au cœur d'un des plus grands pôles mondiaux de recherche scientifique, que s'est installé le Centre Teilhard de Chardin, dédié au dialogue entre les religions et les sciences. Un bâtiment innovant de verre et de bois, fidèle aux idées du prêtre jésuite et scientifique. Trop croyant pour les scientifiques et trop scientifique pour les croyants, celui dont le centre porte le nom fut très critiqué en son temps. Conférences gratuites et accessibles en ligne, séminaires, *afterworks*, formations, accueil des étudiants, des scientifiques et de tous ceux que ces questions intéressent... De nombreux rendez-vous sont mis en place pour aborder la question du sens dans notre époque. Prochaine conférence le 18 janvier 2024 sur le métavers, par le physicien et philosophe Étienne Klein.

**Patrick Chompré**

Renseignements : [centreteilharddechardin.fr](http://centreteilharddechardin.fr).





## DOPER LA PRATIQUE DU SPORT

Les prochains Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 vont-ils faire de nous des sportifs ? C'est en tout cas le souhait du comité d'organisation, qui multiplie les initiatives en ce sens. Parmi celles-ci, le dispositif « 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école » vise à faire bouger les plus jeunes à l'heure où la sédentarité fait des ravages : 80 % des enfants et adolescents ne respectent pas la recommandation de l'OMS de pratiquer au moins soixante minutes d'activité par jour. Des kits sportifs (chronomètres, dossards, cordes à sauter...) ont été distribués aux plus de onze mille établissements qui ont rejoint le programme. Plébiscitée dans les cours de récréation et par le corps enseignant, l'initiative est en train de s'étendre à tout le pays. Une récente étude montrait que, jusqu'ici, l'impact des méga-événements sur la pratique sportive restait mitigé. Une bonne occasion de la contredire !

**Timco Cherpa**

En savoir plus : [generation.paris2024.org/30-dactivite-physique-quotidienne](https://generation.paris2024.org/30-dactivite-physique-quotidienne).

## COMPTER LES OISEAUX, MAIS PAS QUE...

En France une personne sur cinq pratique le bénévolat à travers une association. Un chiffre relativement stable mais qui cache des évolutions importantes quand on y regarde de plus près. Les jeunes s'investissent plus qu'avant, et les domaines de l'environnement et de la protection de la nature sont en hausse. À la Ligue pour la protection des oiseaux (LPO), on enregistre ainsi, ces dernières années, des progressions du nombre d'adhérents de 180 % chez les 18-25 ans et de 277 % chez les 26-35 ans. Mais les retraités continuent eux aussi de s'engager. Parmi les activités proposées, le naturalisme est celle qui a le plus de succès : inventaires et comptages des espèces, suivi des migrations, baguage des oiseaux, protection des nids. Le thème de 2024 sera « Les arbres et les haies », habitats indispensables à la survie de nombreuses espèces sauvages. La ligue est présente sur tout l'Hexagone à travers ses associations locales. Pour participer, il faut créer son compte sur le site et découvrir les relais près de chez soi. **V.R.**

Renseignements : [lpo.fr](https://lpo.fr).



## Prendre en compte son « écoémotion »

Depuis que de nombreux sites et organismes le proposent, établir son propre bilan carbone est aujourd'hui chose facile. Ce qui l'est moins, c'est de surmonter le mélange d'émotions associées à ce calcul d'un genre nouveau : anxiété, culpabilité, crainte de devoir remettre en cause de nombreux choix de vie. Aussi, certains modules de formation

accompagnent désormais ce calcul par la prise en compte des émotions via une approche personnalisée et non culpabilisante. La Carbone 4 Académie par exemple, propose des conférences et webinaires dans cet esprit : après le calcul de l'empreinte du participant, sont abordés les principaux postes sur lesquels il peut intervenir en tenant compte de ses priorités, des alternatives existantes selon sa situation et de ses usages. Les premiers à l'avoir testée plébiscitent cette approche ludique et collective. ●

**P.C.**

En savoir plus : [carbone4.com](https://carbone4.com) et [myco2.fr/particuliers](https://myco2.fr/particuliers).

CHAPITRE 1

# Celles et CEUX qui nous éveillent

CHRISTIAN BOBIN  
SIGMUND FREUD  
JANE GOODALL  
DELPHINE HORVILLEUR  
THICH NHAT HANH

Ici, des pionniers et pionnières qui ouvrent des portes, annoncent une dimension nouvelle, voient loin devant. Parfois d'abord mal compris par leur époque – tels Sigmund Freud ou Christian Bobin –, ils ont en commun de venir toucher notre conscience de façon inédite. Ainsi nous révèlent-ils des espaces inconnus du monde, mais aussi de nous-mêmes.

# CHRISTIAN BOBIN

## LE PASSEUR DE LUMIÈRE

Peu d'écrivains auront autant que lui touché la dimension poétique de la vie, qu'il a su transmettre au grand public. Car on ne sort pas indemne de la lecture de ses ouvrages, tous aussi généreux que profonds.

PAR **PASCALLE SENK**

Qui l'eût cru, que ce rire tonitruant et cette présence si dense s'éclipseraient soudain, un jour sombre de novembre 2022 ? Ironie du sort, c'est au moment même où Christian Bobin semblait avoir enfin atteint la reconnaissance générale qu'il méritait depuis des décennies que la mort est venue le chercher. Un dernier geste d'humilité ?

Dans la presse, sur les réseaux sociaux, chez les « people » comme chez les anonymes, une vague de gratitude pour le poète le plus discret qui soit est montée. L'écriture minuscule et immense de Christian Bobin avait fait son œuvre : après lui, on

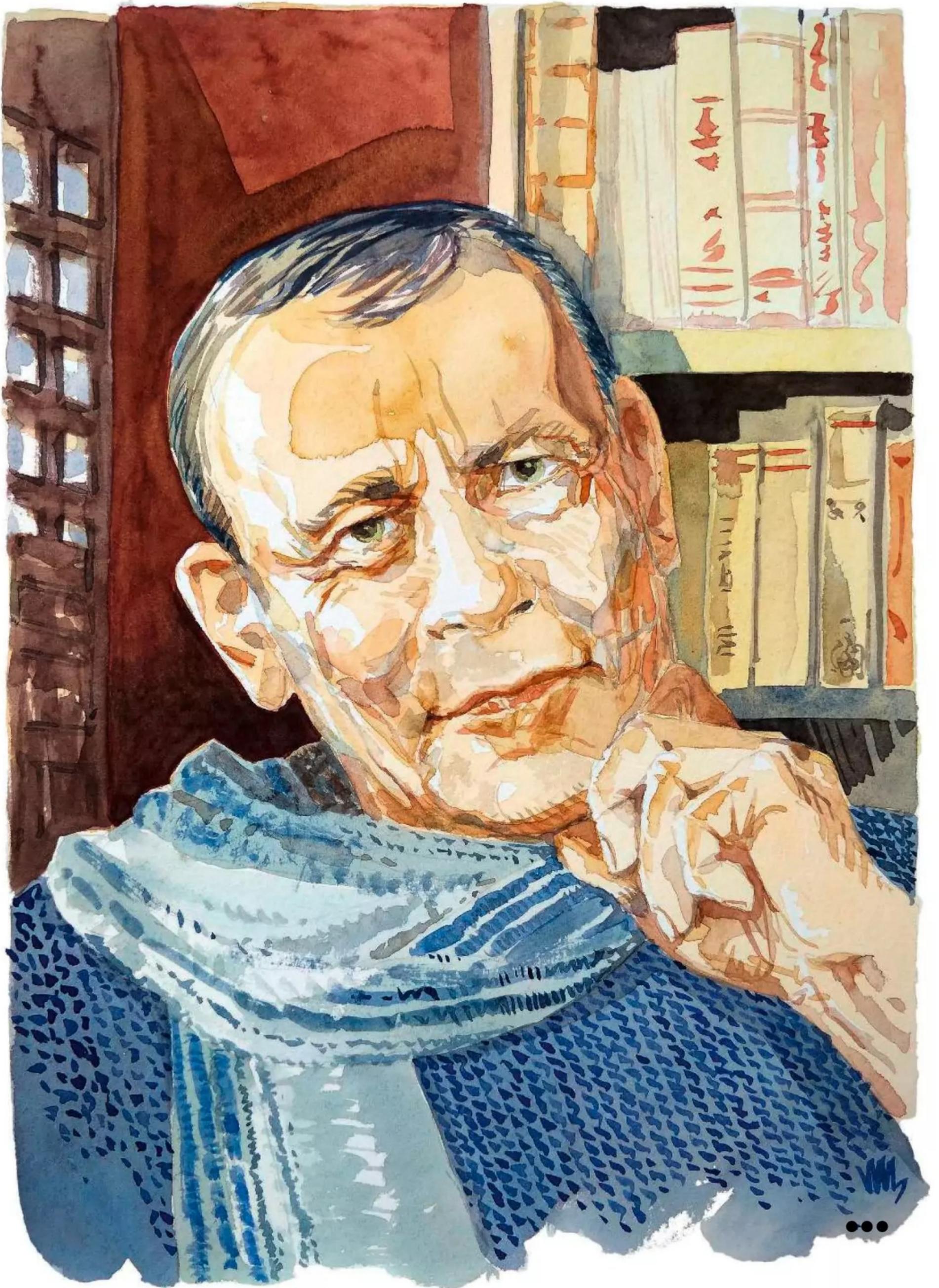
ne regarderait plus les genêts, les jeunes mères ou les vieux arbres de la même façon. Après lui, l'émerveillement pour le simple, la tendresse ne feraient plus seulement ricaner les cyniques fervents d'une poésie intellectuelle, élitiste ou militante. Ils auront touché et éveillé cette « foule sentimentale » que d'autres jugent ignare. Après Bobin, l'humain retrouve un peu de profondeur, et du sens.

Pourtant, cela n'a pas été facile. Après sa naissance, le poète décrit « trente années de sommeil où tout ce qui semble réel n'est que le même rêve empruntant diverses formes ». Ennui, léthargie, petits boulots, dépression... Vers 1980, « apparition de l'écriture », dit-il, et ses recueils font parler d'eux entre initiés. C'est, en 1992, le psychanalyste J.-B. Pontalis qui change tout, en publiant dans sa collection « L'un et l'autre », chez Gallimard, son *Très-Bas*, biographie irradiée de saint François d'Assise. Bobin sort de l'ombre et, dès lors, chacun de ses livres viendra ajouter un peu de lumière au monde.

Mais qu'on ne s'y trompe pas : chaque ligne du poète est extraite d'un fond mélancolique et lucide sur le mal qui nous entoure. Rien de « Bisounours » chez lui, qui parlait avec la « même musique » que quand il écrivait. « J'ai une pièce de velours noir devant les yeux, et parfois elle se déchire, et alors je vois de l'or pur », a-t-il dit. Un or que distillent, comme en un réseau inespéré, tous ses livres.

“  
**J'ai tout misé sur un amour  
 qui ne peut entrer dans  
 ce monde même s'il  
 en éclaire chaque détail**

*Christian Bobin* ”



**SES DATES**

**24 avril 1951** : naissance au Creusot, en Saône-et-Loire.  
**1977** : son premier ouvrage, *Lettre pourpre* est publié aux éditions Brandes (Gallimard, "NRF", 2008).  
**1991** : premier succès avec *Une petite robe de fête* (Gallimard, "Folio", 1993).  
**1992** : *Le Très-Bas* (Gallimard, "Folio", 1995) remporte le prix des Deux Magots et le grand prix catholique de littérature en 1993.  
**1995** : mort de son amie Ghislaine Marion et parution de *La Plus que vive* (Gallimard, "Folio", 1999).  
**1997** : publie *Autoportrait au radiateur* (Gallimard, "Folio", 2000), journal de deuil.  
**2000** : rencontre la poétesse Lydie Dattas, sa compagne puis épouse jusqu'au bout.  
**2016** : l'Académie française lui décerne le prix d'Académie pour l'ensemble de son œuvre.  
**Octobre 2022** : publie *Les poètes sont des monstres* (Lettres vives), qui sonne comme un testament littéraire.  
**23 novembre 2022** : décède d'un cancer foudroyant à Chalon-sur-Saône. Repose au cimetière de Marciac, dans le Gers.

“

**La gaieté, ce que j'appelle ainsi, c'est du minuscule et de l'imprévisible. Un petit marteau de lumière heurtant le bronze du réel. La note qui en sort se propage dans l'air, de proche en proche jusqu'au lointain**

Christian Bobin ”

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

1.

**La solitude est belle**

Habitée de minuscules événements, la solitude dont parle le poète dans ses livres est une source vive. Rien à voir avec l'isolement stérile imposé de l'extérieur. Le solitaire est ici un homme libre, qui se renouvelle. « Conquérir une situation qui nous mette dans l'ouverture à quantité de possibles, c'est cela la solitude », explique-t-il<sup>1</sup>. Dans les rues inanimées du Creusot, puis dans sa maison retirée dans le pré du Champ-Vieux, Bobin sent bruire tout un monde auxquels les mondains et autres extravertis n'ont pas accès.

2.

**Les livres sont des phares**

Et puis, il y a les livres ! Certains sont des bijoux qui brillent dès qu'il les ouvre... Ceux d'André Dhôtel, Emily Dickinson, Marcel Proust, Jean Grosjean, la Bible reviennent tels des personnages dans l'œuvre du poète qui, affirme Lydie Dattas, sa compagne, ne dépensait l'argent issu de ses ventes de livres que... pour l'achat de nouveaux livres. Ceux-ci lui donnaient autant matière à rêver qu'à écrire. « La vie a besoin des livres comme les nuages ont besoin des flaques d'eau pour s'y mirer et s'y connaître », écrit-il dans *Les Ruines du ciel* (Gallimard, "Folio", 2011).

3.

**L'écriture est contemplation**

Si Bobin est poète « voyant » comme Rimbaud, c'est bien parce qu'il perçoit le plus vivant de la vie dans des micro-événements. « En ce qui me concerne, confie-t-il, il y a des visages, des paroles, des rencontres qui m'ont frappé, parfois c'est la feuille d'un arbre qui tombe, la fuite d'un nuage dans le ciel... Des quantités de miracles qui, si je ne les avais notés, auraient glissé imperceptiblement dans le néant du sans mémoire, du sans parole, du non partagé<sup>2</sup>. »

## 4. Le sacré est dans la rencontre

Un peu trop rapidement catalogué « poète chrétien », Bobin montre en réalité une foi presque animiste, capable d'éprouver le sacré dans la nature, et d'être touché par la transcendance à travers un visage, un petit animal... La rencontre sous toutes ses formes. « Il y a sous ma fenêtre, dans les bras innombrables du tilleul, une multitude de Bach et de Schubert dont les œuvres non écrites m'instruisent sur ce qu'est Dieu, du côté de la vie où je suis », confie-t-il dans *Ressusciter* (Gallimard, "Folio", 2003). Avec le poète, on est loin d'un Dieu des religions qu'on ne rencontrerait que dans des églises ou des écrits poussiéreux. Pour lui, lecteur inassouvi des Évangiles, Dieu a plutôt à voir avec le mince filet d'air qui, parfois, vient caresser nos joues. Et, aussi, « c'est la joie de partager quelque chose avec l'autre, avec un inconnu et peut-être même de se heurter à l'inconnu. L'étincelle de ce heurt, c'est ça le divin » (*La Plus que vive*).

## 5. Les absents sont toujours là

En 1995, le poète voit brutalement disparaître la femme qu'il aime, Ghislaine, emportée par une rupture d'anévrisme. C'est aussi une rupture dans son œuvre. La dizaine de livres qui suivront explorent cet impensable événement et le deuil qui s'ouvre alors. Ils annoncent l'extrême présence des disparus dans nos vies. Pour Bobin, la mort n'est que « l'autre côté », et elle mérite d'avoir une place vivante dans notre quotidien. Souvent, il s'adresse à ceux qui sont passés dans ce lointain si proche comme à des sources : « Aide-moi à écrire. Aide-moi à chanter. Les morts sont là pour le secours des vivants. » ●

1. Dans *La Grâce de solitude* de Marie de Solemne (Albin Michel, 2006).
2. Dans *Psychologies* n° 273, avril 2008.

### À LIRE

**Tous ses ouvrages, et particulièrement ceux cités dans cet article.**

#### ● *L'Arrière-Pays de Christian Bobin*

de Dominique Pagnier, préface de Lydie Dattas  
Une magnifique biographie élaborée à partir des êtres, des lieux, des livres qui inspiraient l'écrivain (L'Iconoclaste, 2018).

## L'INTUITION D'UN RENDEZ-VOUS

Réponse de l'écrivain à ceux qui lui reprochaient de « faire du Christian Bobin »<sup>1</sup>.

« Ce que je sais, c'est que moi, je cherche toujours à être surpris. Je pense à Hokusai, le peintre japonais. C'est une merveille de voir ses deux ou trois derniers tableaux. Alors qu'il était dans le grand âge, qu'il était encensé, il a tout remis en jeu avec eux. Il y a notamment cet autoportrait où il s'est représenté sous la forme d'un tigre hilare. On sent en le regardant comme une toute petite enfance qui arrive. Et Matisse, vers la fin de sa vie, qui a découpé du papier coloré et l'a assemblé comme font tous les enfants en maternelle ! C'est réjouissant pour des siècles et des siècles ! C'est un homme vieux, très malade, qui a aussi son œuvre accomplie, et tout à coup il se remet à jouer à la marelle et lance le palet dans le paradis ! Moi, je ne suis pas à la hauteur de ces gens, mais si j'ai l'intuition d'un rendez-vous, c'est que peut-être, un jour, il y aura un livre comme ça, un livre que je n'ai pas encore réussi à faire et qui serait très près, encore plus près qu'aujourd'hui, du crépitement de la vie que je peux saisir ici ou là. Un livre tellement vivant que les sangliers ou les pâquerettes accepteraient de le lire, ou de s'en approcher ! Oui, j'espère qu'un jour j'arriverai vraiment à écrire ! »

1. Extrait de « Dans le banal, je vois des miracles », entretien avec Pascale Senk (*Psychologies* n° 273, avril 2008).

# SIGMUND FREUD

## LE RÉVÉLATEUR DE L'INCONSCIENT

Inventeur d'un système sophistiqué pour expliquer nos comportements les moins explicables, Freud est une icône adulée ou détestée. Mais son regard sur l'âme humaine reste d'une lucidité peu commune.

PAR **PHILIPPE ROMON**

**S**igmund Freud, un « maître de vie » ? Soyons brutaux, ça aide parfois : il ne peut l'être vraiment que pour les psychanalystes eux-mêmes. Et encore, à condition de s'en détacher, pour mieux y revenir, avant de s'en écarter à nouveau, dans ce mouvement qui est celui de la vie, d'une bonne distance jamais définitivement établie. Les difficultés que le père de la psychanalyse a rencontrées de son vivant avec certains de ses principaux « disciples », ses ruptures avec Fliess (dans la figure

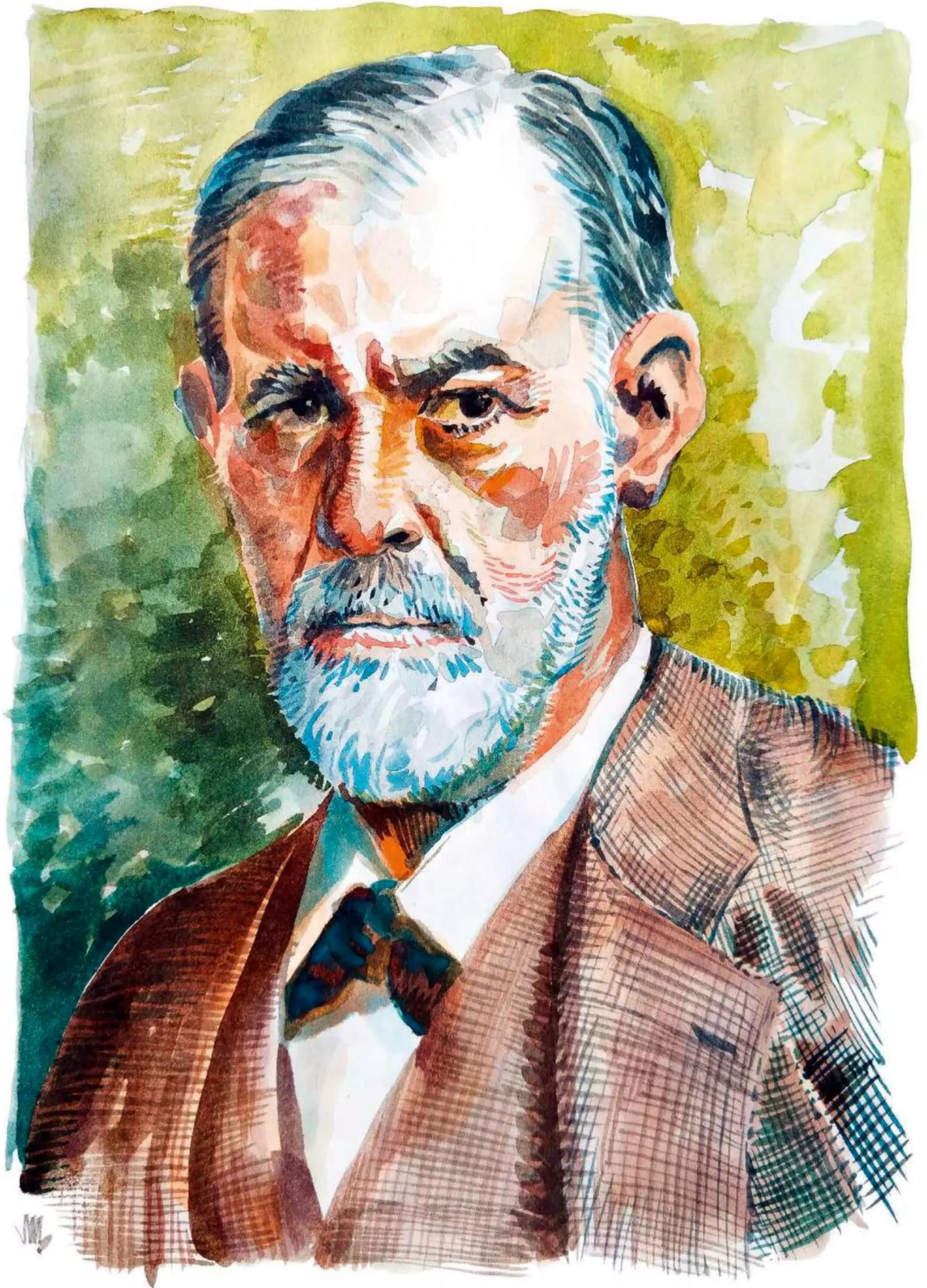
de l'ami fidèle), Jung (le prince héritier) et Ferenczi (le fils fragile) témoignent combien Freud est mal à l'aise dans ce rôle de « maître ». Trop pessimiste quant à la nature humaine, sans doute, trop désillusionné sur la vanité du pouvoir, certainement. Il est avant tout – avant d'être un bâtisseur, un explorateur – le révélateur de l'inconscient.

En quoi alors Freud peut-il être ce compagnon sur le chemin de l'existence ? De la manière la plus radicale qui soit : en ne l'étant justement pas. Personne n'a jamais soulagé ses souffrances en se contentant de lire les *Cinq Leçons sur la psychanalyse* ou *L'Interprétation du rêve*. La psychanalyse est un travail de longue haleine qui se fait avec son corps et un analyste, pas en étant penché sur un livre. Freud est dans le fond très proche de Socrate : son œuvre est d'abord une pratique. À la différence du maître grec, bien entendu, il l'a ensuite lui-même conceptualisée et transcrite, dans une langue qui se trouve être réjouissante. Lire Freud, c'est entrer dans une œuvre aussi lumineuse et sombre que celle de Dostoïevski. Nul n'en sort indemne. Certains peuvent même y puiser l'envie d'entreprendre une analyse.

“

**Les faits psychiques  
semblent non mesurables  
et le demeureront  
probablement toujours**

*Sigmund Freud* ”



**SES DATES**

- 6 mai 1856** : naissance à Freiberg, en Moravie (aujourd'hui Příbor, en Tchéquie), de Sigismund Schlomo Freud.
- 1860** : la famille Freud emménage à Vienne, en Autriche.
- 1875-1885** : années d'études de biologie et de physiologie.
- 1885-1886** : séjour à Paris dans le service du professeur Jean-Martin Charcot, à l'hôpital de la Salpêtrière.
- 1886** : il épouse Martha Bernays et s'installe comme médecin à Vienne.
- 1895** : il publie *Études sur l'hystérie* avec Joseph Breuer. Parallèlement, il commence son autoanalyse et invente le complexe d'Œdipe.
- 1900** : parution de *L'Interprétation du rêve*.
- 1905** : *Trois Essais sur la théorie sexuelle* et *Le Mot d'esprit et sa relation à l'inconscient*.
- 1909** : *Cinq Leçons sur la psychanalyse*.
- 1913** : rupture avec Carl Gustav Jung.
- 1923** : découverte de son cancer.
- 1930** : *Malaise dans la civilisation*.
- 1938** : exil en Grande-Bretagne.
- 1939** : il meurt à Londres.

## LES QUATRE CLÉS DE SA PENSÉE

## 1.

**Le rêve est une voie royale vers l'inconscient**

Dans le modèle psychanalytique, les rêves sont des représentations de désirs refoulés. Le rêve montre ce qu'il montre, mais il dit aussi autre chose que ce qu'il dit : le contenu manifeste du rêve est le résultat d'un travail intrapsychique qui vise à masquer le contenu latent. En séance, à partir du récit du rêve (le contenu manifeste), les associations du patient vont lui permettre de révéler son contenu latent. Il n'y a donc pas des « clés » au rêve. Sa production s'apparente plutôt à un rébus que seul le travail du rêve permet de mettre au jour.

## 2.

**Les pulsions ont un destin**

La pulsion chez Freud est une excitation qui se situe à la frontière du psychique et du somatique (le corps), une poussée qui a une source, un but et un objet. Elle ne se limite pas à l'instinct, qui relève de l'inné, et, au contraire d'un stimulus, elle ne peut être évitée et demande à être déchargée. Mais le psychisme s'en défend par le refoulement, qui est à la fois un refus de la pulsion et l'action psychique du maintien de cette mise à l'écart. Les lapsus, les actes manqués, mais aussi les manifestations dites « psychosomatiques » constituent le témoignage de cette activité.

## 3.

**Sortir du complexe d'Œdipe nous structure**

Qui a écrit : « Si le petit sauvage était abandonné à lui-même, il tordrait le cou à son père et coucherait avec sa mère » ? Pas Freud, mais Diderot. Et avant lui, bien entendu, il y a eu Œdipe, notamment celui de Sophocle.

“

**Le moi n'est pas maître dans sa propre maison, [...] il en est réduit à se contenter de renseignements rares et fragmentaires sur ce qui se passe, en dehors de sa conscience, dans sa vie psychique**

Sigmund Freud ”

“

**Les œuvres d'art sont les satisfactions imaginaires de désirs inconscients, tout comme les rêves**

*Sigmund Freud* ”

Ce concept aujourd'hui si décrié, si banalisé aussi, ne date donc pas d'hier. L'affaire du meurtre du père et du désir de posséder la mère nous interpelle tous, en cela que nous venons chacun d'une mère et d'un père. Mais avoir envie de tuer son père ou de coucher avec sa mère, pour autant que le fantasme se manifeste aussi clairement, n'a jamais structuré personne. Ce dont il s'agit, c'est d'en sortir. D'y renoncer. Ce qui ne va pas sans quelque souffrance. Mais d'être retardé, le renoncement n'en sera que plus coûteux.

4.

#### **C'est dans le transfert que ça se joue**

Au fond, c'est la grande affaire de la psychanalyse, son moteur : ce qui se passe entre le « patient » (étymologiquement, « celui qui souffre ») ou « analysant » (« qui participe et est présent ») et l'analyste. Le transfert, ce n'est pas seulement de voir en son analyste la figure de son père ou de sa mère (ou les deux à la fois), c'est aussi, surtout, ce qui se joue dans l'ici et maintenant de la séance. C'est ce que l'inconscient dit du patient, de l'analysant, à la personne assise en face ou dans son dos, qui ne dit rien, ou peu, mais dont le propre inconscient ne parle pas moins. ●

#### **À LIRE**

**De Sigmund Freud**

● **Malaise dans la civilisation**

Les pulsions humaines sont-elles solubles dans la société ? (Payot, "Petite Bibliothèque", 2010).

● **Études sur l'hystérie, avec Joseph Breuer**

Peut être considéré comme le véritable point de départ de la psychanalyse (PUF, 2002).

**Sa très abondante correspondance, que ce soit avec Wilhelm Fliess** (PUF, 2015), **Carl Gustav Jung**

(Gallimard, 1992) **ou Sándor Ferenczi** (Calmann-Lévy, trois volumes, 1994, 1996, 2000). Passionnant, se lit comme un feuilleton, celui de la psychanalyse *in the making*.

(L'INTERVIEW POSTHUME)

#### **QUE DIRAIT FREUD DE NOTRE SOCIÉTÉ ?**

Réponse argumentée, avec, dans le rôle de Sigmund Freud, les psychanalystes Patrick Djian, Françoise Petitot et Jean-Pierre Winter

« À la télévision, dans la rue, je m'aperçois que tous les concepts pour lesquels je me suis battu – sexualité infantile, complexe d'Œdipe, actes manqués, refoulement... – sont devenus des mots employés couramment. Mais je me rends compte aussi que les individus d'aujourd'hui, par leur position consumériste, leur exigence de satisfactions pulsionnelles immédiates, leur solitude, la promotion forcenée de la réussite, ont enflé d'un point de vue narcissique. Ils se sont emparés de ma pensée pour renforcer leur autosatisfaction. Tout le monde s'enorgueillit d'avoir un moi profond et justifie ses actions les plus répréhensibles en disant : "Ce n'est pas moi. Ce n'est pas ma faute. C'est mon inconscient." [...] L'inconscient est intemporel. Il ne connaît ni le temps, ni la différence des sexes, ni celle entre la vie et la mort, ni la contradiction. Il est le terrain qui favorise la survenue de troubles psychologiques chez l'homme et s'exprime par des manifestations comme le rêve, les actes manqués et les oublis. Aujourd'hui comme hier, son langage repose sur ces trois grands principes : la métaphore (substitution d'un objet par un autre, d'un personnage par un autre, d'un mot par un autre...), la métonymie (prendre une partie pour le tout, par exemple dans l'expression "demander sa main") et le retournement dans le contraire (ce qui est grand dans un rêve peut être petit dans la réalité). Tant qu'il y aura des hommes, ils resteront dominés par cette activité psychique qui leur échappe, le plus souvent. »

**Propos « recueillis » par Hélène Fresnel**

# JANE GOODALL

## LA PIONNIÈRE DE LA CAUSE ANIMALE ET DE LA BIODIVERSITÉ

Elle a passé des années dans la jungle, a érigé la primatologie en art de vivre auprès des chimpanzés et est devenue, après des décennies de travail, messagère de la Paix des Nations unies. Un parcours sans faute pour cette défenseuse infatigable de l'environnement.

PAR **PATRICK CHOMPRÉ**

**K**enya, avril 1957. L'anthropologue Louis Leakey reçoit Jane Goodall, une jeune Anglaise de 23 ans. Sans diplôme, celle-ci a enchaîné les petits boulots pour se payer ce voyage en Afrique dont elle rêve depuis toute petite. Bluffé par ses connaissances sur les animaux et sa passion, Leakey l'engage comme assistante et lui confie une étude sur les chimpanzés sauvages en Tanzanie. On est alors loin d'imaginer que cette enquête va révolutionner à la fois l'éthologie, science du comportement des animaux, et l'anthropologie, science de l'espèce humaine. À force de patience, seulement armée de jumelles et de son carnet, Goodall finit par se faire accepter des chimpanzés de la forêt. Commence alors une impressionnante série de découvertes montrant que ces singes ont une personnalité, une conscience, qu'ils utilisent des outils. Sans formation académique, l'exploratrice révèle le lien entre ces animaux sauvages et les hommes civilisés, entre la nature et la culture. La vie de celle qui est devenue docteure en sciences naturelles prend en 1977 une nouvelle dimension avec la création de son institut et ses programmes dédiés à l'éducation et à la préservation de l'environnement. Infatigable porte-parole de la biodiversité, toute son action rappelle l'urgence pour les humains qu'il y a à se reconnecter avec le monde animal et la nature.

“  
**Dans la forêt, j'ai appris le langage du corps. Quand vous passez beaucoup de temps à regarder les animaux, justement parce qu'il n'y a pas de langage parlé, vous êtes focalisé sur les expressions corporelles**

*Jane Goodall* ”



**SES DATES**

**3 avril 1934** : naissance de Jane Goodall à Londres, son père est ingénieur, sa mère femme au foyer.

**1957** : devient assistante de recherche au Gombe Stream National Park, en Tanzanie, où elle étudie les chimpanzés sauvages.

**1960** : première observation d'un chimpanzé en train d'utiliser un outil pour extraire des termites des termitières.

**1964** : mariage avec Hugo Van Lawick, réalisateur néerlandais, et naissance de son fils Eric.

**1965** : devient l'une des rares femmes à obtenir un doctorat en sciences naturelles à l'université de Cambridge.

**1975** : deuxième mariage avec Derek Bryceson, le directeur des parcs nationaux de Tanzanie.

**1977** : fondation du Jane Goodall Institute, une organisation dédiée à la recherche sur la faune, à la conservation et à l'éducation environnementale.

**1986** : publication du livre *La Vie des chimpanzés*, qui résume ses découvertes et son travail de recherche sur les chimpanzés.

**2002** : Nommée messagère de la paix des Nations unies en reconnaissance de son engagement en faveur de la protection de la nature et de la paix.

**2010** : lancement en France de la campagne « Roots & Shoots », un programme éducatif mondial visant à inspirer et à éduquer les jeunes sur la conservation de la nature.

Site web du Jane Goodall Institute en France : [janegoodall.fr](http://janegoodall.fr).

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

1.

**L'humain n'est pas le seul à utiliser des outils**

En vivant avec les chimpanzés, Jane Goodall découvre des choses qui étaient jusqu'alors inconnues. Un jour, elle se rendit compte que pour extraire des termites de leur nid, les singes choisissaient avec soin la branche d'un arbre la plus fine et la plus solide, à laquelle ils enlevaient toutes les feuilles, se servant ensuite de celle-ci comme canne à pêche pour attraper les insectes. Jusqu'alors, l'humain était considéré comme le seul être vivant capable de se fabriquer des outils pour se nourrir. Cette découverte allait changer le rapport homme-animal. De cette observation est née l'idée que les chimpanzés sont les « cousins » des humains, nos semblables.

2.

**La nécessaire empathie avec les animaux**

Respect et empathie caractérisent les liens que Jane Goodall développe envers les animaux, en particulier les chimpanzés. Dans sa longue enquête de terrain, elle a développé des liens personnels basés sur la confiance avec ces mammifères. Elle a vécu avec eux, leur a donné des noms et les a traités comme des individus plutôt que comme des sujets de recherche. Critiquée au début de ses investigations par certains scientifiques pour son approche peu conventionnelle, cette empathie l'a finalement conduite à faire comprendre combien ces animaux étaient proches de nous, avec leurs personnalités, leur langage et les relations sociales complexes qu'ils entretiennent en groupe.

“

**Avant de prendre une décision importante, des indigènes avaient pour habitude de se demander quel en serait l'impact sur les sept générations suivantes. Aujourd'hui, des décisions majeures se prennent en pensant uniquement à la prochaine assemblée des actionnaires**

Jane Goodall ”

### 3. La préservation de l'environnement demande une approche globale

Voyant que la surface de la forêt de Gombe, où vivent des espèces menacées, se réduit d'année en année, la primatologue se pose la question : comment sauver les espèces si les habitants, réfugiés et pauvres aux abords de la forêt, se battent pour leur survie et n'ont pas les moyens de rechercher de la nourriture ailleurs ? Jane Goodall conçoit alors un programme pour améliorer la vie des villageois : lancement de pépinières, méthodes d'agriculture adaptée, accès au microcrédit et à l'éducation. Les conditions de vie s'améliorant, les habitants comprennent l'intérêt de préserver la forêt pour empêcher les glissements de terrain, les coulées de boue. L'habitat de la faune est préservé et ainsi naît l'écosystème étendu de Gombe. Un dispositif qui est reproduit aujourd'hui dans d'autres régions d'Afrique où la pression démographique s'accroît.

### 4. Prendre conscience des limites de notre planète

Dès les années 1970, Jane Goodall s'inquiète de l'épuisement des ressources naturelles de notre planète face à l'augmentation de la population humaine. Elle reprend l'idée de Gandhi : « La Terre peut satisfaire nos besoins mais pas notre avidité<sup>1</sup>. » Elle plaide depuis pour le planning familial, pour l'accès aux moyens de contrôle des naissances, pour l'éducation et pour une vie plus simple et plus sobre.

### 5. Ne négligeons pas la force de l'optimisme et de l'espoir

Malgré les défis environnementaux auxquels le monde est confronté, Jane Goodall demeure optimiste et croit en la capacité des individus à apporter des changements positifs : « L'esprit humain est indomptable, sa résistance, merveilleuse. Les jeunes générations, lorsqu'on les responsabilise et leur donne la possibilité d'agir pour améliorer l'état du monde, sont notre espoir pour l'avenir. » ●

1. « Il y a assez de tout dans le monde pour satisfaire aux besoins de l'homme, mais pas assez pour assouvir son avidité » (Gandhi).

## CES IMAGES QUI ONT TOUT CHANGÉ

Jane Goodall commence sa conférence TED<sup>1</sup> en disant bonsoir dans plusieurs langues. Puis elle se met à imiter les sons utilisés par les chimpanzés pour annoncer qu'ils vont dormir. Images saisissantes de cette élégante femme de 74 ans à l'époque, longs cheveux blancs, en impeccable veste brodée, qui se met à émettre parfaitement les cris des singes ! La salle est subjuguée, soudain transportée dans la forêt africaine.

Tout autant que ses importantes découvertes scientifiques, les vidéos publiées autour du travail de la primatologue ont contribué à faire passer son message. Une autre scène a ainsi fait le tour du monde : Wounda, femelle capturée par des braconniers, est recueillie et soignée par l'institut de Jane. Après avoir failli mourir, elle est finalement jugée suffisamment rétablie pour rejoindre la forêt. Sa caisse étant ouverte dans une clairière, elle est désormais libre. Avant de partir vers sa nouvelle vie, la chimpanzé se retourne et enlace Jane Goodall dans un long *hug* d'adieu qui semble durer une éternité.

Gageons que peu de personnes parmi les millions qui ont vu ces images ont pu retenir leurs larmes !

1. « How humans and animals can live together », 2007.

## À VOIR

- « *Jane Goodall aide les hommes et les animaux à vivre ensemble* », conférence TED, sous-titrée en français ([youtube.com/@InstitutJaneGoodallFR](https://youtube.com/@InstitutJaneGoodallFR)).
- « *Sauver les chimpanzés orphelins* », documentaire ([youtube.com/@artedecouverte](https://youtube.com/@artedecouverte)).
- « *Jane Goodall reflects on hug from rescued chimpanzee* », hug de Wounda ([youtube.com](https://youtube.com)).

## À LIRE

De Jane Goodall

- *Le livre de l'espoir* (J'ai lu, 2023).
- *Ma vie avec les chimpanzés* (École des loisirs, 2021).
- *Les Chimpanzés et moi* (J'ai lu, 1973).

# DELPHINE HORVILLEUR

## UN PONT ENTRE LES VIVANTS ET LES MORTS

Femme rabbin, elle sait toucher le cœur de milliers de lecteurs, quelles que soient leurs convictions et origines. Car son approche ardente et cependant nuancée est source d'inspiration pour vivre et mourir autrement.

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

**E**lle est l'une des six femmes rabbins françaises. Figure du judaïsme libéral, directrice de la rédaction de la revue juive *Tenou'a*, Delphine Horvilleur a d'abord pensé devenir médecin, puis journaliste... À la trentaine, elle part à New York pour se former au rabbinat car, en France, la plupart des institutions religieuses et des centres d'études n'acceptent pas les femmes. Profondément marquée, dans l'enfance, par le silence de ses grands-parents sur la Shoah – rescapés d'Auschwitz où ils avaient tous deux perdu conjoint et enfants, ils ont fondé ensemble une nouvelle famille après la guerre –, elle n'a eu de cesse d'interroger son identité juive et de remplir, par l'étude des textes religieux, les « blancs » laissés dans son histoire. Autrice de huit livres, elle a connu le succès en 2021 avec *Vivre avec nos morts* (encadré « À lire »). En pleine crise sanitaire, elle a touché le cœur du grand public en racontant la manière dont elle accompagne les défunts (comme Simone Veil, Marceline Loridan ou encore Elsa Cayat, la psy de *Charlie hebdo...*) jusqu'à leur dernière demeure et en interrogeant la place de la mort dans nos vies. Loin de tout dogmatisme, celle qu'on appelle parfois la « rabbine laïque » prône une religion ancrée dans son époque, qui s'adresse à tous.

“  
**Chaque génération,  
parce qu'elle  
vient après une  
autre, grandit sur  
un terreau qui  
lui permet de faire  
pousser ce que  
ceux qui sont partis  
n'ont pas eu le  
temps de voir fleurir**

*Delphine Horvilleur* ”



**SES DATES**

**8 novembre 1974** : naissance à Nancy (Meurthe-et-Moselle).  
**1992-1997** : études de médecine à l'université hébraïque de Jérusalem (Israël), puis retour en France après l'assassinat du premier ministre israélien Yitzhak Rabin.  
**1998-2003** : après des études au Celsa, elle devient journaliste à France 2.  
**2003-2008** : séminaire rabbinique du Hebrew Union College à New York (États-Unis).  
**Depuis 2008** : rabbin du Mouvement juif libéral de France (MJLF) au Centre Beaugrenelle (Paris).  
**2015** : chevalière de l'ordre national du Mérite.  
**2021** : sortie de *Vivre avec nos morts* (Grasset).

“

**Rien n'est plus dangereux que de faire parler les morts, mais rien n'est plus sacrilège que de les faire taire**

Delphine Horvilleur ”

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

1.

**L'identité est mouvement**

« En hébreu, de façon troublante, le verbe “être” n'existe pas au présent. Dans cette langue, on ne peut pas dire “je suis”. On peut “avoir été” ou “être en train de devenir”, mais on ne peut pas être une fois pour toutes », explique-t-elle dans *Le JDD* du 3 septembre 2022. Penser l'identité comme un cheminement : voici, à ses yeux, l'une des clés de la religion juive, ainsi qu'une source d'inspiration pour sa propre vie. La rabbine aime être là où on ne l'attend pas : un an après *Vivre avec nos morts*, elle publie une pièce de théâtre au ton irrévérencieux et burlesque, *Il n'y a pas de Ajar, monologue contre l'identité* (Grasset, 2022), inspirée de l'œuvre de Romain Gary. En mettant en scène cet auteur qu'elle admire pour sa capacité à se réinventer (par exemple sous le pseudonyme d'Émile Ajar), elle interroge aussi l'obsession identitaire qui gangrène nos sociétés. « Tant de gens pensent aujourd'hui qu'ils sont uniquement leur naissance, leurs origines, leur religion ; mais on n'est pas ce qu'on est, mais ce qu'on fait de ce que l'on est », assure-t-elle encore dans le journal.

2.

**L'érudition n'est pas le monopole des hommes**

Son père médecin et son grand-père rabbin l'ont encouragée à s'accomplir au même titre qu'un homme. Née l'année même où Simone Veil prononçait à l'Assemblée son discours sur le droit à l'avortement, elle se revendique comme une enfant du féminisme. Épouse d'Ariel Weil (économiste et maire du secteur Paris Centre), mère de trois enfants, elle refuse d'être réduite à ce rôle, persuadée qu'écartier les femmes de l'étude des textes sacrés est d'abord une question politique : on craint qu'en ayant accès au savoir, elles ne s'emparent aussi du pouvoir... « J'ai choisi d'être rabbin pour parler depuis l'intérieur du discours religieux, explique-t-elle à *Psychologies* (n° 335, décembre 2013). L'érudition n'est pas le monopole d'un sexe mais se nourrit du dialogue entre les genres. »

3.

**Il faut bousculer l'héritage**

Delphine Horvilleur a su dès l'adolescence que « son » judaïsme ne serait pas seulement celui transmis par ses grands-parents – la mémoire douloureuse de la Shoah –, mais aussi une religion positive, joyeuse, qui célèbre

le vivant. « J'étais l'héritière d'Auschwitz mais je me devais d'être infidèle en inscrivant cet héritage dans du vivant, détaille-t-elle. Un héritage qui cesse d'être interrogé meurt. Le questionnement des sources et des rites, loin de tout dogmatisme, constitue peut-être la religion véritable<sup>1</sup>. » Les textes sacrés ne sont pas détenteurs de la vérité ; ils incitent aux questions sans nécessairement apporter de réponses mais en nous faisant grandir, chaque génération leur donnant une interprétation différente. Un texte n'a pas fini de dire tant que le prochain lecteur n'est pas arrivé.

#### 4.

### Nous avons besoin de récits

Restituer à ses proches la vie du défunt qu'ils ont aimé, c'est l'une des missions de sa pratique rabbinique. « Quand une personne décède, vous savez très vite, en écoutant bien ses proches, le registre du conte dans lequel vous allez devoir retranscrire son histoire », assure-t-elle en juin 2021 dans *Lire magazine*. Sacrées ou profanes, les histoires nous aident à faire notre deuil, à mieux comprendre notre vie. Le récit de l'exode des Juifs d'Égypte évoque par exemple la nécessité de se mettre en route, la possibilité pour chacun de sortir d'une certaine aliénation... Les récits créent du lien entre les générations car ils parlent aussi bien au vieillard qu'à l'enfant, chacun pouvant le traduire dans son univers et l'interpréter selon le moment de sa vie.

#### 5.

### La mort fait partie de la vie

Pendant ses études de médecine, elle a été marquée par le phénomène de l'apoptose : c'est la mort de certaines cellules endommagées ou néfastes qui permet de préserver l'intégrité de notre organisme. « Nous devons donc la vie à la mort qui y a œuvré », conclut Delphine Horvilleur, pour qui la vie et la mort se tiennent côte à côte, même si nous ne le voyons pas toujours. Comme en témoignent les plaques apposées sur certains immeubles pour rappeler que telle ou telle personnalité y est décédée, nous habitons tous, d'une manière ou d'une autre, des lieux hantés par la disparition des nôtres. Il existe, dans nos sociétés, une faille du langage du deuil, assure-t-elle. Il faut oser parler des morts, ne pas écarter les enfants des enterrements, nous réconcilier avec notre vulnérabilité. ●

1. Dans *En tenue d'Ève, féminin, pudeur et judaïsme*.

(EXTRAIT)

## LE MÉTIER DE CONTEUR

« À mesure que les années passent, il me semble que le métier qui s'approche au plus près du mien porte un nom. C'est celui de conteur. Savoir raconter ce qui fut mille fois dit, mais donner à celui qui entend l'histoire pour la première fois des clés inédites pour appréhender la sienne. Telle est ma fonction. Je me tiens aux côtés de femmes et d'hommes qui, aux moments charnières de leurs vies, ont besoin de récits. Ces histoires ancestrales ne sont pas seulement juives, mais je les énonce dans le langage de cette tradition. Elles créent des ponts entre les temps et entre les générations, entre ceux qui ont été et ceux qui seront. Nos récits sacrés ouvrent un passage entre les vivants et les morts. Le rôle d'un conteur est de se tenir à la porte pour s'assurer qu'elle reste ouverte. »

1. Tiré de *Vivre avec nos morts*.

## À LIRE

De Delphine Horvilleur

● ***En tenue d'Ève, féminin, pudeur et judaïsme***

Un essai percutant qui explore la façon dont les principales religions monothéistes réduisent souvent la femme à un objet de désir et de tentation qu'il faut dissimuler (Points, 2018).

● ***Comprendre le monde***

Les récits, les contes et les mythologies ont mille choses à nous apprendre si nous prenons le temps de les écouter (Bayard, 2020).

● ***Vivre avec nos morts, petit traité de consolation***

Une réflexion sur la mort, le deuil et sur ce que la conscience de notre vulnérabilité peut apporter à nos vies (Grasset, réédité au Livre de poche en 2022, plus de deux cent mille exemplaires vendus).

# THICH NHAT HANH

## LE MAÎTRE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Pionnier dans l'enseignement de la méditation en France, cet homme menu est devenu un immense passeur de conscience politique, notamment en France, où sa communauté, Le Village des pruniers, attire, encore après sa mort en 2022, des centaines de méditants.

PAR **CATHERINE MAILLARD**

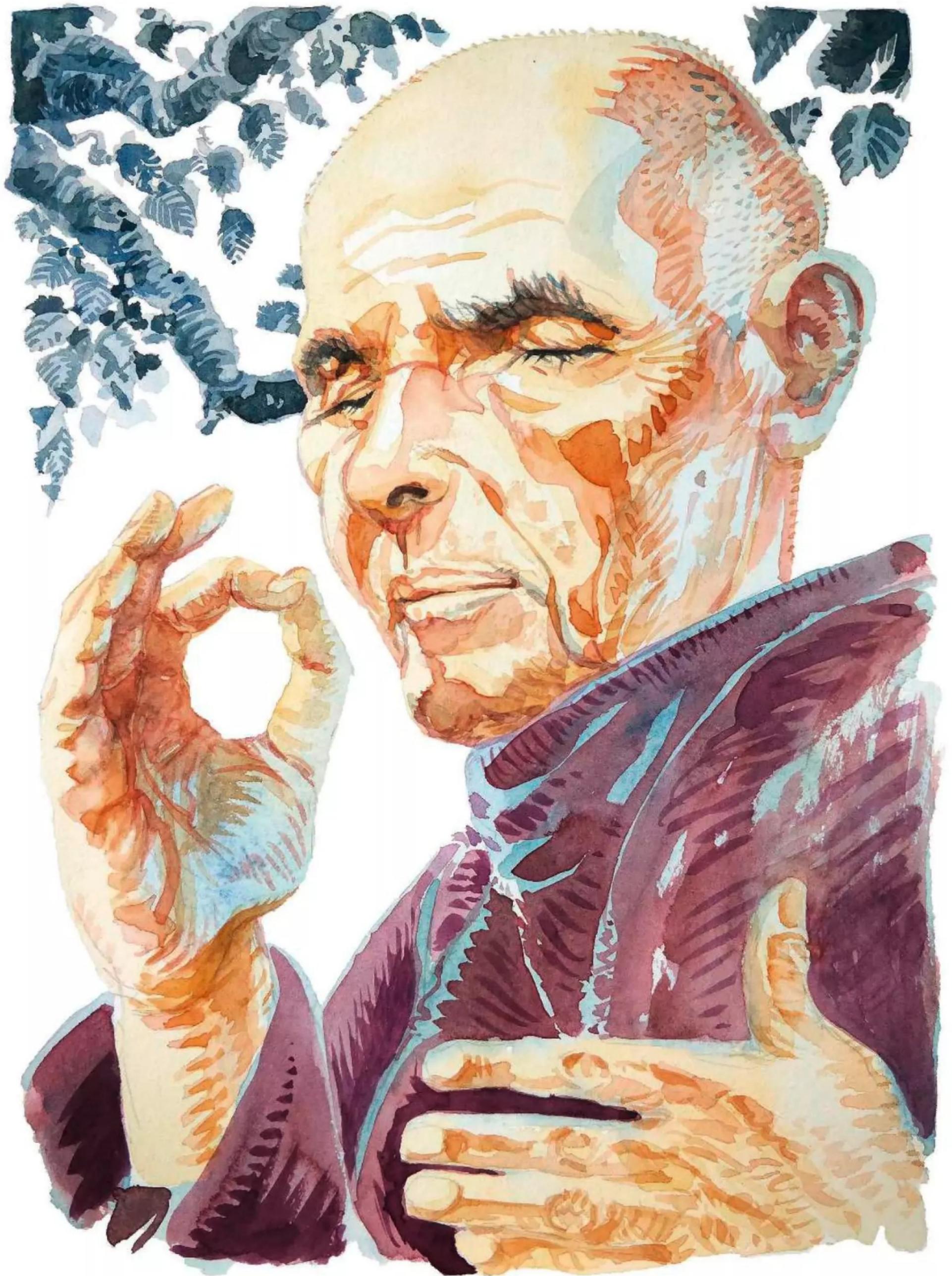
**M**aître zen vietnamien, réfugié politique en France, celui que ses disciples nomment Thay (« Professeur ») a suscité un engouement croissant en Occident. Ses marches méditatives ont su rallier bouddhistes et laïcs dans un même élan en faveur de la paix. Sur les vidéos de son enseignement ou durant les centaines de conférences qu'il a données, Thich Nhat Hanh, assis le dos droit devant un bouddha, observe sa respiration pour parvenir à la pleine conscience de « ce que je suis, ce que je fais et ce qui m'entoure... »

Figure emblématique d'un bouddhisme engagé, proposé pour le prix Nobel de la paix par Martin Luther King en 1967, il a conjugué la pratique spirituelle et l'engagement dans le monde.

À l'origine de sa popularité, une saga qui prend racine dans un Viêt Nam ravagé par la guerre. Leader en révolte, il dirige un mouvement de résistance non violente à partir de 1963, crée une université bouddhique, monte des actions sociales en faveur des plus démunis et fonde l'Ordre de l'inter-être,

“  
**Le miracle n'est pas de marcher sur l'eau, il est de marcher sur la terre verte dans le moment présent et d'apprécier la beauté et la paix qui sont disponibles maintenant**

*Thich Nhat Hanh* ”



**SES DATES**

- 11 octobre 1926** : naissance à Hué, dans un village en Indochine, actuel Viêt Nam.
- 1949** : ordonné moine dans la tradition zen.
- 1961** : départ aux États-Unis où, boursier, il étudie à Princeton les religions comparées.
- 1963-1965** : retour dans son pays en guerre. Il fonde l'Église bouddhique unifiée, et dirige un mouvement de résistance non violente.
- 1966** : fondation de l'Ordre de l'inter-être. Invité aux États-Unis et en Europe, il appelle à l'arrêt des combats. Contraint à l'exil, il obtient le droit d'asile en France.
- 1982** : fondation du Village des pruniers, monastère religieux, en Dordogne.
- 2005** : retour au Viêt Nam après trente-neuf années d'exil. Il y publie en vietnamien quatre de ses livres.
- 2014** : accident vasculaire cérébral. Il est soigné à Bordeaux, puis en Californie.
- 2018** : décide de retourner définitivement au Viêt Nam.
- 2022** : il meurt le 22 janvier, à l'âge de 95 ans, à Hué, son village natal.

“  
**La sagesse est une source vivante, et non une icône à conserver dans un musée**

Thich Nhat Hanh ”

une branche politisée du bouddhisme. Dans le même temps, des moines s'immolent pour alerter l'opinion internationale.

Contraint à l'exil en 1966, il trouve refuge en France. Le Village des pruniers, une communauté qu'il bâtit en Dordogne avec l'inséparable sœur Chân Không, voit le jour en 1982. Dans ce monastère ouvert aux laïcs, tous les sentiments de frustration, de colère ou de jalousie ont semblé bannis, comme autant d'« habitudes erronées ». Thich Nhat Hanh y a enseigné sans relâche le bouddhisme comme un art de vivre, dans le but d'« aider chacun à approfondir sa propre tradition, non à devenir bouddhiste ». Le Village des pruniers est le plus grand monastère bouddhiste d'Europe et d'Amérique, avec plus de deux cents moines et plus de dix mille visiteurs par an. Aux États-Unis et en Europe, ses conférences aussi ont attiré un vaste public. Plus que son esprit révolutionnaire, c'est la simplicité de ses paroles et sa contribution au dialogue interreligieux qui suscitaient un réel enthousiasme. Pierre angulaire de son activisme pacifiste, les « marches méditatives » sont une invitation, pour chacun d'entre nous, à prendre la responsabilité de construire un monde plus harmonieux. En octobre 2006 à Paris, notamment, il avait rassemblé des milliers de participants depuis le jardin du Luxembourg jusqu'au parvis de Notre-Dame. Sur leur veste, un autocollant où était inscrit : « La paix en soi, la paix en marche ».

**À LIRE****De Thich Nhat Hanh**

- ***La Paix en soi, la paix en marche***

Une méthodologie en cinq points, qui sont autant de thèmes pour une pratique quotidienne de la paix (Albin Michel, 2006).

- ***Sans boue, pas de lotus, l'art de transformer la souffrance***

Des conseils pour transformer sa souffrance en joie (Le Courrier du livre, "Petit Guide pratique du bonheur", 2021).

- ***La Plénitude de l'instant***

La base de l'enseignement pour se réconcilier avec soi-même et faire émerger un esprit communautaire (Marabout, 2021).

## LES TROIS CLÉS DE SA PENSÉE

### 1.

#### L'interdépendance : un principe universel

À la quête du bonheur qui semble faire rage en Occident, il répond par le principe universel d'interdépendance. Il n'est pas d'« être », il n'est que de l'« inter-être ». Traduction : « je » dépend de ce qui est « autre que moi ». Thich Nhat Hanh enseigne qu'il n'y a pas de coupure entre soi et le monde. Tel est le « non-soi » bouddhiste. Il signifie que nous ne sommes ni seuls ni isolés et que notre bien-être dépend du bien-être d'autrui, et réciproquement. Plutôt que de cultiver une position égocentrique, qui creuse des fossés entre les hommes, Thich Nhat Hanh nous encourage à éviter les paroles et les actes qui causent de la souffrance, et à développer une attitude de compréhension et de compassion. Réduire la souffrance de l'autre, voilà qui contribue à assurer notre propre bonheur.

### 2.

#### La paix : une utopie accessible

De la même manière, la paix mondiale dépend de la capacité à établir la paix en soi. Thich Nhat Hanh recommande donc de pratiquer la méditation pour parvenir à un « regard profond » sur nos émotions et nos intentions. Reconnaître nos peurs nous permet de développer de la compassion pour la peur de l'autre et de restaurer la communication. Dès lors, la paix mondiale n'apparaît plus comme une utopie, mais comme le fruit d'une pratique méditative quotidienne. C'est ainsi que des délégations israéliennes et palestiniennes avaient été conviées au Village des pruniers, non pour des discussions stratégiques, mais pour pratiquer le « regard profond » et la « parole aimante ».

### 3.

#### La pleine conscience : une énergie protectrice

Savoir toucher la vie en soi, tout est là. Force est de constater qu'une de nos principales difficultés réside dans l'oubli du miracle de la vie. Tournés vers la peur de perdre ce que nous aimons, nous oublions de vivre le moment présent. Thich Nhat Hanh nous invite à pratiquer la « pleine conscience » : être à ce que nous faisons, le thé que nous préparons et buvons, chaque pas que nous faisons. « Vous ne pensez à rien d'autre. Vous concentrez simplement votre attention sur vos pas et vous marchez de telle façon que chaque pas vous apporte solidité, liberté et joie. » Fermement établis dans le présent, le corps et l'esprit sont alors un, habités par une énergie protectrice. ●

## COMMENT LA PRATIQUE DU BOUDDHISME PEUT MENER À LA PAIX<sup>1</sup>

« J'ai connu des guerres terribles... Cela nous fait souffrir. Mais cela nous aide, aussi. Quand, à l'école, des amis ont été tués par des soldats, il est devenu évident que l'on ne pouvait pas se contenter de réciter des sūtras. Il fallait agir. Ainsi nous est venue l'idée du "bouddhisme engagé" : on a organisé des groupes de jeunes moines et laïcs pour créer des hôpitaux, des écoles... Cela aide à soigner les blessures physiques et mentales : celles des autres et les siennes. Il faut apprendre à savoir souffrir afin de souffrir moins : ne pas chercher à fuir sa souffrance, mais l'accepter, la regarder en pleine conscience. Puis l'utiliser pour en tirer une énergie positive : la transformer et, ainsi, se transformer [...]. Au fil de la pratique, on en vient à reconnaître que notre pays n'est pas telle partie de la planète et que nos concitoyens ne sont pas que des Vietnamiens, mais aussi des Français, des Anglais, des Américains... Il n'y a plus de discrimination. Si les chrétiens et les musulmans se regardent en profondeur, ils découvriront cette nature de l'inter-être et la guerre cessera. [...] Et pour cela, il faut s'organiser en *sanghas*, c'est-à-dire pratiquer la pleine conscience ensemble : en famille, à l'école, dans l'entreprise, au conseil municipal... »

**Propos recueillis par  
Anne Laure Gannac**

1. Extrait de « Thich Nhat Hanh, rencontre avec le plus grand maître du bouddhisme », *Psychologies* n° 338, mars 2014.

Celles  
et CEUX  
qui nous  
enseignent

GASTON BACHELARD  
CYNTHIA FLEURY  
MONTAIGNE  
SIMONE WEIL  
DONALD W. WINNICOTT

Les explorateurs et exploratrices de la pensée, experts et pédagogues, nous apprennent les lois de la vie. Parce qu'ils ont étudié avec sérieux et précision, nous pouvons suivre leur cheminement intellectuel. Leur marque ? Ce sont des professeurs de nuance et d'ouverture d'esprit.

# GASTON BACHELARD

## LE PHILOSOPHE POÈTE

En explorant le vivant autant du point de vue des sciences que de celui de l'imaginaire, cet ardent défenseur de la rêverie nous aide à entrevoir une unité précieuse du monde.

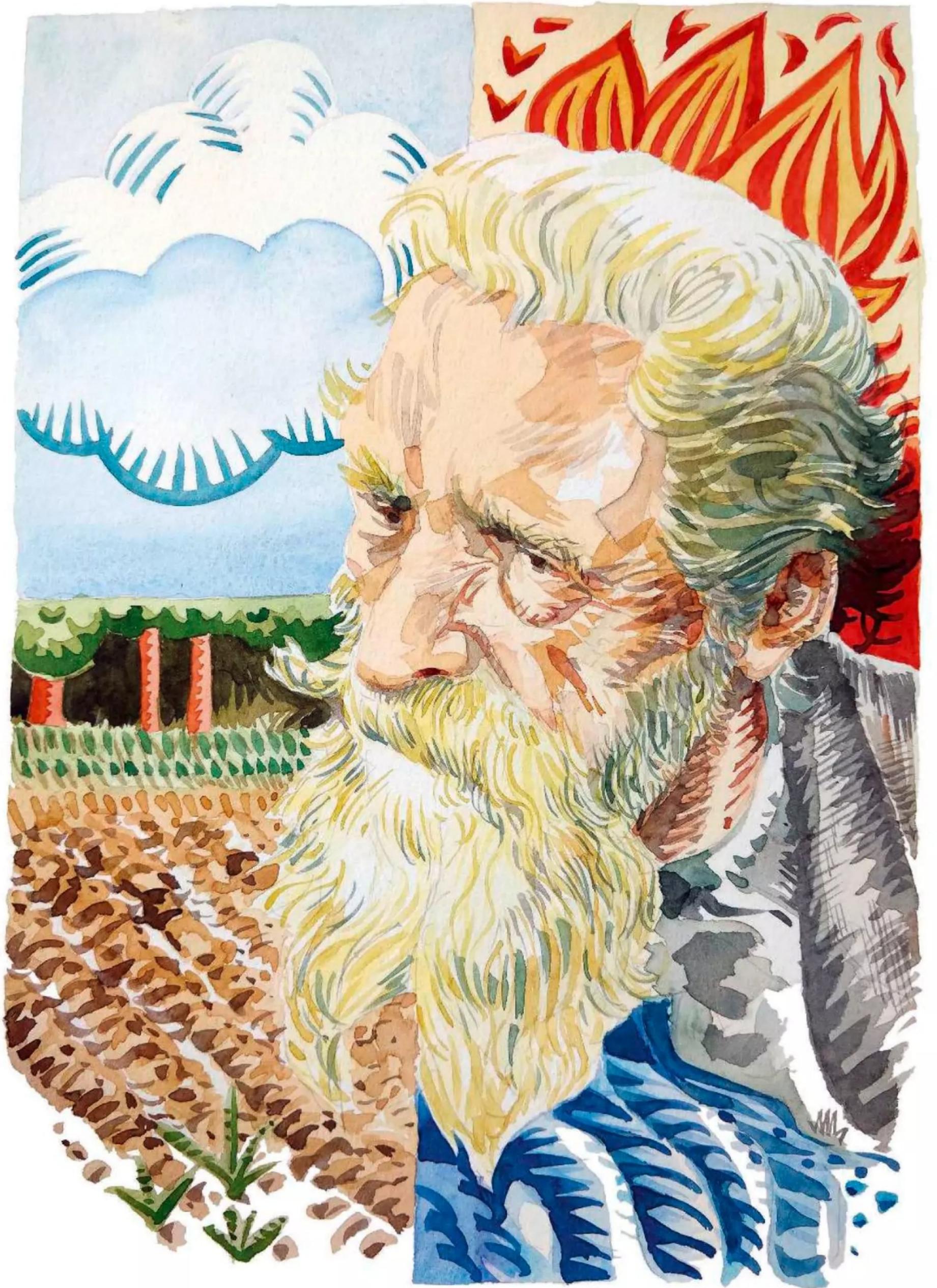
PAR **RAPHAËL ENTHOVEN**

C'était un soir d'hiver, au coin du feu, dans un hameau normand. Recroquevillé sur le canapé de cuir qui faisait face à la cheminée, le menton posé sur les genoux, et l'oreille attentive au sifflement du bois, je me laissais aller à la douceur d'un rêve éveillé, né des braises, du suintement des bûches et de la cendre chaude. C'est alors que mon père prit dans la bibliothèque un exemplaire de *La Psychanalyse du feu* et me le mit entre les mains. L'émerveillement fut immédiat. Les premières pages étaient comme la répétition enchantée de ma propre rêverie. Au feu du hameau se juxtaposait, sans le remplacer, l'être dans lequel le philosophe raconte que sa grand-mère faisait cuire tout ensemble les pommes de terre, la soupe, les œufs... J'étais devenu moi-même un peu du petit qui croyait manger du feu en dévorant une gaufre. C'est à Bachelard, décrivant dans ses détails une émotion qui était pourtant « la mienne », que je dois ma première expérience littéraire. Quelques années plus tard, j'appris avec lui que l'on pouvait être à la fois scientifique et poète, et qu'il existait des foyers chaleureux où l'imaginaire et la connaissance, le plaisir et le sérieux, le cœur et la raison faisaient bon ménage.

“

**Il faut opposer à l'esprit poétique expansif, l'esprit scientifique taciturne pour lequel l'antipathie préalable est une saine précaution**

*Gaston Bachelard* ”



**SES DATES**

**27 juin 1884** : naissance à Bar-sur-Aube (Aube).

**1906-1907** : service militaire dans le 12<sup>e</sup> régiment de dragons à Pont-à-Mousson.

**1907-1913** : il est commis des Postes et Télégraphes, à Paris.

**1914-1919** : après trente-huit mois au front, il est décoré de la Croix de guerre.

**1922** : agrégation de philosophie.

**1930-1940** : promu docteur ès lettres en 1927, il enseigne la philosophie à la faculté de Dijon.

**1940-1955** : professeur d'histoire et de philosophie des sciences à la Sorbonne.

**1961** : Grand Prix national des Lettres.

**16 octobre 1962** : décède des suites d'une artérite.

“  
L'homme qui aurait  
l'impression de ne  
se tromper jamais se  
tromperait toujours

Gaston Bachelard ”

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

1.  
Se méfier de l'opinion

La première chose à faire pour le chercheur de vérité, c'est ne pas être dupe de l'impression première : l'opinion, c'est l'ennemie de la science. S'il arrive que les deux disent la même chose, c'est toujours l'effet d'une coïncidence, et pour des raisons opposées. L'opinion ne pense pas : elle traduit des besoins en connaissances. En désignant les objets par leur utilité, elle s'interdit de les connaître. On ne peut rien fonder sur l'opinion : il faut d'abord la détruire. Elle est le premier obstacle à surmonter.

2.  
Surmonter l'obstacle

Mais l'opinion est une condition de la connaissance : c'est en surmontant nos mauvaises habitudes de pensée que l'on parvient à la science véritable. Ainsi, le réel n'est pas la représentation qu'un sujet peut en avoir, mais surgit de l'aptitude à surmonter nos préjugés sur lui, pour accéder à ce qu'ils dissimulent. Le progrès scientifique n'est pas un chemin harmonieux, qui va, sans encombre, des perceptions sensibles aux concepts, mais un processus discontinu, qui surmonte l'obstacle des impressions premières pour accéder à la connaissance objective.

## (TÉMOIGNAGE)

**ANTOINE EMAZ**

poète

« Sa rêverie m'accompagne, nous confie Antoine Emaz<sup>1</sup>, poète. L'œuvre de Bachelard, du moins sur son versant rêveur, est pour moi un exemple d'une lecture aimante, libre, active. Je me suis toujours souvenu de cette formule : "L'eau, c'est de la femme dissoute." Aujourd'hui encore, je peux rester longtemps à regarder la glycine ou le lilas de mon jardin. Et ce n'est pas une contemplation esthétique comme celle que je pourrais avoir devant un tableau. Il s'agit plutôt d'une profonde communion avec la vie végétale. Cette expérience minime me paraît assez proche de ce que l'on ressent en lisant *La Flamme d'une chandelle*<sup>2</sup>. »

1. Auteur entre autres de *Personne* (Éditions Unes, 2020).  
2. De Gaston Bachelard (PUF, 2015).

### 3.

#### « Laisser grouiller les microbes »

Néanmoins, pour rompre avec l'illusion, il faut, non pas la balayer d'un revers de la main, mais comprendre la logique de son déploiement. « Il n'est pas question de se rallier aux chevaliers de la Table rase, ces philosophes qui se font mérite de tout recommencer, de s'affirmer par un commencement absolu. » La méthode de Descartes aseptise le mouvement par lequel on se tourne vers la science. Et prive la raison de la dynamique que donne la compréhension des erreurs initiales. Descartes oublie qu'il n'y a pas de sujet pur, alors que Bachelard laisse « grouiller les microbes » et s'intéresse à nos erreurs.

### 4.

#### L'illusion : vouloir se passer d'illusions

De fait, pour le philosophe poète, l'eau, l'air, la poésie et le feu n'ont pas moins d'intérêt que la science elle-même, puisqu'ils en livrent en quelque sorte la préhistoire. Bachelard est l'adversaire de ceux qui cèdent à une conception naïve et magique du réel, mais aussi de ceux qui méprisent leurs émotions, pour s'installer d'emblée dans la science. Pour bien connaître la nature, il faut se défaire de ses opinions, de ses rêves, de ses illusions, mais pour ce faire, il faut les examiner. La connaissance est d'abord connaissance de la méconnaissance. Aucune erreur ne mérite l'anathème, l'illusion est de penser qu'il faut se passer d'illusions pour commencer à penser. Loin d'opposer sommairement la science et la poésie, Bachelard prend le risque de « les unir comme deux contraires bien faits ».

### 5.

#### Dormir éveillé

Le rêveur n'est que l'ombre de lui-même ; l'homme éveillé, à l'inverse, est sourd aux hallucinations de l'imaginaire. Entre ces deux états, entre le songe oublieux et l'abstraction rationnelle, entre l'inconscient opaque et la « surconscience » diaphane, il y a la rêverie, ce juste milieu du savoir humain, qui menace, à chaque instant, de s'évaporer en rêve ou de se condenser en savoir objectif, mais qui révèle à la fois le monde tel qu'on l'imagine autant que les mécanismes qui nous font l'imaginer ainsi. Ce qui entrave la connaissance est aussi ce qui la rend possible. Le rêveur, que Bachelard appelle « dormeur éveillé », devient alors la figure, par excellence, de l'homme total, diurne et nocturne à la fois, celui par qui la science trouve peut-être le chemin des cœurs. ●

“

**Ce que nous croyons, nos pensées fondamentales sur le monde sont souvent des confidences sur la jeunesse de notre esprit**

*Gaston Bachelard* ”

#### À LIRE

##### De Gaston Bachelard

- **La Poétique de l'espace**

Comment mieux habiter le monde grâce à la puissance de notre imaginaire (PUF, 2020).

- **La Terre et les rêveries de la volonté**

Essai consacré à l'étude de l'imagination poétique et des symboles inspirés par la nature (Corti, 2004).

- **La Psychanalyse du feu**

Une encyclopédie des illusions de l'homme tenté de voir la réalité tel qu'il est, et non telle qu'elle est (Gallimard, "Folio", 1985).

- **L'Eau et les rêves**

Méditation magnifique, dans laquelle le philosophe s'abandonne littéralement à sa propre rêverie (Le Livre de poche, 2001).

- **L'Air et les songes**

Quand un ciel bleu ou le passage des nuages deviennent matière à philosopher (Le Livre de poche, 2007).

##### Autre ouvrage

- **Le Vocabulaire de Bachelard de Jean-Claude Pariente**

Index des principaux termes « bachelardiens ». Indispensable au néophyte (Ellipses, 2016).

# CYNTHIA FLEURY

## LA BÂTISSEUSE D'INTÉGRITÉ

Elle incite à incarner les valeurs morales dans nos combats sociétaux, renouvelle les pouvoirs de l'éthique au quotidien...  
Infatigable chercheuse, cette philosophe engagée nous en convainc : l'action peut nous réconcilier avec nous-mêmes.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

**C**hercheuse en philosophie politique, Cynthia Fleury est une femme aux multiples visages. Enseignante à l'École des mines (Mines-ParisTech) et au Conservatoire national des arts et métiers (CNAM), où elle est titulaire de la chaire « Humanités et santé », elle dirige aussi la chaire de philosophie de l'hôpital Sainte-Anne... Étudier les dysfonctionnements de notre système politique et sociétal lui a donné envie de sonder de manière plus directe la parole de l'individu. Également psychanalyste depuis 2009, elle consulte toutes les fins de journées et les week-ends. Son double regard de philosophe et d'analyste lui offre aujourd'hui une position unique pour décrypter l'articulation entre intime et collectif, analyser des notions essentielles à notre épanouissement comme au bon fonctionnement de la démocratie : le courage, la nécessité de sortir du ressentiment, la dignité... Engagée dans de multiples causes – membre du Comité consultatif national d'éthique ou du think tank de la Fondation Nicolas-Hulot, créatrice du Réseau international des femmes philosophes... –, Cynthia Fleury croit au pouvoir de l'action. C'est en prenant des responsabilités et en trouvant ce que nous pouvons offrir de meilleur à la collectivité que nous pourrons nous réconcilier avec nous-mêmes.

“  
**La lutte contre le ressentiment enseigne la nécessité d'une tolérance à l'incertitude et à l'injustice. Au bout de cette confrontation, il y a un principe d'augmentation de soi**  
Cynthia Fleury ”



**SES DATES****7 février 1974** : naissance à Paris**2000** : soutenance de sa thèse

« La métaphysique de l'imagination » à l'université Paris IV-Sorbonne.

**2005** : publie chez Fayard*Les Pathologies de la démocratie* (Le Livre de poche, 2009).**2006-2014** : chercheuse au CNRS, puis au Muséum national d'histoire naturelle.**2013** : entre, à 39 ans, au Comité consultatif national d'éthique (CCNE), dont elle devient la plus jeune membre.**2023** : parution de son quinzième ouvrage, *La Clinique de la dignité* (Seuil).

“

**Personne n'est indispensable. Chacun est irremplaçable***Cynthia Fleury* ”

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

1.

**Nos interdépendances sont des forces**

Essayons de remplacer la liberté négative (« Je fais ce que je veux tant que cela ne nuit pas à autrui ») par la liberté positive, où chacun essaye d'avoir un comportement en accord avec le bien commun. Culture d'empathie, sens de la responsabilité collective, importance de la coopération davantage que de la performance... Cynthia Fleury milite pour une société du « prendre soin » (le fameux *care*), où l'on comprend que nos interdépendances sont des forces, qui peuvent nous permettre de transformer le monde de la façon la plus créative et la plus solidaire possible. Il faut revaloriser les métiers liés à la santé et à la proximité.

2.

**Accompagner la vulnérabilité**

En inaugurant, en 2016, à l'Hôtel-Dieu, la première chaire de philosophie au monde créée par l'hôpital, Cynthia Fleury veut réinventer la relation au soin, refonder la notion d'hospitalité, rappeler que, même lorsque la médecine devient toujours plus technologique, elle ne soigne pas des maladies, mais des sujets malades... C'est à l'hôpital que nous réalisons le plus fortement ce que tous les êtres humains ont en partage : la vulnérabilité. « Certes, elle fragilise le sujet, mais chacun doit se rappeler qu'elle peut être aussi l'occasion d'une sublimation possible, qu'elle l'est d'ailleurs souvent, tant l'individu reconquiert son individuation à l'aune des épreuves existentielles qu'il traverse », explique-t-elle dans *Le soin est un humanisme*.

3.

**Réapprendre le courage**

« L'appétit de vivre n'est pas spontané : il se nourrit des postures morales que nous tenons face au monde. Si, chaque jour, nous renonçons à certains de nos désirs, si nous démissionnons par rapport au sujet que nous sommes, si nous faisons le pari de la lâcheté plutôt que celui du courage, nous alimentons un déplaisir absolu de la vie », explique la philosophe (*Psychologies*, n° 298, juillet-août 2010). On peut être seul lorsqu'on fait un acte courageux, mais ce geste préserve toujours une qualité de lien avec la communauté, qu'il s'agisse par exemple des lanceurs d'alerte, de certains leaders politiques ou encore de ceux qui ont dénoncé la souffrance au travail. Les individus ont un rôle de régulateurs à jouer vis-à-vis de la société : ils peuvent s'organiser collectivement pour lutter contre les dysfonctionnements plutôt que de se persuader que le « système » ne changera jamais.

## 4. Guérir du ressentiment

Forme d'auto-empoisonnement, de rumination négativiste douloureuse, le ressentiment est un enlèvement, un défaut de discernement qui induit souvent un délire victimaire et une impuissance à l'action. Rester en boucle sur soi, s'enfermer dans la détestation de l'autre est un risque pour sa santé psychique mais aussi pour la démocratie, une porte ouverte aux extrémismes et au complotisme. « Il faut sublimer ses pulsions négatives, destructrices, en les transformant en œuvres esthétiques intellectuelles, en actions sociales, politiques, humaines, suggère la philosophe. Tout le monde possède une puissance d'œuvre au sens large du terme : planter un jardin, être un artisan, faire de la méditation, aimer et procréer, s'engager politiquement, les chemins sont multiples » (*Elle*, 6 novembre 2020).

## 5. Agir pour se sentir irremplaçable

Nous nous retenons souvent d'agir par résignation ou par peur de nous créer des ennuis supplémentaires. C'est pourtant dans l'action et dans les prises de responsabilité que nous pouvons nous sentir « irremplaçables », pleinement responsables et non plus réduits à de simples outils de production interchangeables. « Dans telle situation, devant tel problème, si je pouvais agir, idéalement, qu'aimerais-je faire ? Par quoi pourrais-je commencer ? La voie de l'action mène à une réconciliation avec soi-même. C'est dans la prise en main du monde que nous prenons conscience de notre valeur », indique-t-elle (*Psychologies*, n° 363, mai 2016). Il faut distinguer l'individualisme – qui conduit à une inflation de l'ego, à l'atomisation du corps social – de l'individuation, qui nécessite au contraire de se décentrer pour aller au-devant du monde et faire l'expérience de ce que nous avons à offrir aux autres. La construction de soi passe par l'engagement dans la cité. ●

(EXTRAIT)

## REPRENDRE COURAGE

« Chaque époque historique affronte, à un moment ou un autre, son seuil mélancolique. De même, chaque individu connaît cette phase d'épuisement et d'érosion de soi. Cette épreuve est celle de la fin du courage. C'est une épreuve qui ne scelle pas le déclin d'une époque ou d'un être mais, plus fondamentalement, une forme de passage initiatique, un face-à-face avec l'authenticité. [...] Pour reprendre courage, il faut accepter de prendre son temps. D'être patient avec soi-même. Il faut guérir le corps alors qu'il paraît sain. Comprendre qu'il y a une santé plus profonde. Celle du temps qui joue pour soi. Celle des cycles. Non plus penser, de façon infantile, que la vie est linéaire, mais se rappeler qu'elle est cyclique. Qu'il y a de bonnes et de mauvaises saisons, et que ces dernières n'entament en rien la personnalité. En somme, qu'il n'y a pas d'échec véritable. »

Texte extrait de *La Fin du courage* de Cynthia Fleury © Librairie Arthème, Fayard, 2010.

## À LIRE

De Cynthia Fleury

### ● *Les Irremplaçables*

Une invitation à construire notre « individuation » pour devenir un être qui se choisit et qui ose inventer (Gallimard, "Folio", 2018).

### ● *Le soin est un humanisme*

Une réflexion sur les pratiques du monde soignant et la manière dont le soin constitue notre humanité (Gallimard, 2019).

### ● *La Clinique de la dignité*

Il est urgent de reconquérir notre dignité, une promesse que la modernité annonçait mais qu'elle a trahie de manière répétée (Seuil, 2023).

# MONTAIGNE

## L'AMI QUI NOUS VEUT DU BIEN

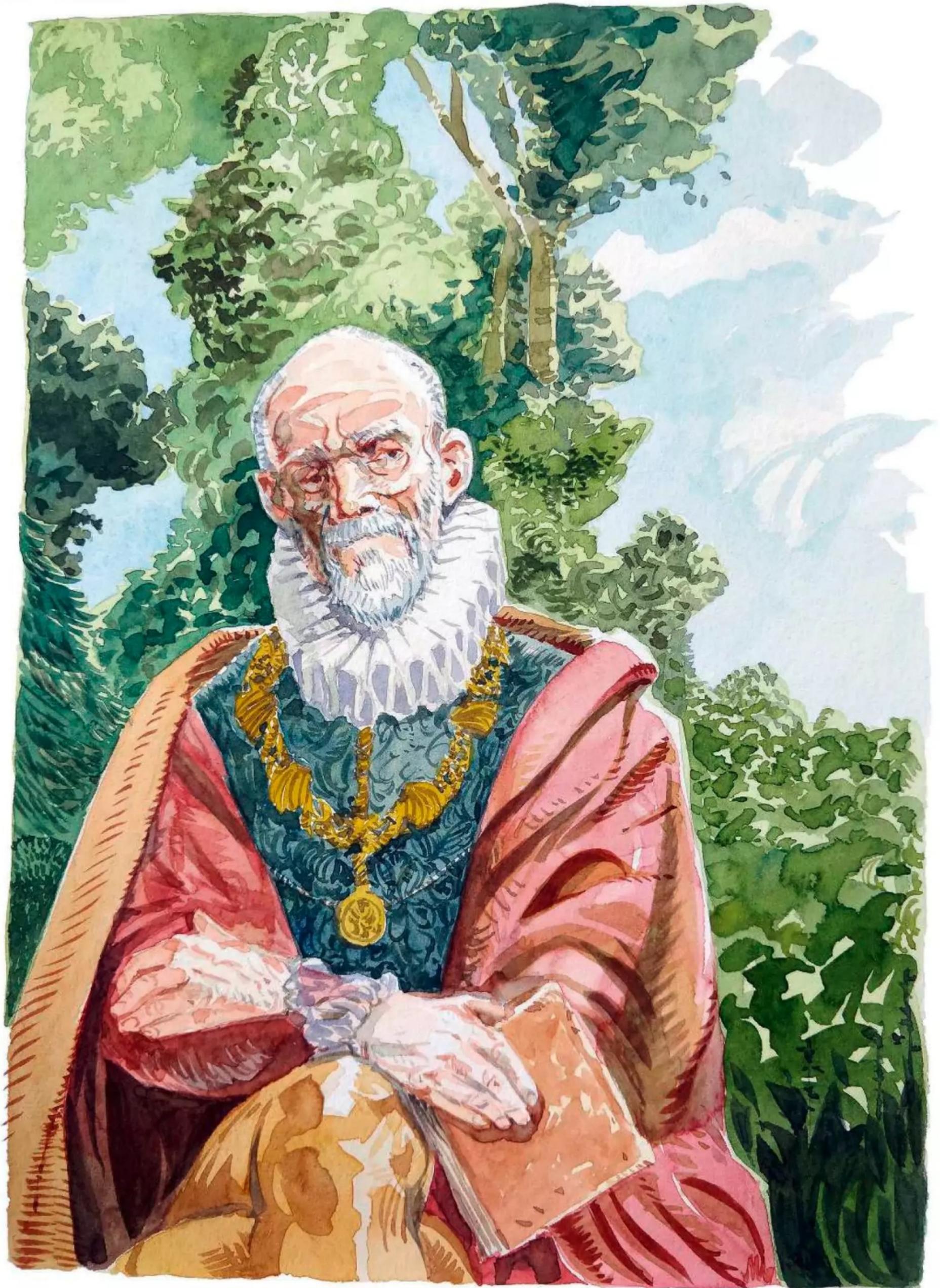
L'équilibre, la tempérance et l'acceptation ont fait de lui un symbole de l'esprit français dans ses meilleurs aspects. Une harmonie qui sait ne pas s'aveugler d'idéalisme.

PAR **ANDRÉ COMTE-SPONVILLE**

**L**e cas est sans exemple : Montaigne a créé un genre littéraire dont il invente le nom (« essai ») et au sommet duquel définitivement il s'installe. Philosophe ? Écrivain ? L'un et l'autre, indissociablement. Ce qu'il cherche ? Une vérité, comme tous les philosophes, mais qui serait la sienne, comme tous les écrivains. Il ne croit pas aux systèmes. Il se méfie de tous les dogmes. « Je n'enseigne pas, dit-il, je raconte. » Il se raconte : « C'est moi que je peins. » Littérature autobiographique donc, ou philosophie à la première personne mais qui n'en est que plus universelle. C'est que « tout homme porte en lui la forme entière de l'humaine condition ». Parlant de lui, Montaigne nous parle aussi de nous. Il est merveilleusement libre, lucide, tonique. Il nous apprend à aimer la vie telle qu'elle est, telle qu'elle passe, plutôt que d'en rêver toujours une autre. Il enseigne « la voie du milieu », comme il dit, celle qui se méfie de tous les extrémismes. Il prône le plaisir, la sérénité, l'action. Maître de sagesse : maître de joie. « Qu'un tel homme ait écrit, dira Nietzsche, en vérité le plaisir de vivre sur cette terre en est augmenté ! »

“  
**Les femmes  
 n'ont pas tort du  
 tout quand elles  
 refusent les règles  
 de vie qui sont  
 introduites au  
 monde, d'autant  
 que ce sont les  
 hommes qui les ont  
 faites sans elles**

*Montaigne* ”



**SES DATES**

**28 février 1533** : Michel Eyquem de Montaigne naît au château de Montaigne, dans le Périgord. Son père est de noblesse récente ; sa mère, sans doute d'origine juive espagnole.

**1535-1539** : d'abord mis en nourrice chez des paysans, le petit Michel est confié à un précepteur allemand qui ne parle pas le français et qui lui apprend le latin comme une langue vivante.

**1557** : devient l'ami d'Étienne de La Boétie, qui mourra en 1563. Après ce décès, la vie de Montaigne n'est plus « qu'une nuit obscure et ennuyeuse ». Il s'en guérira en écrivant les *Essais*.

**1565** : épouse Françoise de La Chassaigne ; il en aura six filles, dont cinq mourront en bas âge.

**1571** : se retire au château de Montaigne. Commence à écrire ses *Essais*.

**1580** : publie la première édition des *Essais*.

**1581-1585** : élu, puis réélu, maire de Bordeaux.

**13 septembre 1592** : mort à l'âge de 59 ans.

“

**Le beaucoup savoir apporte l'occasion de plus douter**

Montaigne ”

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

1.  
Le scepticisme

Nous n'avons aucun accès absolu à l'absolu. Nous sommes séparés du réel par les moyens mêmes qui nous servent à le connaître (nos sens, notre raison), ce qui nous voue au doute ou à l'illusion. Non que nous ne connaissions rien ; mais parce que toutes nos connaissances restent relatives, subjectives. Montaigne ne dit pas que rien n'est vrai, mais que rien n'est certain. Leçon d'humilité et de tolérance : « C'est mettre ses conjectures à bien haut prix que d'en faire cuire un homme tout vif. »

2.  
Un humanisme sans illusions

Montaigne ne se fait guère d'illusions sur l'humanité. Il n'y voit qu'une espèce animale parmi d'autres, qui n'est « ni au-dessus ni au-dessous du reste ». Mais il n'en tire aucune leçon de misanthropie. Il pardonne aux hommes de n'être que ce qu'ils sont. Il leur apprend à l'être au mieux. Comme Socrate, il se veut citoyen du monde : « J'estime tous les hommes mes compatriotes, et embrasse un Polonais comme un Français, subordonnant cette liaison nationale à l'universelle et commune. » Aussi proteste-t-il, presque seul, contre le génocide dont sont victimes les Indiens d'Amérique. Son humanisme n'est pas une religion, c'est une morale : « Il n'est rien si beau et légitime que de faire bien l'homme, et dûment. »

3.  
La connaissance de soi

Montaigne renoue avec le « Connais-toi toi-même » de Socrate. Mais il le singularise : « Michel nous touche de plus près que l'homme. » Il en fait l'objet exclusif des *Essais* : « Je suis moi-même la matière de mon livre, je veux qu'on m'y voie en ma façon simple, naturelle et ordinaire, sans contention et artifice », écrit-il. Narcissisme ? Au contraire : « Si les autres se regardaient attentivement, comme je le fais, ils se trouveraient, comme je le fais, pleins d'inanité et de fadaise. » Se connaître, c'est cesser de s'adorer.

4.  
L'impermanence

Comme Héraclite, comme les sages orientaux, Montaigne est un philosophe du devenir, du changement, de l'impermanence. « Je ne peins pas l'être. Je peins le passage. » C'est que « le monde n'est qu'une branloire pérenne. Toutes choses y branlent sans cesse : la terre, les rochers

du Caucase, les pyramides d'Égypte, et du branle public et du leur. La constance même n'est autre chose qu'un branle plus languissant. » Rien d'immuable. Rien d'éternel, en tout cas ici-bas. « Tout contentement des mortels est mortel. » Mais tout bonheur, même fugace, vaut la peine. Le modèle de Montaigne, c'est le vent, qui « s'aime à bruire, à s'agiter, et se contente en ses propres offices, sans désirer la stabilité, la solidité, qualités non siennes ». Sagesse du vent : sagesse de Montaigne.

## 5. La sagesse

Montaigne ne croit pas aux sagesse trop entières. « Tant sage qu'il voudra, mais enfin c'est un homme : qu'est-il plus caduc, plus misérable et plus de néant ? » S'élever au-dessus de l'humanité ? Cela est « impossible et monstrueux ». Dépasser l'homme ? « C'est folie : au lieu de se transformer en anges, ils se transforment en bêtes, au lieu de se hausser, ils s'abattent. Ces humeurs transcendantes m'effraient, comme les lieux hautains et inaccessibles... » Montaigne ne croit qu'en une sagesse humaine, faite d'acceptation joyeuse et pacifiée. ●

## À LIRE

### ● **Les Essais**

de Montaigne

Mieux vaut choisir une édition où l'orthographe est modernisée : c'est le cas dans la collection "L'Intégrale" (Seuil, 1967) et dans la collection "Quarto" (Gallimard, 2021). Commencer de préférence par le livre III, où l'on trouve les essais les plus beaux et les plus profonds.

### ● **Montaigne ou la conscience heureuse**

de Marcel Conche

La plus belle introduction à la pensée de Montaigne (PUF, 2015).

### ● **Un été avec Montaigne**

d'Antoine Compagnon

Quarante chapitres, repris de chroniques radiophoniques, pour nous raconter la modernité de Montaigne (Équateurs/France Inter, 2013).

## LE POINT DE VUE DE MICHEL LEJOYEUX<sup>1</sup>

**Chef du service de psychiatrie et d'addictologie à l'hôpital Bichat, à Paris, il est l'auteur d'*En bonne santé avec Montaigne* (Le Livre de poche, 2023). Pour lui, le philosophe du XVI<sup>e</sup> siècle est un formidable guide de bien-vivre et de bonne santé mentale.**

« La vraie leçon que nous donne Montaigne – et que l'on retrouve dans les thérapies comportementales et cognitives –, c'est que quelques petits changements de comportement ou de point de vue peuvent se faire d'une manière à laquelle vous ne pensiez pas. Prenez l'amitié par exemple, avec cette phrase archicélèbre, parlant de La Boétie : "Parce que c'était lui, parce que c'était moi." Si vous examinez les relations contemporaines à cette lumière, elle nous dit beaucoup de choses. Nous vivons une époque où il faut être le plus sociable possible, accumuler les relations, les amis virtuels... Montaigne nous dit que l'important, ce n'est pas cela, c'est d'être ami avec une seule personne avec laquelle on peut nouer une relation exclusive. Cela va à l'opposé de

la "popularité". Pour aller bien, il nous suffit d'une ou deux personnes sur lesquelles nous appuyer. Ce sont ces relations dans lesquelles on s'engage totalement qui nous rassurent sur nous-mêmes, sur le sens de la vie. Or tout est fait dans la société pour que l'on passe le plus de temps possible avec des relations accessoires, volatiles, donc anxiogènes. Montaigne dit aussi qu'une conversation avec une personne qui s'oppose à nous nous fait davantage de bien qu'avec une personne qui va dans notre sens. Or, aujourd'hui, nous avons tendance à chercher ce qui peut nous conforter dans nos certitudes. »

**Propos recueillis par Christilla Pellé-Douël**

1. Extrait de « Montaigne est un superviseur de thérapie ! », *Psychologies* n° 434, juin 2022.

# SIMONE WEIL

## LA CHERCHEUSE DE VÉRITÉ

Intellectuelle en quête de pureté, souvent qualifiée de sainte, elle fut pourtant extrêmement présente à son époque. Sa foi transcende les religions pour éclairer le cœur de chacun.

PAR **ANDRÉ COMTE-SPONVILLE**

**É**lève d'Alain, mais surtout disciple de Platon, elle est l'une des plus grands philosophes du XX<sup>e</sup> siècle. Elle meurt à 34 ans, dans l'exil et l'anonymat : l'essentiel de son œuvre ne sera publié qu'après sa mort.

Juive, mais ne se réclamant que des Grecs et de Jésus, elle invente ou réinvente une spiritualité pour notre époque, « où l'on a tout perdu ». Intellectuelle engagée, militante syndicale, membre des Brigades internationales et de la France libre, elle ne croit ni au communisme ni au progrès : elle ne croit qu'au malheur et au travail, qu'à la justice et à l'amour.

Chrétienne enfin, ou presque chrétienne – elle refuse de se faire baptiser –, elle veut rester du côté des exclus, des pauvres, des hérétiques. C'est une espèce de sainte et de génie. C'est surtout une mystique, qui met son intelligence exceptionnelle au service d'une expérience spirituelle qui l'est tout autant. Ce qu'elle a vécu ? La puissance de l'amour, qui est la faiblesse de Dieu ou son refus d'exercer sa force. « Dieu est là et attend en silence. Les mendiants qui ont de la pudeur sont ses images. »

“

**La merveille, dans le cas des mystiques et des saints, n'est pas qu'ils aient plus de vie, une vie plus intense que les autres, mais qu'en eux la vérité soit devenue de la vie**

*Simone Weil* ”



**SES DATES**

**3 février 1909** : elle naît à Paris, dans une famille juive agnostique ; son père est médecin ; son frère, André Weil, sera un très grand mathématicien.

**1925-1928** : élève d'Alain, dans la khâgne du lycée Henri-IV.

**1928-1931** : École normale supérieure ; agrégation de philosophie.

**1931-1938** : enseigne la philosophie aux lycées du Puy, d'Auxerre, de Roanne, de Bourges, de Saint-Quentin ; se rapproche du christianisme ; partage son salaire avec des chômeurs.

**1934-1935** : ouvrière en usine.

**1936** : s'engage dans les Brigades internationales, en Espagne, contre les troupes franquistes.

**1939** : expérience mystique (« le Christ est descendu et m'a prise »).

**1940-1943** : se réfugie à Marseille, puis aux États-Unis et à Londres ; travaille pour la France libre ; s'impose de vivre aussi mal que les plus démunis des Français ; meurt de tuberculose et d'épuisement le 24 août 1943, à Ashford (Royaume-Uni).

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

## 1.

**Le malheur comme distance**

Le malheur est plus que la souffrance : il s'empare de l'âme tout entière, la réduisant en esclavage, la confrontant à ce qu'elle ne peut supporter, qui est l'absence de Dieu. « Une sorte d'horreur submerge toute l'âme. Pendant cette absence, il n'y a rien à aimer », écrit-elle. Il faut donc aimer ce rien même. « On ne peut accepter l'existence du malheur qu'en le regardant comme une distance. » Distance entre le réel et le bien, entre le temps et l'éternité, entre soi et Dieu. C'est pourquoi « il faut vivre dans un désert : car celui qu'il faut aimer est absent ».

## 2.

**La création, "le bien mis en morceaux et éparpillé à travers le mal"**

Dieu est tout le bien possible. Il n'a donc pu créer que moins bien que lui : il n'a pu créer que le mal. C'est le paradoxe de la création : « La création est de la part de Dieu un acte non pas d'expansion de soi, mais de retrait, de renoncement. Dieu et toutes les créatures, cela est moins que Dieu seul. » Le monde n'existe que parce que Dieu s'en est retiré. C'est en quoi « l'existence du mal ici-bas, loin d'être une preuve contre la réalité de Dieu, est ce qui nous la révèle dans sa vérité ». Car la vérité de Dieu, dans le monde, c'est son absence. Ceux qui adorent quoi que ce soit ici-bas – le pouvoir, l'argent, l'humanité – sont des idolâtres.

**LA RESPONSABILITÉ**

« L'initiative et la responsabilité, le sentiment d'être utile et même indispensable sont des besoins vitaux de l'âme humaine.

La privation complète à cet égard est le cas du chômeur, même s'il est secouru de manière à pouvoir manger, s'habiller et se loger. Il n'est rien dans la vie économique, et le bulletin de vote qui constitue sa part dans la vie politique n'a pas de sens pour lui. Le manœuvre est dans une situation à peine meilleure.

La satisfaction de ce besoin exige qu'un homme ait à prendre souvent des décisions dans des problèmes, grands ou petits, affectant des intérêts étrangers

aux siens propres, mais envers lesquels il se sent engagé. Il faut aussi qu'il ait à fournir continuellement des efforts. Il faut enfin qu'il puisse s'approprier par la pensée l'œuvre tout entière de la collectivité dont il est membre, y compris les domaines où il n'a jamais ni décision à prendre ni avis à donner. Pour cela, il faut qu'on la lui fasse connaître, qu'on lui demande d'y porter intérêt, qu'on lui en rende sensible la valeur, l'utilité, et s'il y a lieu la grandeur, et qu'on lui fasse clairement saisir la part qu'il y prend. »

Extrait de *L'Enracinement* de Simone Weil, texte établi par Albert Camus (Gallimard, 1949, p. 19-20). Également publié par Les Éditions de l'alchimiste, 2023.

### 3. L'amour est retraits

Pourquoi Dieu a-t-il créé le monde ? « Par amour, pour l'amour : Dieu n'a pas créé autre chose que l'amour même et les moyens de l'amour. » Mais cet amour est distance, retraits, dépossession. C'est le contraire de la violence : « Prendre puissance sur, c'est souiller. Posséder, c'est souiller. Aimer purement, c'est consentir à la distance, c'est adorer la distance entre soi et ce qu'on aime. » Pureté et douceur vont ensemble. Tel est l'esprit du christianisme : « La Création, la passion, l'Eucharistie... Toujours ce même mouvement de retraits. Ce mouvement est l'amour. »

### 4. Beauté et contemplation

Le monde n'est pas Dieu ; mais il garde sa trace, qui est la beauté. Celle-ci se donne dans la contemplation, qui est un désir sans convoitise : « Le beau est ce qu'on désire sans vouloir le manger, comme un fruit qu'on regarde sans tendre la main. » L'esthétique mène à la mystique : « Une mélodie grégorienne témoigne autant que la mort d'un martyr », et « l'attention absolument pure est prière. »

### 5. La "décréation"

C'est s'anéantir en Dieu : « Faire passer du créé dans l'in-créé » ; remonter vers la source, mais qui serait l'océan. C'est l'équivalent, chez Simone Weil, de ce que les mystiques appellent « mourir à soi-même ». Mais c'est pour vivre davantage. « Dieu m'a donné l'être, écrit-elle, pour que je le lui rende. »

À la fin, il n'y a plus que Dieu : « Dieu renonce, en un sens, à être tout. Nous devons renoncer à être quelque chose. Dieu s'est vidé de sa divinité. Nous devons nous vider de la fausse divinité avec laquelle nous sommes nés. Mon Dieu, accordez-moi de devenir rien. À mesure que je deviens rien, Dieu s'aime à travers moi. » ●

“  
Quoi de plus fort que le plus fort ? L'extrême faiblesse

Simone Weil ”

( T É M O I G N A G E )

#### CHRISTIAN BOBIN Écrivain

« Simone Weil est entrée deux fois dans ma vie. Une première fois pour y porter le fer d'une pensée chauffée à blanc. Aujourd'hui, je la résumerais ainsi : il n'y a de réel que l'amour, et il n'y a d'amour que par notre attention incessamment portée au plus faible de cette vie. Si Dieu soutient l'univers, nous avons, par notre attention, à soutenir Dieu. La deuxième fois où Simone Weil est entrée dans ma vie, c'était par une photographie où son visage, refusant toute séduction, brillait d'une gloire aussi éclatante que celle du feu ou de la neige. La tenue concrète d'un être et sa pensée profonde ne font qu'une seule énigme. La présence de Simone Weil m'est apparue et continue de m'apparaître aussi pure que celle du soleil, de la nuit étoilée ou de la mort. »  
Retrouvez le portrait de Christian Bobin p. 10.

#### À LIRE

##### ● **La Pesanteur et la Grâce**

Extraits des *Cahiers* de Simone Weil, rassemblés par Gustave Thibon  
Ouvrage posthume, philosophique et mystique : l'un des rares livres que l'on puisse comparer aux *Pensées* de Pascal (Pocket, 1991).

##### ● **La Philosophie mystique de Simone Weil**

de Gaston Kempfner  
La meilleure introduction à sa pensée (Nataraj, 1997).

##### ● **Les Besoins de l'âme**

de Simone Weil  
Une exploration de nos « quatorze valeurs vitales », dont les plus précieuses sont le besoin de vérité et la liberté intellectuelle (Payot, "Petite Biblio classique", 2022).

# DONALD WOODS WINNICOTT

## LA BOUSSOLE DES MÈRES

Avant Françoise Dolto, ce psychanalyste anglais a su éclairer les parents inquiets de leur rôle éducatif. Mais sa pensée allait encore plus loin : chaque être détient une créativité singulière.

PAR **CLÉOPÂTRE ATHANASSIOU-POPESCO**

**D'**abord pédiatre, ce psychanalyste pour enfants a donné des milliers de consultations, affinant sans cesse son analyse des premiers liens mère-enfant. De cette observation attentive et humaine est née une évidence : la nécessité de montrer aux mères qu'elles peuvent être « suffisamment bonnes », qu'elles ont naturellement en elles de quoi aider leur bébé à se développer.

Ne s'enfermant jamais dans une école établie, il a avancé avec audace des idées novatrices sur la psyché du bébé et de l'enfant. Doté d'une grande intuition, il savait trouver la phrase permettant de communiquer sans blesser avec le plus intime de l'autre.

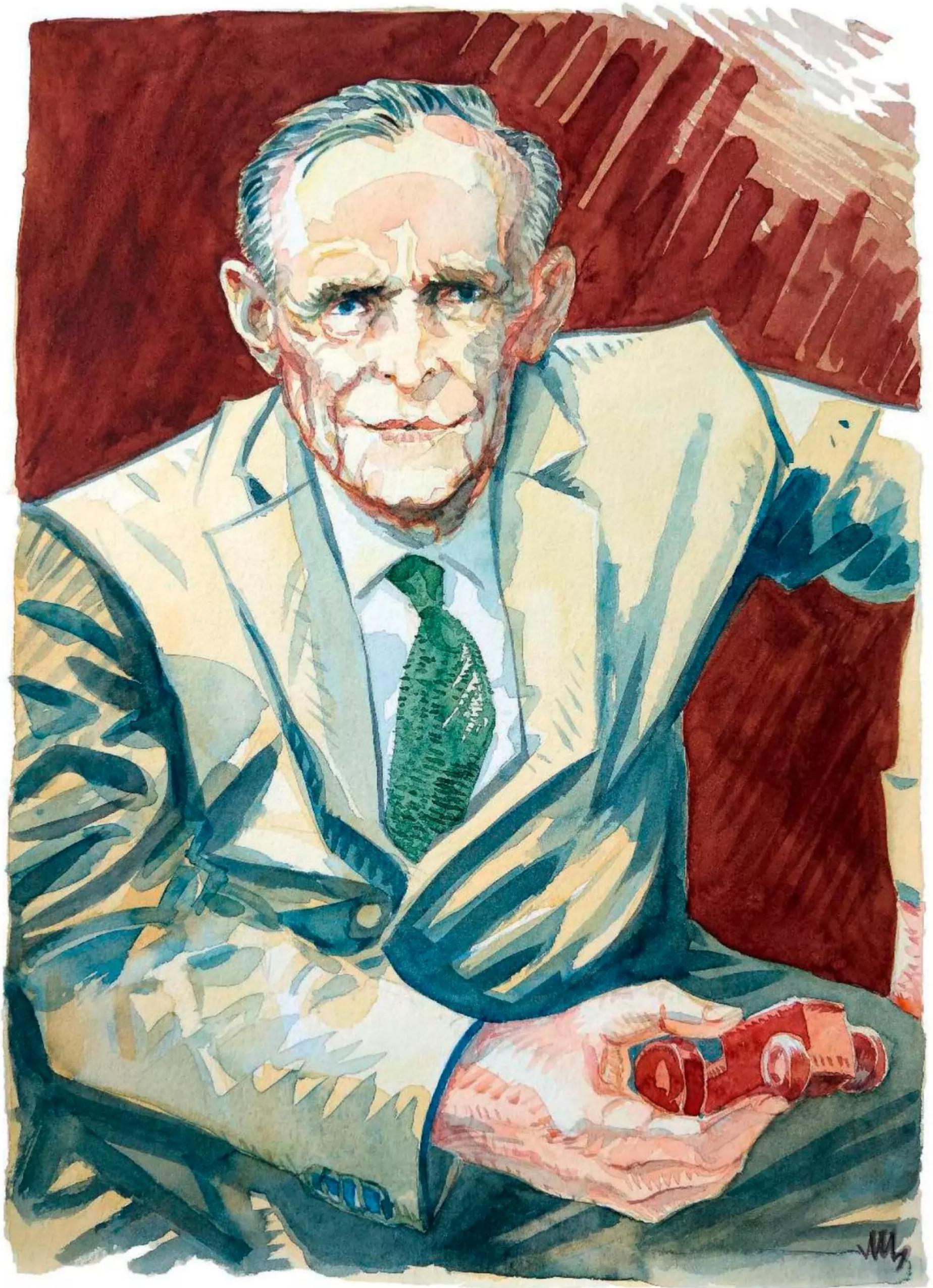
Ses émissions radiophoniques à la BBC ont aidé des milliers de parents à mieux comprendre la vie émotionnelle des petits. Thomas Berry Brazelton, pédiatre américain, en a parlé ainsi : « Durant toute ma vie professionnelle, j'ai été le disciple et l'admirateur de Winnicott... L'objet de ses émissions n'était pas de dire aux parents ce qu'il fallait faire ou ne pas faire, mais de "désintoxiquer" la science de l'éducation, de donner aux parents confiance en ce qu'ils font et de les affranchir de la nécessité d'une assistance indivi-

dualisée lorsqu'ils se heurtent à une difficulté dans leur tâche parentale. » S'intéressant aux problèmes quotidiens et à l'exigence d'une pensée réfléchie, il a su rassembler autour de lui nombre d'écoles psychanalytiques. Humble, maniant le paradoxe avec art, il cultivait le respect de l'autre. Fondamentalement à l'écoute des aspects positifs de la personne, il a mis en évidence la créativité qui existe en tout être humain. Une créativité essentielle, que l'environnement doit protéger.

“

**Le bébé ne désire pas tant qu'on lui donne un repas convenable que d'être nourri par quelqu'un qui aime le nourrir**

*Donald W. Winnicott* ”



**SES DATES**

**7 avril 1896** : naissance à Plymouth, dans le Devon (Angleterre), au sein d'une famille anglaise, protestante, cultivée et musicienne.

**1916** : la guerre interrompt ses études de médecine. Il part comme aide-infirmier.

**1922** : deux ans après avoir obtenu son diplôme de médecin, licencié du Collège royal de médecine.

**1923** : se spécialise en pédiatrie et commence une psychanalyse avec James Strachey. Obtient deux postes hospitaliers, au Queen's Hospital for Children et au Paddington Green Children's Hospital, où il pratiquera pendant quarante ans en tant que pédiatre et psychanalyste.

**1939** : début d'une série d'émissions à la radio britannique (BBC), qui se poursuivront jusqu'en 1962.

**1941** : étudie les effets de l'évacuation et de la privation sur les enfants.

**De 1956 à 1959 et de 1965**

**à 1968** : président de la Société britannique de psychanalyse (il en sera membre didacticien pendant vingt-cinq ans).

**25 janvier 1971** : meurt à Londres. Prière notée dans son carnet : « Oh, Dieu ! Faites que je sois vivant quand je mourrai. »

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

1.

**Un bébé, ça n'existe pas**

La mère, lorsqu'elle va ou vient d'accoucher, se trouve dans un état très spécial, qui lui permet de comprendre mieux que tout autre les besoins de son bébé. Cet état anormal et passager de fusion procure au nourrisson un environnement suffisamment bon pour qu'il se développe correctement. Winnicott a mis l'accent sur l'importance de cette disponibilité maternelle et de cet accueil dans la vie pour la constitution de la confiance en soi. « Un bébé, ça n'existe pas », disait-il. Il lui faut ce premier environnement et cette première « tenue physique et psychique » par sa mère (le *holding*) pour avoir, plus tard, le sentiment d'être lui-même.

2.

**Le doudou transitionnel**

Quand il va se coucher, le bébé a besoin d'emporter avec lui un « doudou » que, plus tard, il emportera à l'école. Cet objet est « transitionnel », parce qu'il porte en soi toute transition : entre le jour et la nuit, entre la présence maternelle et son absence, entre ce que le bébé saisit de sa mère au-dehors de lui et ce qui demeure d'elle au-dedans de lui. L'objet est double : il « est » à la fois la mère et le bébé, dans son odeur se mêlent l'identité propre de l'un et celle de l'autre. C'est pourquoi il ne faut jamais le laver, car il perdrait sa nature. Quand l'enfant emporte son doudou loin de la maison, il sent que sa maman lui donne toujours la main et que, lui aussi, est toujours avec elle.

3.

**Le jeu est sérieux**

C'est par le jeu que l'enfant entre en contact avec son sentiment d'exister et son sentiment d'identité. C'est par le jeu qu'il met en scène, au-dehors de lui, ce qui se trame au-dedans, et c'est pourquoi il a une si grande valeur dans son évolution psychique. Enfin, c'est par le jeu que l'enfant peut se créer des amis et, donc, se socialiser.

“

**Venez au monde créativement, créez le monde ; ce n'est que ce que vous créez qui a une signification pour vous**

Donald W. Winnicott ”

# Abonnez-vous



jusqu'à  
**46%**  
de réduction

Flashez-moi  
pour voir l'offre !



## UNE POCHE MACDOUGLAS

Cuir de buffle / 19 x 14 x 2 cm / 1 fermeture éclair / Finitions métalliques : nickel argenté / Doublure intérieure : toile monogramme en polyester



## LA VERSION NUMÉRIQUE INCLUSE

dans votre abonnement, à consulter sur **KiosqueMag**



### Bulletin d'abonnement à compléter et renvoyer avec votre règlement à

Service abonnements Psychologies - 59898 Lille Cedex 9 - Tél : 01 46 48 48 52

#### 1 Je choisis mon offre d'abonnement et mon mode de paiement :

- Offre Intégrale (a)** : 1 an - 12 n<sup>os</sup> + 6 Hors Série + la Pochette MacDouglas pour **69,90€** au lieu de 129,60 soit 46% de réduction (1)
- Offre annuelle Grand Format (a)** : 1 an - 12 n<sup>os</sup> + la Pochette MacDouglas pour **42,90€** au lieu de 78,63€ soit 45% de réduction (2)

- 46% de réduction

- 45% de réduction

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part.  
Je remplis le mandat ci dessous accompagné de mon RIB ou je joins un chèque à l'ordre de Psychologies.

# M127 # D1538156

Vous souhaitez régler  
par carte bancaire ?

Rendez-vous sur :

**[bit.ly/psycho-abo](http://bit.ly/psycho-abo)**

c'est rapide, simple  
et 100% sécurisé !



Disponible sur  
[kiosquemag.com](http://kiosquemag.com)

Je complète l'IBAN à l'aide de mon RIB et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN

Vous autorisez Groupe Psychologies à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Groupe Psychologies. Créancier : Groupe Psychologies, 2 rue Gaston Rebuffat 75019 Paris ICS : FR 46 ZZZ 547329.

#### 2 J'indique les coordonnées du bénéficiaire de l'abonnement :

Nom\*\*

Prénom\*\*

Adresse\*\*

CP\*\*  Ville\*\*

Tél. (portable de préf.) :  (Pour l'avertir par SMS en cas de problème de livraison)

Email

(Utile pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur [Kiosquemag.com](http://Kiosquemag.com), et gérer votre abonnement)

Date de naissance :  (pour fêter son anniversaire)

- Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Psychologies et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande. Dommage !
- Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

Signature :  Date :  /  /

\*Le prix de référence à l'année se compose du prix Kiosque (70.80€ et 118.20€ pour le HS), des frais de port (7.83€ et 11.40€ pour le HS). (a) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur <http://kiosquemag.com> et contacter le service client par mail sur [serviceabomag.fr](mailto:serviceabomag.fr) ou encore par courrier à Groupe Psychologies - Service Client - 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 31/01/2024. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Les informations demandées sont destinées à la société Groupe Psychologies (KiosqueMag) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par KiosqueMag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à Psychologies-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand - 92220 Bagneux, ou par mail à [dgd@reworldmedia.com](mailto:dgd@reworldmedia.com). Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - <http://www.cnil.fr>. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur <http://www.kiosquemag.com>.



## 4.

**La vie est création**

Une mère « suffisamment bonne » permet au bébé d'avoir le sentiment qu'il est le créateur du monde et ne le force pas à apprendre trop tôt qu'il n'en est pas ainsi. Progressivement, il va découvrir qu'il était dans l'illusion et reconnaître qu'il n'est qu'un « petit grain de poussière dans l'univers ». Mais de cette première expérience, de ce passage par la toute-puissance originelle, naît un sentiment d'authenticité absolue dans son rapport au monde. Il va pouvoir ainsi vivre simplement en faisant de sa vie une création, même s'il n'est pas un artiste. Et cette créativité est à la source de toute joie.

## 5.

**Le danger du faux self**

Lorsque l'enfant n'a pu bénéficier d'une attention maternelle suffisante, n'a donc pas pu entretenir cette aire d'illusion créatrice produite par le jeu et l'objet transitionnel, il va se suradapter à son environnement. Au lieu de se sentir compris, il se conformera au désir de l'autre en oubliant le sien propre. On pourra penser de cet enfant qu'il est poli et bien adapté mais, au fond de lui, demeurera un manque : celui d'avoir dû s'adapter à l'autre avant que l'autre ne s'adapte à lui. Toute son expérience existentielle sera alors teintée du sentiment de ne pas être lui-même, d'être un « faux self ». ●

**À LIRE**

De Donald W. Winnicott

● **La Mère suffisamment bonne**

Ce livre réunit trois textes célèbres :

« La Préoccupation maternelle primaire » (1956), « La Mère ordinaire normalement dévouée » (1966), et « La Capacité d'être seul » (1958). Un éclairage qui n'a pas pris une ride (Payot, 2006).

● **Processus de maturation chez l'enfant et De la pédiatrie à la psychanalyse**

Recueils d'articles écrits entre 1935 et 1963 témoignant de ses réflexions de pédiatre et de psychanalyste (Payot, 1989 et 2018).

● **L'Enfant et sa famille et Conseils aux parents**

Textes de ses émissions à la BBC (Payot, 2016 et 2017).

**Sur lui**● **Le Langage de Winnicott, dictionnaire explicatif des termes winnicottiens**

de Jan Abram

Pour mieux comprendre sa pensée novatrice (traduit par Cléopâtre Athanassiou-Popesco, Édition Popesco, 2003).

**QU'EST-CE QU'UNE MÈRE « SUFFISAMMENT BONNE » ?**

« Si elles pensent qu'elles doivent travailler dur dans des livres pour savoir comment être une mère parfaite dès le début, elles seront sur le mauvais chemin, affirmait Winnicott. À long terme, ce dont nous avons besoin, c'est de mères et de pères qui ont découvert comment croire en eux-mêmes. » L'essentiel est donc de répondre aux besoins fondamentaux de l'enfant. « Ils sont identiques aujourd'hui à ce qu'ils étaient du temps de nos ancêtres, dès l'aube de l'humanité »,

rappelle Anne Lefèvre, psychologue clinicienne et psychanalyste, autrice de *Découvrir Winnicott* (Eyrolles, 2021), avant de préciser que « c'est la continuité, la fiabilité, la stabilité et l'adaptation de son environnement qui permettent au sujet de croître et de s'épanouir. Notre mission est de prendre soin de lui d'un point de vue physiologique (nutrition, sommeil), psychique (sécurité, identité) et affectif (amour, consolation) tout au long de sa vie. Le reste est de l'ordre du bonus ».

# PSYCHOLOGIES

vous présente

# la thalasso

pour nourrir son corps et son esprit !

7 JOURS / 6 NUITS  
PRÈS DE **-50%**  
de réduction\*  
Réservé aux lecteurs  
de **Psychologies**

Psychologies magazine et Thalazur vous proposent deux séjours exceptionnels en thalasso de 7 jours, en Normandie ou sur la Côte d'Azur.

Au programme : **des soins** qui vous permettront de vous ressourcer : modelages, bains hydromassants, enveloppements d'algues, hydrojets,... ainsi que **des ateliers et conférences** pour vous donner les clés pour un quotidien plus serein.

Ces séjours vous sont proposés à un tarif spécialement négocié pour nos lecteurs.  
**Renseignez-vous vite !**

**Nouveauté !**

## Thalazur Antibes Hôtel\*\*\*\*

### Cure "Libération Emotionnelle"

- Du 17 au 23 mars 2024
- Du 28 avril au 4 mai 2024



## Thalazur Cabourg Hôtel\*\*\*\*

### Cure "Oxygénation"

- Du 14 au 20 janvier 2024
- Du 4 au 10 février 2024
- Du 10 au 16 mars 2024



En partenariat avec



THALAZUR

\* Meilleur tarif : pour toute réservation 2 mois avant votre cure, sur certaines dates et chambres (voir brochures).

Téléchargez la documentation sur [www.voyages-lecteurs.fr/psy](http://www.voyages-lecteurs.fr/psy)

**OU** Informations & réservations **01 48 88 89 90** - [inforeservation@thalazur.fr](mailto:inforeservation@thalazur.fr)

**OU demandez votre brochure sans engagement** en retournant ce coupon à : Psychologies - Thalasso - 59898 Lille Cedex 09

**ANTIBES** (Code article : 702258)

**CABOURG** (Code article : 702266)

# M086# L1598291

Nom\* : ..... Prénom\* : .....

Adresse\* : .....

CP\* : | | | | | Ville\* : ..... Tél. : | | | | |

email : .....  
(Utile pour recevoir nos bons plans Croisières et Voyages)

Date de naissance : | | | | | (pour fêter votre anniversaire)

Avez-vous déjà effectué une croisière ou un voyage  OUI  NON

Je ne souhaite pas recevoir les offres Voyages Lecteurs et Psychologies sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail ou téléphone. Dommage !

Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

\* A renseigner obligatoirement pour traiter votre demande. Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique fondé sur votre consentement et destiné à Reworld Media France SAS en sa qualité de responsable de traitement. Les finalités poursuivies sont l'envoi de la brochure et les offres relatives aux voyages avec nos partenaires si vous y consentez. L'inscription au voyage implique l'acceptation des conditions générales et particulières de vente de Thalazur au dos du bulletin de réservation joint à la brochure. Les informations demandées sont destinées à la société REWORLD MEDIA MAGAZINES (Voyages Lecteurs) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par Voyages Lecteurs et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à RMM-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand - 92220 Bagneux, ou par mail à [dpd@reworldmedia.com](mailto:dpd@reworldmedia.com). Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - [www.cnil.fr](http://www.cnil.fr). Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur [www.voyages-lecteurs.fr](http://www.voyages-lecteurs.fr) - Photographies : © istockphoto.com, Thalazur .

**PSYCHOLOGIES**



THALAZUR

CHAPITRE 3

Celles  
et CEUX  
qui nous donnent  
du courage

DIOGÈNE  
ETTY HILLESUM  
FRIDA KAHLO  
MICHELLE OBAMA  
CARL R. ROGERS

Qu'un seul homme, une seule femme ait pu survivre à la barbarie ou à la maladie, et ce sont des fenêtres qui s'ouvrent pour nous. Tous nous donnent l'énergie de relever nos manches, d'affronter l'adversité et de nous tenir debout quand on voudrait nous contraindre ou nous abaisser. À leurs côtés, nous pouvons avancer avec un peu plus de confiance.

# DIOGÈNE

## CELUI QUI RISQUE TOUT

De tous les philosophes grecs, il est celui qui a prôné un lien avec la nature le plus extrême qui soit. Mais si ce provocateur reste inspirant, c'est surtout parce qu'il questionne notre capacité à oser.

PAR **ROGER-POL DROIT**

**C**e que m'a appris la philosophie ? Être prêt à toute éventualité. Je me souviens du jour où j'ai rencontré Diogène. J'avais presque 30 ans, déjà des lectures derrière moi. De la théorie, des argumentations, des raisonnements de toutes sortes, depuis les anciens Grecs jusqu'aux logiciens bouddhistes. J'avais croisé quelques anecdotes concernant Diogène. Je savais qu'il se masturbait en public et méprisait le pouvoir. Je n'ignorais pas qu'il vivait d'aumône et dormait à la dure. Je n'y voyais qu'une sorte de folklore, façon beatnik ou SDF. Sympathique, pas forcément intelligent. Il m'a fallu préparer un cours sur les cyniques, philosophes radicaux qui s'efforçaient de vivre selon la nature au lieu de discourir à perte de vue. Là, j'ai rencontré quelqu'un. Un génie bourru, grincheux et bouleversant. Malgré les siècles et les lacunes de nos informations, Diogène s'agite encore. Surnommé « le Chien » (*kunos*, en grec ancien, d'où le nom de cynique) parce qu'il vit comme un chien, ce maître enseigne par l'exemple. Il risque tout. Sa vie est son œuvre. Je ne partage pas ses choix, dangereux par absence de limites. Peu importe. Sa leçon essentielle : la philosophie n'est pas affaire de mots, de livres ou d'idées. Elle empoigne le corps, l'existence entière. Ça, pas moyen de l'oublier.

“  
**Retranche tous  
 ces engagements  
 que tu voyais  
 s'imposer  
 à toi et qui sont  
 autant de bagages  
 qui t'entraînent  
 au fond de la mer**

*Diogène* ”



**SES DATES**

**Vers 413 avant J.-C. :** Diogène naît à Sinope, où son père est banquier. L'oracle d'Apollon à Delphes aurait affirmé que son destin était de « falsifier la monnaie ». Il doit donc s'exiler de Sinope pour avoir, dit-on, trafiqué les alliages des pièces. En exil à Athènes, il est disciple du philosophe Antisthène, fondateur de l'école cynique, devient mendiant et vit dans un tonneau (en fait une jarre-citerne). Platon, son contemporain, voit en lui un « Socrate devenu fou ».

**Entre 360 et 340 avant J.-C. :** au cours d'un voyage à Égine, il est capturé par des pirates et vendu comme esclave en Crète. Il deviendra le maître de son propriétaire.

**Entre 327 et 321 avant J.-C. :** Diogène meurt, probablement à Athènes, et peut-être du typhus, après avoir voulu manger un poulpe cru.

“

**Les choses nécessaires coûtent peu, les choses superflues coûtent cher**

*Diogène* ”

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

### 1. Vivre sa doctrine

La philosophie, pour Diogène, n'est pas un jeu de parole. C'est un engagement total, qui concerne notre manière de vivre sous tous ses aspects. Vêtements, habitat, alimentation, emploi du temps, argent, relations aux autres, rapport aux autorités, tout doit changer si l'on ne veut pas perdre son temps et tout rater. Cette volonté est commune à toutes les écoles philosophiques de l'Antiquité, mais elle prend chez les cyniques sa tournure la plus radicale. Ils n'hésitent pas, à l'exemple de Diogène, à tourner le dos à la société.

### 2. Suivre la nature

Le secret de tout, pour Diogène, c'est de vivre selon la nature. L'être humain qui parvient à la retrouver vivra heureux, débarrassé des artifices et des maux que la civilisation engendre. Le philosophe cynique va donc se défaire des conventions de la vie sociale : travail, politesse, pudeur, propriété, croyances... À ses yeux, ce ne sont pas seulement des leurres ou des encombrements. Ce sont des pièges. Des attachements qui deviennent néfastes. Il s'agit de demeurer libre, de se suffire à soi-même, de ne se plier à aucune des singeries de la société.

### 3. S'exercer au pire

Diogène reste en plein soleil l'été, se roule dans le sable brûlant, ou bien se jette dans la neige. Il s'exerce à endurer la faim et la soif, ou s'efforce de supporter la douleur. Tous ces exercices ne sont pas des signes de masochisme. Ce que cherche le philosophe, c'est à être prêt à toutes les éventualités. Habitué au pire, il ne souffrira pas quand le pire surviendra. Cette volonté de s'endurcir vaut aussi pour l'esprit. Diogène s'installe pour mendier face à une statue, la main tendue. Il reste devant elle, immobile, mendiant encore et encore, en disant : « Je m'exerce à subir des échecs. »

## LE COURAGE EN QUELQUES ACTES

On ne connaît la pensée de Diogène le « Chien » que par ceux qu'il a choqués par ses comportements antisociaux, et qui les ont reportés. Ainsi, sa philosophie de vie se raconte en quelques anecdotes qui « montrent » bien plus qu'elles n'expliquent. Le poète Diogène Laërce (III<sup>e</sup> siècle après J.-C.) a été l'un des plus prolixes à cet égard. Il relate notamment que Diogène marchait toujours avec une lanterne allumée, même en plein jour. Et lorsque les passants lui demandaient : « Que cherches-tu ? », le Cynique répondait : « Je cherche un homme, un vrai. Ont-ils tous disparu ? »

Et, revenant des Jeux olympiques, lorsqu'on lui demandait si l'événement avait attiré un grand public, il répondait : « Oui, mais les hommes étaient rares. » Il apparaît aussi d'une très grande modernité lorsque, à ceux qui l'interrogeaient sur sa patrie, il se déclarait « citoyen du monde ». Et quand un roi comme Alexandre, en plein jour, venait vers lui pour lui offrir d'assouvir un de ses désirs, Diogène osait : « Ôte-toi de mon soleil ! »

**Pascale Senk**

Source : *Vies et doctrines des philosophes illustres* de Diogène Laërce.

### 4.

#### Provoquer tout le monde

Dans la provocation, Diogène va très loin. Il ne se limite pas au refus des honneurs et au mépris du pouvoir. Il s'en prend aux lois, à la Cité, à toute incarnation de l'autorité. Le philosophe se proclame, pour la première fois sans doute dans l'histoire, « citoyen du monde ». La religion n'est pas épargnée. Il arrive à Diogène de chaparder dans les temples les offrandes destinées aux dieux. L'instruction est mise à l'écart. Le sage n'a rien à faire des arts ni des sciences, la vertu lui suffit. Inutile même qu'il apprenne à lire. Inutile qu'il se marie. Inutile qu'il s'attache. Inutile qu'il se cache pour copuler. Il convient de prendre modèle sur les animaux. Diogène préconise que les enfants soient mis en commun, que l'on ne se soucie pas de l'inceste. La liberté totale serait à ce prix.

### 5.

#### Risquer la sauvagerie

En inventant le refus radical de la civilisation, Diogène nous force à réfléchir. Où sont les limites de ce retour à la nature ? Il y a bien un effet décapant de sa dénonciation de l'hypocrisie et de la vanité des convenances. Mais son attitude n'est pas dépourvue de danger : le rêve d'animalité risque de déboucher sur la barbarie, et le refus de la loi, sur l'inhumain. Ce que Diogène enseigne, de manière indirecte, comme une sorte de contre-exemple, c'est aussi que nous devons à l'artifice, à la société, aux normes, l'essentiel de notre humanité. En voulant annuler la culture, il en montre la nécessité. ●

#### À LIRE

- **Diogène le Cynique, pensées et anecdotes**

préface et traduction de Nicolas Waquet

Trois extraits de discours de Dion Chrysostome narrant chacun un épisode de la vie de Diogène de Sinope (Rivages poche, "Petite Bibliothèque", 2021).

- **Diogène**

de Jean-Manuel Roubineau

Les frasques et la pensée singulière du fondateur du cynisme, par un spécialiste émérite de l'histoire ancienne (PUF, 2020).

- **Vies et doctrines des philosophes illustres**

de Diogène Laërce

Le livre VI de cet ouvrage écrit par l'historien de la philosophie, retrace la vie de Diogène le Cynique (Le Livre de poche, 1999).

# ETTY HILLESUM

## LA FLAMME DANS LA NUIT

Son journal intime et ses lettres, rédigés en pleine montée du nazisme, constituent un guide lumineux pour tous ceux qui souffrent, quel que soit le mal qui les accable. Car la voix ardente de cette jeune femme transcende l'espace et le temps pour célébrer la vie.

PAR **DENIS MARQUET**

“ Je suis pleine de bonheur et de gratitude, je trouve la vie si belle et si riche de sens. Mais oui, belle et riche de sens, au moment même où je me tiens au chevet de mon ami mort – mort beaucoup trop jeune – et où je me prépare à être déportée d’un jour à l’autre vers des régions inconnues. » Etty Hillesum écrit ces mots le 16 septembre 1942, en plein cœur de l’horreur nazie. Elle a 28 ans.

Au moment où la solution finale commence à être mise en application aux Pays-Bas, et où le tragique et l’absurde se rejoignent dans la plus terrible catastrophe, une jeune femme, au prix d’un travail sur elle-même « d’une sincérité impitoyable », parvient à une forme de sagesse fondée sur un accueil inconditionnel de soi, de l’autre et de la vie.

L’outil principal de ce cheminement si exigeant, c’est son journal intime. Depuis quelques années, cette chronique – unique écrit, malheureusement, d’une Etty qui se rêvait future écrivaine – sert de guide spirituel à de plus en plus de lecteurs. On y découvre les différentes étapes d’une transformation intérieure. Celle qui va jusqu’à l’amour inconditionnel.

“ Je me sens imbriquée dans la vie qui est grande, bonne, passionnante, éternelle, et à s’accorder tant d’importance à soi-même, à s’agiter et à se débattre, on passe à côté de ce grand, de ce puissant et éternel courant qu’est la vie

*Etty Hillesum* ”



**SES DATES**

**15 janvier 1914** : naissance à Middelbourg (Pays-Bas) dans une famille d'intellectuels et d'artistes.

**Mai 1940** : les troupes allemandes envahissent les Pays-Bas.

**Janvier 1941** : recensement des Juifs et des Néerlandais ayant « du sang juif ».

**Février 1941** : Etty rencontre Julius Spier (disciple de Carl G. Jung), qui deviendra son thérapeute et ami.

**Juillet 1941-juin 1942** : nombreuses mesures antijuives, telles que l'interdiction de prendre le tram, d'acheter des fruits, certains légumes frais, du poisson, de pénétrer dans une maison « non-juive ».

**Juin 1942** : Eichmann passe contrat avec les chemins de fer du Reich pour assurer le « transfert » des Juifs vers l'est. Un premier contingent de quarante mille Juifs est fixé pour les Pays-Bas.

**15 juillet 1942** : Etty obtient un emploi au Conseil juif.

**Août 1942** : elle reçoit sa convocation pour Westerbork.

**Septembre 1942** : mort de Julius Spier.

**7 septembre 1943** : Etty est déportée à Auschwitz avec toute sa famille.

**30 novembre 1943** : elle meurt à Auschwitz.

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

## 1.

**Guérir, c'est accepter**

« Si paradoxal que cela semble, S. guérit les gens en leur apprenant à accepter la souffrance. » S., c'est Julius Spier, le thérapeute d'Etty. Le cheminement de la jeune femme commence, en effet, par un processus de guérison, fondé sur l'acceptation. Acceptation de soi, des événements. Car le refus, voilà ce qui rend la souffrance insupportable : « Les pires souffrances de l'homme, ce sont celles qu'il redoute. » L'homme est malade, non de la souffrance, « qui est féconde et peut vous rendre la vie précieuse », mais de la représentation de la souffrance. La véritable santé intérieure consiste à accepter la réalité sous toutes ses formes.

## 2.

**La vraie liberté est intérieure**

Mais l'acceptation n'est ni résignation ni soumission. Au contraire, elle révèle des forces intérieures qui ouvrent l'accès à une véritable liberté. « Pour humilier, il faut être deux. Celui qui humilie et celui qu'on veut humilier, mais surtout : celui qui veut bien se laisser humilier. » Etty souffre de la tragédie en cours. Mais demeure en elle un sanctuaire inviolable : elle-même. « On ne peut rien nous faire, vraiment rien. Je trouve la vie belle et je me sens libre. »

## 3.

**Vivre, c'est accepter la mort**

Etty en témoigne : au cœur de l'horreur, il est encore possible de trouver la vie « belle et pleine de sens ». Mais à une condition : vivre la vie pleinement, dans tous ses aspects. « L'éventualité de la mort est intégrée à ma vie. Cela semble un paradoxe : en excluant la mort de sa vie, on se prive d'une vie complète, et en l'y accueillant, on élargit et on enrichit sa vie. » À refuser la mort, toutes les morts du quotidien, on ne vit plus, on survit. La vie est belle et pleine de sens pour celui qui est vivant. Etty nous questionne : sommes-nous vraiment vivants ?

“

**Et toujours, dès que je me montrais prête à les affronter, les épreuves se sont changées en beauté**

*Etty Hillesum* ”

## L'AUTRE JOURNAL DE LA RÉSISTANCE INTÉRIEURE

Au début des années 1990, à l'heure où une nouvelle maladie nommée sida commençait à menacer de mort une population jeune et insouciante, un livre se mit à circuler dans les associations d'entraide aux séropositifs. Tout juste traduit du néerlandais, il était composé d'un journal intime et de lettres écrites par une jeune femme confrontée, à partir de 1941, à la montée du nazisme dans sa bonne ville d'Amsterdam. *Une vie bouleversée* donnait ainsi aux nouveaux malades, des stigmatisés eux aussi, comme les Juifs, la possibilité de s'identifier à une âme ardente. Car Etty Hillesum ne cesse de montrer, grâce à son écriture sincère et puissante, comment continuer à vivre quand la mort est à nos portes. Elle

est en ce sens une grande sœur d'Anne Frank, mais une sœur déjà suffisamment adulte pour parler de sa psychothérapie, de sa vie sensuelle et affective, de sa détermination à aider les autres jusqu'au bout. Etty a montré le chemin d'une transcendance possible de la souffrance. Et on n'oublie pas, quand on l'a lue, cette voix unique qui peut reconforter tous ceux, quelle que soit leur situation, qui sont confrontés au mal sous toutes ses formes. Ainsi, « nous sommes passés devant des seringas, des petites roses et des sentinelles allemandes ». Avec Etty, les traces de vie, même infimes, sont décisives, et toujours à cueillir de manière urgente.

**Pascale Senk**

### 4.

#### Chercher l'humanité en soi

Il s'agit de « tenter d'atteindre une certaine humanité. » En ces temps de barbarie, Etty a conscience qu'être humain est une voie. Mais c'est en soi-même qu'il faut combattre l'inhumain. « Je ne vois pas d'autre issue : que chacun de nous fasse un retour sur lui-même et anéantisse en lui tout ce qu'il croit devoir anéantir chez les autres. » Devenir humain, telle est la tâche solidaire de chacun. L'humanité est une. « Pourvu que nous ne perdions pas de vue que cet hiver, nous l'endurons au même titre que toute une partie de l'humanité, et avec nos "ennemis" ; pourvu que nous nous sentions imbriqués dans un grand tout... »

### 5.

#### Dialoguer avec Dieu

« Je poursuis un dialogue extravagant, infantile ou terriblement grave avec ce qu'il y a de plus profond en moi, et que pour plus de commodité j'appelle Dieu. » À mesure qu'elle se détache de ses identifications, Etty, libre de tout dogmatisme religieux, découvre le divin en elle. « C'est tout ce qu'il nous est possible de sauver en cette époque, et c'est aussi la seule chose qui compte : un peu de toi en nous, mon Dieu. » Être humain, c'est préserver le divin en soi, par une écoute incessante des profondeurs de son être. L'absurde, l'inhumain, c'est l'homme qui laisse s'éteindre Dieu en lui. ●

#### À LIRE

##### D'Etty Hillesum

- **Une vie bouleversée**

suivi de **Lettres de Westerbork**

Une traduction complète (en coffret) du journal et des lettres d'Etty (Points, 2020).

- **Faire la paix avec soi, 365 méditations quotidiennes**

Tirés de ses écrits, ces extraits en font une compagne de résistance au quotidien (Points, 2014).

##### Sur elle

- **Etty Hillesum, une voix dans la nuit**

de Cecilia Dutter

Par la présidente de l'association Les Amis d'Etty Hillesum : [amisdettyhillesum.com](http://amisdettyhillesum.com) (Tallandier, 2020).

- **De cendres et d'amour, portrait d'Etty Hillesum, Amsterdam, Westerbork, Auschwitz**

d'Ingmar Grandstedt

Une plongée au cœur même d'une écriture frappante de modernité et de quotidienneté (Lethielleux, 2011).

# FRIDA KAHLO

## LA GUERRIÈRE AUX PINCEAUX

Anticonformiste en peinture comme en amour, féministe, révolutionnaire, Frida Kahlo reste inclassable. Son credo jusqu'au bout ? « Viva la vida ! » Car la douleur, la maladie et le handicap lui ont paradoxalement donné un formidable appétit de vivre.

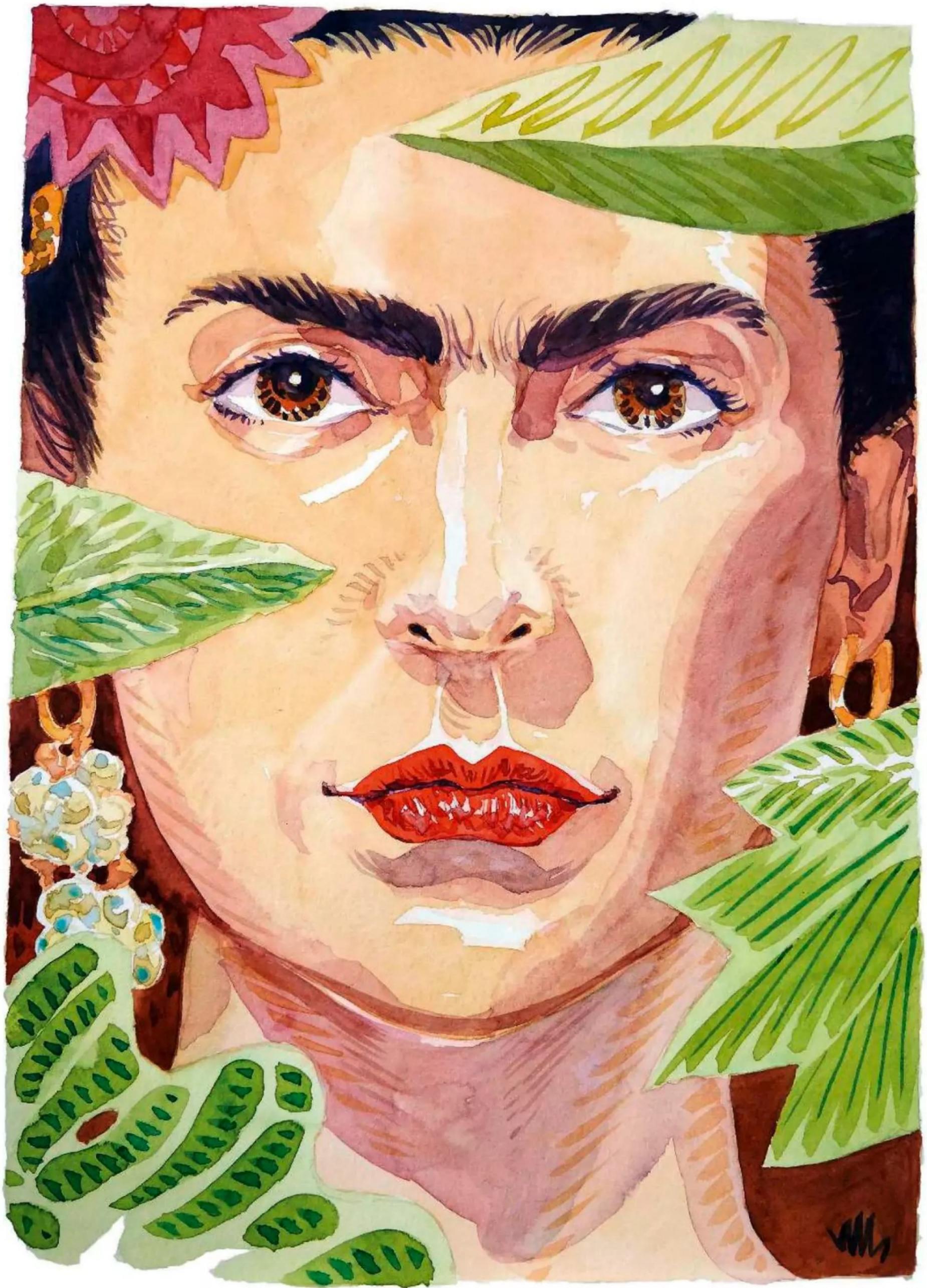
PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**

**L**e 17 septembre 1925, le bus dans lequel est installée Magdalena Frida Carmen Kahlo, 18 ans, est violemment percuté par un tramway. La jeune étudiante en médecine est empalée par une barre de métal. Fractures multiples de la colonne vertébrale et du pied, écrasement du pelvis : pendant les vingt-neuf années qui lui restent à vivre, la douleur ne la quittera plus. Une souffrance mêlée à un vorace appétit de vivre, qui donnera naissance à une œuvre picturale singulière, où la vie et la mort, étroitement enlacées dans une explosion de couleurs, continuent de fasciner.

Fille d'un photographe allemand émigré au Mexique et d'une Mexicaine dévote et conformiste, Frida Kahlo, qui se préparait à une carrière scientifique, trompe son ennui pendant sa longue convalescence en peignant. Elle peindra jusqu'à sa mort. Adulée en son temps par les surréalistes, véritable icône dans son pays, féministe, communiste et artiste inclassable, Frida, ravagée par la souffrance physique, inscrit en lettres capitales rouge sang sur son dernier tableau, une nature morte : « Viva la vida » (« Vive la vie »). Le credo de toute sa vie.

“  
Je vis sur une  
planète de douleur,  
transparente  
comme la glace,  
mais c'est  
comme si j'avais  
tout appris  
d'un seul coup

*Frida Kahlo* ”



**SES DATES**

**6 juillet 1907** : naissance de Magdalena Frida Carmen Kahlo Calderón à Coyoacán, dans la banlieue de Mexico, Mexique.

**1913** : atteinte de la poliomyélite.

**17 septembre 1925** : victime d'un grave accident, dont elle gardera des séquelles toute sa vie. Elle commence à peindre.

**21 août 1929** : mariage avec le peintre Diego Rivera, qu'elle a rencontré lors d'une manifestation picturale.

**1934** : amputation de plusieurs orteils du pied droit.

**Fin 1939** : divorce de Diego Rivera.

**1940** : remariage avec Diego Rivera.

**1950** : opérée sept fois de la colonne vertébrale, elle ne se déplace plus qu'en fauteuil roulant.

**13 juillet 1954** : elle meurt d'une pneumonie.

“

**Vivre est le but central de ma vie**

Frida Kahlo ”

## LES LEÇONS QU'ELLE

## NOUS TRANSMET

**On peut faire de sa vie une œuvre d'art**

À 6 ans, frappée par la poliomyélite, Frida essuie bravement les moqueries des enfants, qui la surnomment « la petite boiteuse », et dissimule sa jambe raide sous des pantalons. La leçon est retenue : mieux vaut assumer fièrement sa différence plutôt que courber l'échine. Plus tard, ce seront ses vêtements folkloriques et son port de tête altier qui feront tourner les têtes, et non son infirmité. Poussée par son père, photographe et peintre amateur, à exprimer sans aucune censure sa créativité, Frida Kahlo ne cherche pas son style, elle le trouve dès son premier tableau, un autoportrait (*Autoportrait à la robe de velours*, 1926). Ses tableaux sont à son image, ils ne ressemblent qu'à elle. Peindre pour écrire et réécrire inlassablement l'histoire de sa vie ; mêler, dans la même danse burlesque et macabre, la joie et la souffrance.

**On trouve sa force en plongeant dans sa vulnérabilité**

Forte ou fragile, Frida ? Les deux, bien sûr. Tant dans sa vie que dans son œuvre, ces deux polarités de l'artiste composent une personnalité hors norme, qui étonne et inspire ses contemporains comme ceux qui la découvrent aujourd'hui. Même amputée, elle trouve l'énergie d'aimer, de créer, de se rebeller, de se battre pour garder son homme, et laisse des toiles éclaboussées de sang et d'une puissance rare, car ne dissimulant rien. Plus elle plonge artistiquement dans ses blessures, plus elle nous atteint, sans pathos, dans notre dimension la plus humaine. L'autoportrait *Diego et moi* (1949), dans lequel elle dessine, en guise de troisième œil, le visage de celui qui la fait souffrir, est un magnifique manifeste de dépendance affective avouée et... assumée. Son avortement aussi, elle en fait une lithographie : *Frida et l'avortement* (1932), à une époque où beaucoup n'osaient même pas en parler.

**On peut aimer de manière multiple**

Frida Kahlo ne veut rien se refuser : ni la féminité, ni la masculinité, ni un mariage au long cours, ni les aventures extraconjugales. Avec des hommes, comme Trotski, ou avec des femmes. Mais si elle aimait bousculer les convenances et le machisme sud-américain en s'habillant en homme, en jurant et en buvant de la tequila immodérément, Frida était, pour Diego Rivera, son grand amour, son « roi-grenouille », une épouse soucieuse de

satisfaire le moindre de ses désirs ; mais aussi la petite fille, la *chiquita* de cet homme de vingt ans son aîné. Ils se marieront deux fois et n'auront jamais d'enfant. Écueil qu'elle sublimera en maternant tour à tour son mari (« Il est mon enfant, mon nouveau-né »), les enfants de sa sœur, ceux de son mari et, enfin, ses élèves – qu'elle appelle affectueusement *muchachos*, « les enfants » – lorsqu'elle enseignera la peinture à la fin de sa vie.

### On peut croiser le fer avec la mort

« Je me moque de la mort, pour qu'elle ne me prenne pas le meilleur de moi-même », aimait-elle avouer. Lits ensanglantés, cœurs transpercés, corps dénudés et gisants, la mort habite ses toiles comme une invitée fascinante qu'elle défie avec insolence. Frida Kahlo aimait se vanter du nombre d'opérations qu'elle avait subies, comme pour damer le pion à sa grande rivale. Sa fierté ? Oublier ses souffrances et son infirmité en célébrant la vie avec excès : boire, faire l'amour, peindre, cuisiner, voyager. En souffrant mille morts sans jamais en laisser rien paraître. « Ma peinture porte en elle le message de la douleur », disait-elle. Un mois avant l'amputation de sa jambe, Frida Kahlo écrit dans son journal intime : « Moi, j'ai des ailes en trop, qu'on les coupe et volons ! » Une ultime provocation pour juguler son angoisse et défier une nouvelle fois la mort, sa vieille compagne. ●

### À LIRE

#### ● **Frida Kahlo**

de Hayden Herrera

L'autrice, historienne de l'art et spécialiste de la peinture nord-américaine et latino-américaine du XX<sup>e</sup> siècle, livre là la biographie de l'artiste mais aussi de la femme. Existe aussi dans une version illustrée (les deux éditions, Flammarion, 2022).

#### ● **Viva Frida**

de Gérard de Cortanze

Une suite de « tableaux vivants » où l'on retrouve l'artiste dans ses promenades, sa garde-robe, les rencontres déterminantes de sa vie... (JC Lattès, 2022).

#### ● **Pascal, Frida Kahlo et les autres... ou quand la vulnérabilité devient force**

de Charles Gardou

De passionnants récits de fragilité et de renaissance (Erès, 2014).

## FRIDA, ICÔNE DES TEMPS MODERNES

Est-ce parce qu'elle a laissé près de soixante-dix autoportraits ? Ou parce qu'elle a osé dévoiler sans fard ses souffrances les plus intimes ? Mettre en scène ses blessures les plus charnelles ? Toujours est-il que le regard altier, la coiffure mexicaine et les jupes « esprit bohème » de Frida ne cessent de hanter l'imaginaire contemporain. Divers aspects semblent expliquer cette adulation collective. D'abord, le marketing. À partir de 2002, le film hollywoodien *Frida*<sup>1</sup>, qui offre l'oscar de la meilleure actrice à Salma Hayek dans le rôle de l'artiste mexicaine, explose le box-office. La vie de Frida passionne le grand public. En 2004, la nièce de la peintre vend la marque à la Frida Kahlo Corporation, une société panaméenne. Tee-shirts, poupées, mugs et bijoux à l'effigie de l'artiste se vendent alors par millions dans le monde. Si l'affaire de la Barbie Frida, en 2018, a ouvert une brèche dans ce butin – les descendantes de Frida se sont alors lancées dans une bataille juridique pour récupérer leurs droits –, l'œuvre singulière de Frida Kahlo n'a cessé d'inspirer la jeune peinture mexicaine, puis internationale. La grande distribution commerciale ne suffit donc pas à expliquer une telle fascination. Si Frida est devenue une source ininterrompue de créativité, c'est parce qu'elle incarne plus que jamais des combats contemporains : volonté d'être soi, acceptation de sa bisexualité, force de résilience, féminité magnifiée... Son art puissant met en scène les luttes actuelles, et son destin tragique prouve qu'on peut en ressortir magnifié.

### Pascale Senk

1. Réalisé par Julie Taymor, adapté de *Frida Kahlo* (encadré « À lire »).

# MICHELLE OBAMA

## LA SUPER COACH

Celle qui dès l'enfance a appris à surmonter les entraves sociales est devenue non seulement une *first lady* de choc, mais aussi la grande sœur encourageante de millions d'Américains.

PAR **PATRICK CHOMPRÉ**

Une petite fille noire comme il y en a tant dans les quartiers communautaires des États-Unis. Elle rêve d'une vie hors du commun, pleine d'aventures. Elle veut franchir des obstacles et repousser des limites. Ses parents, sa famille la ramènent souvent sur terre et lui enseignent la modestie, le pragmatisme, le respect des autres et le goût du devoir. Toutes choses dont elle va avoir grandement besoin pour vaincre les obstacles : entrer dans des universités prestigieuses, être la seule avocate noire d'un cabinet de Chicago, s'engager dans des services sociaux, épouser son ancien stagiaire, et devenir la brillante et chaleureuse *first lady* du quarante-quatrième président de son pays.

Au défi permanent d'exister dans des endroits où elle est attendue au tournant, Michelle Obama répond par le travail, la discipline et le désir de faire bouger les lignes. Son enthousiasme communicatif va donner vie à son engagement pour les causes qu'elle défend : l'éducation, les causes des femmes et des minorités, le sport et l'alimentation saine. Devenue une oratrice charismatique, elle prend une nouvelle dimension. Elle touche, émeut, convainc. Les critiques, parfois ultra-violentes, se déchainent. Cela fait partie des obstacles que la petite fille du South Side de Chicago a appris à reconnaître. Au final, elle galvanise des millions de femmes dans son sillage. À croire que le slogan « Yes we can » a été créé pour elle.

“

**Soyons clairs : les hommes forts – les hommes qui sont vraiment des modèles – n'ont pas besoin de rabaisser les femmes pour se sentir puissants. Les gens puissants élèvent les autres, les gens puissants rassemblent les autres**

Michelle Obama ”



**SES DATES**

- 17 janvier 1964** : naissance de Michelle LaVaughn Robinson à Chicago, Illinois.
- 1985** : obtient son diplôme en sociologie à l'université de Princeton.
- 1988** : diplôme de droit à la faculté de Harvard.
- 1989** : travaille à la firme d'avocats Sidley Austin à Chicago, où elle rencontre son futur mari, Barack Obama, stagiaire qu'elle conseille.
- 1992** : mariage avec Barack le 3 octobre.
- 1998** : naissance de sa première fille, Malia Ann, le 4 juillet.
- 2001** : naissance de sa deuxième fille, Natasha Marian, plus connue sous le prénom de Sasha, le 10 juin.
- 2005** : Barack Obama est élu au Sénat des États-Unis, ce qui propulse Michelle Obama sur la scène politique nationale.
- 2008** : Barack Obama, élu quarante-quatrième président des États-Unis, elle est la première *first lady* afro américaine.
- 2010** : lance la campagne « Let's move! » pour lutter contre l'obésité.
- 2016** : fin de son second mandat de première dame.
- 2018** : publication de *Devenir* (Fayard), son autobiographie vendue à plus de dix-huit millions d'exemplaires.

“

**Le succès ne se mesure pas à la quantité d'argent que vous gagnez mais à l'impact que vous avez sur la vie des gens**

Michelle Obama ”

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

1.

**Surmonter ses peurs**

Rentrée des classes, nouveau travail, prise de parole en public, conflit, les occasions d'avoir peur dans nos vies ne manquent pas. Bien souvent, ces peurs nous privent de toute capacité d'action et nous entraînent vers la déception, voire le désastre. Ces choix que nous opérons sous le coup de la peur peuvent jouer un rôle déterminant. Il est donc essentiel d'être attentifs à la façon dont nous évaluons nos inquiétudes et d'apprendre à les analyser. Le but n'est pas d'ignorer ses peurs mais d'apprendre à vivre avec, de les affronter rationnellement.

2.

**Être en accord avec soi-même**

« Aucune critique ne peut vous atteindre si vous êtes en accord avec vous-même. » La maxime préférée du père de Michelle a fait son chemin, et cette dernière a eu maintes occasions de la mettre en pratique. Seule femme noire dans un contexte blanc et masculin à l'université, au travail ou dans le monde politique, elle a appris petit à petit à célébrer la valeur de la différence. Se mettre en avant plutôt qu'en retrait, se lever plutôt que rester assise, prendre la parole plutôt que se taire. Un effort difficile, qui requiert de l'audace et dont on n'est jamais sûr qu'il soit bien perçu. D'où l'importance d'être irréprochable vis-à-vis de soi-même.

3.

**Construire des ponts**

L'amitié n'est pas une chose à prendre à la légère. Nouer des relations, les cultiver, c'est puiser à une énergie abondante. C'est aussi parfois trouver du soutien et une bouée de sauvetage quand tout va mal. Les enquêtes montrent que beaucoup de gens se sentent seuls, tous milieux sociaux confondus. Des compétences relationnelles se sont peut-être perdues. Tisser des liens authentiques, loin des amitiés de réseaux sociaux, est une bonne réponse au malaise actuel. Michelle ne s'en est jamais privée, multipliant les occasions de rencontres et de partage, au point de saturer parfois son mari, de nature plus introspective !

## **MICHELLE ET BARACK, L'AVENTURE D'UN COUPLE**

Pour Michelle, le couple Obama n'est pas ce couple « cool » que l'on a bien souvent voulu dépeindre. Peu de place pour la désinvolture dans cette relation, comme elle l'explique à travers plusieurs anecdotes. « Quand j'ai rencontré Barack, il est très vite apparu qu'il n'essayait pas de la jouer cool. Il s'est montré tellement direct, d'ailleurs, que c'était presque perturbant. » De fait, le jeune stagiaire lui explique très clairement en quatre points pourquoi elle devrait accepter de sortir avec lui. Plus tard, il l'invite à passer quelques jours à Hawaï dans sa famille. Elle rêve déjà de longues soirées à siroter des cocktails devant le clair de lune. S'ils profitent en effet de la plage de Waikiki les après-midi, à 18 heures

Barack replie sa serviette et prend la direction de l'appartement familial. La soirée est consacrée aux études de sa petite sœur, au bilan financier de sa mère et à la vaisselle ! Michelle est déçue mais se rend compte plus tard qu'en réalité il lui présente ce que sera son mariage si elle franchit le pas : un espace où les devoirs priment avant tout, où la constance est de mise. Par la suite, le couple, comme tous les autres, connaîtra des hauts et des bas. Entre la bosseuse extravertie et l'intellectuel toujours en retard, les couacs surviennent. Un conseiller conjugal sera appelé à la rescousse. À force de patience, d'écoute, d'acceptation des différences, le couple surmonte, là aussi, tous les obstacles.

### **4.**

#### **Garder le goût des choses simples**

Viser l'excellence, c'est bien, mais il ne faut pas en oublier les petits gestes de la vie de tous les jours, qui « mettent sur les bons rails ». Issue d'une famille laborieuse, Michelle Obama a baigné dans une culture pragmatique où le bon sens l'emportait sur la folie des grandeurs. Privilégier l'authenticité et la simplicité dans les relations, ne pas être impressionnée par le luxe et la sophistication, traiter chacun sur un pied d'égalité avec le respect qu'il mérite. Autant de notions qu'elle conservera jusqu'à la Maison-Blanche, où on la verra rester accessible à tous et s'investir dans un potager sur la pelouse sud pour décompresser.

### **5.**

#### **S'élever face à l'adversité**

« Quand ils s'abaissent, nous nous élevons » (« *When they go low, we go high* »). Elle prononce cette phrase à la convention nationale démocrate de 2016, à Philadelphie. Il s'agit alors de lutter contre les allégations et attaques violentes de Donald Trump. La formule lui colle dès lors à la peau et devient quasiment synonyme de son nom. En fait, Michelle ne faisait là que partager une sorte de mantra souvent répété avec son mari Barack : il faut s'accrocher à son intégrité quand les autres perdent la leur. « S'élever », c'est mettre la barre plus haut et réfléchir davantage. Dire la vérité, garder du recul, traiter les autres du mieux possible et rester fort. Utile quand on prend des coups. ●

#### **À LIRE**

**de Michelle Obama**

● ***Cette lumière en nous, s'accomplir en des temps incertains***

Conseils et stratégies pour garder le cap en toutes circonstances (J'ai lu, 2023).

● ***Devenir***

Son parcours (Le Livre de poche, 2020).

# CARL R. ROGERS

## LE PROFESSEUR D'EMPATHIE

À l'heure où l'écoute de l'autre et la tolérance deviennent des matières à défendre et à enseigner, l'œuvre de ce psychologue humaniste s'avère indispensable.

PAR **JEAN-MARC RANDIN**

**L**e seul savoir qui influence vraiment le comportement, c'est celui qu'on a découvert et qu'on s'est approprié soi-même, affirmait Carl Rogers. Avec lui, l'homme et l'œuvre sont indissociables.

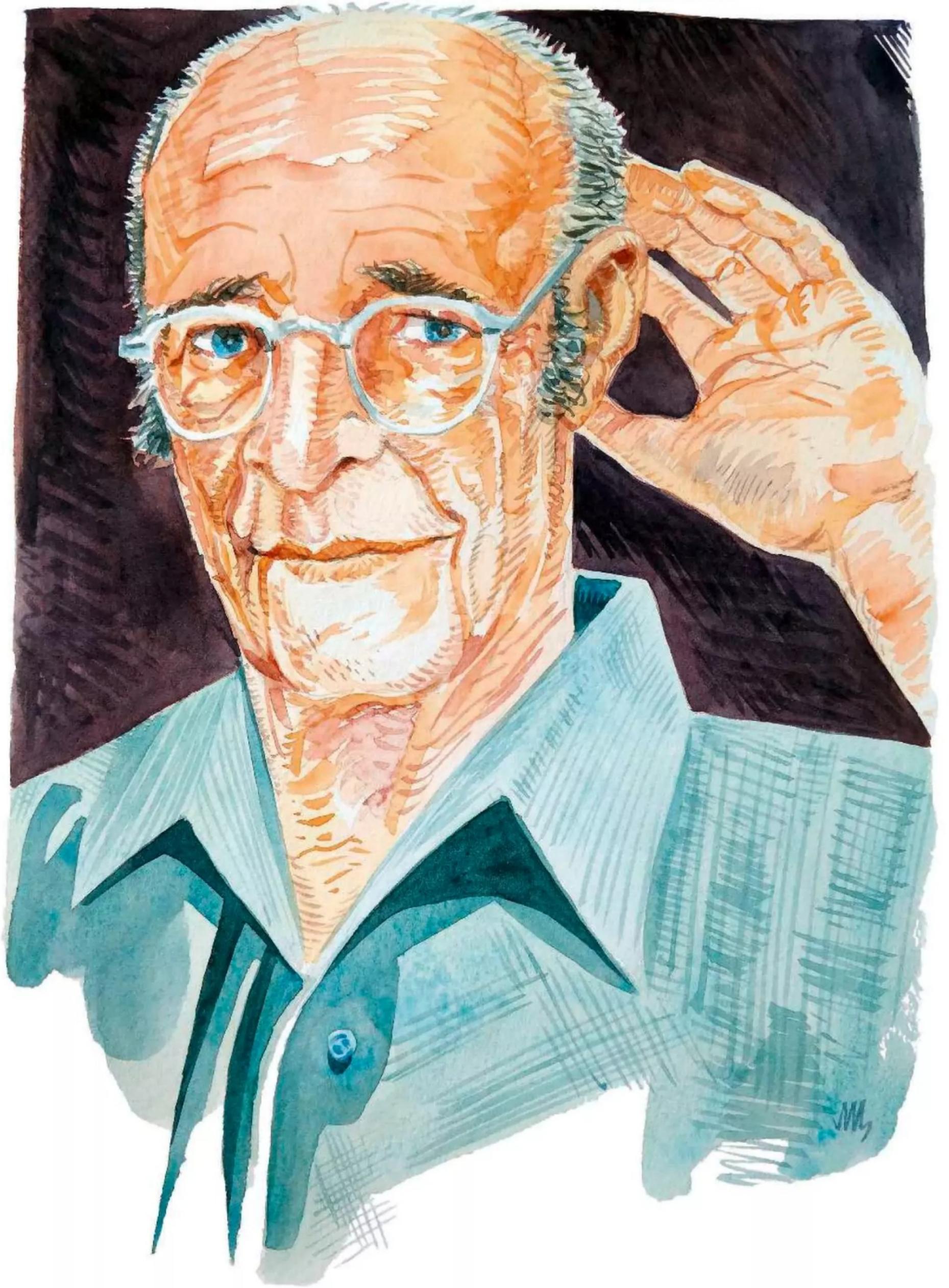
Très attentive à la personne humaine, cette grande figure de la psychologie humaniste regardait chacun comme un être digne de respect et de considération. Reconnaître à l'autre sa pleine valeur d'être humain, porter sur lui un regard chaleureux, telles furent les caractéristiques de l'homme, tels sont les fondements de sa « thérapie centrée sur le client » et, plus largement, de son « approche centrée sur la personne » (ACP).

Ces valeurs, il les mit en œuvre et en démontra la pertinence tant dans son activité de psychologue clinicien que dans celle d'enseignant et de facilitateur de groupe. Il fut ainsi sollicité pour intervenir dans des situations de conflits sociaux ou internationaux. Son action lui valut d'être nommé pour le prix Nobel de la paix en 1987, l'année même de sa mort, à l'heure où ce grand humaniste pouvait dire : « Ma vie, à 85 ans, est plus belle que mes projets, plus belle que mes rêves, plus belle que mes aspirations. »

“

**Le sentiment de  
profonde solitude  
individuelle qui est  
le lot de tant de vies  
humaines ne peut  
être diminué que  
si l'individu prend  
le risque d'être  
davantage lui-même  
face aux autres**

*Carl R. Rogers* ”



## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

Carl R. Rogers

**SES DATES****8 janvier 1902** : naissance à Chicago de Carl Ransom Rogers.**1914** : sa famille s'installe dans une ferme où son père fait de l'agriculture scientifique.**1922** : voyage de six mois en Chine au cours de ses études.**1926** : après l'agriculture, l'histoire et la théologie, il opte pour la philosophie de l'éducation.**1940** : il est nommé professeur titulaire à l'université d'État de l'Ohio.**1942** : il enregistre, transcrit et publie l'intégralité d'un cas psychothérapeutique.**1945-1957** : il enseigne à l'université de Chicago et devient président de l'American Academy of Psychotherapists.**1972** : prix de l'Association américaine de psychologie.**1977-1987** : il intervient en Irlande, en Amérique centrale, en Afrique du Sud, en ex-Union soviétique et dans de nombreux autres pays.**4 février 1987** : il meurt à La Jolla (Californie).

1.

**Réaliser son potentiel**

Nous portons tous en nous la capacité de conduire notre vie d'une manière à la fois satisfaisante sur le plan personnel et constructive sur le plan social. Cela ne signifie pas que nous allons nous développer dans une telle direction, mais que nous en possédons tant les moyens que l'élan, de manière que l'on peut qualifier d'organique. Enfant, Rogers avait passé de longues heures à observer la nature, et notamment les papillons et les chenilles, dont il conservait les cocons. Son hypothèse sur le potentiel naquit probablement de cette observation, avant d'être appuyée par sa pratique professionnelle et ses recherches scientifiques.

2.

**L'authenticité, condition de la relation**

« Dans mes relations à autrui, j'ai découvert qu'il ne servait à rien, à long terme, de me conduire comme si j'étais ce que je ne suis pas. » La confiance entre deux êtres ne peut s'établir que si chacun est fiable, à soi-même et à l'autre par conséquent. La qualité de la relation humaine passe par notre capacité à voir ce que nous sommes, à ne pas nous abriter derrière une façade, car celle-ci apparaîtra tôt ou tard et les dégâts seront considérables. Cela implique vigilance et questionnement, parce qu'il est toujours plus facile, par exemple, de se fâcher contre l'autre que de découvrir sa mauvaise humeur.

3.

**Écouter pour entendre**

Bien que nous passions beaucoup de temps à nous parler, nous ne nous écoutons pas. Or, être entendu par l'autre est d'une portée profonde ; c'est ainsi que naît le sentiment de compter à ses yeux, d'être considéré et respecté pour ce que nous sommes. Cela permet de franchir bien des barrières – culturelles, religieuses, raciales –, et de parvenir à une « rencontre de personne à personne ». « Que ses propos soient superficiels ou profonds, j'écoute celui qui s'exprime avec tout le soin, toute l'attention et toute la sensibilité dont je suis capable. » Lorsque cette attention existe, la communication s'établit et elle conduit à son tour à une meilleure compréhension.

“

**Il est toujours extrêmement enrichissant pour moi de pouvoir accepter une autre personne**

*Carl R. Rogers* ”

## **LE REGARD DE VIOLAINE GELLY, PSYCHOPRATICIENNE ET BIOGRAPHE<sup>1</sup>**

En 1987, quelques mois avant sa mort, le nom de Rogers est sur la liste des candidats au prix Nobel de la paix, pour ses actions en Irlande du Nord, en Amérique centrale ou en Afrique du Sud en prise avec l'apartheid. On peut alors légitimement s'interroger sur les raisons pour lesquelles Carl Rogers n'est pas plus connu en France. Certains psys jugent son approche simpliste. Tellement éloignée de nos fondamentaux psychanalytiques. D'autres estiment que leur expertise, leurs connaissances, leur expérience les autorisent à donner les bonnes informations, à éduquer leur patient, à avancer les bonnes interprétations. Bref, à éclairer la voie de celui ou celle qui vient leur demander de l'aide, au nom de ce qu'ils savent, eux. Une vision de l'aide à l'opposé de celle de Rogers, qui écrivait : « Plus je m'ouvre à la réalité de l'autre, moins j'ai envie d'intervenir. J'entre dans la relation, non comme un savant ou comme un médecin capable de donner un diagnostic et de guérir, mais en tant que personne entrant dans des rapports personnels. » Surtout, Carl Rogers gagnerait à sortir du champ strict de la psychothérapie pour parler à chacun d'entre nous. Ceux qui font profession d'aider, quels qu'ils soient, éducateurs, professeurs ou soignants... Mais également tous ceux qui recherchent des relations intrapersonnelles riches et authentiques.

1. Publié dans *Psychologies* n° 443, mars 2023.

### **4.**

#### **Développer une qualité d'être**

Derrière une simplicité trompeuse, Carl Rogers nous invite à chercher la réponse à la plupart de nos questions non pas dans une compétence technique, mais dans la relation. L'élément décisif, c'est la confiance que nous avons en nous-mêmes et dans les autres, dans la gestion de nos sentiments et de nos conflits, dans la recherche d'un sens à notre vie. Cela vaut jusque dans le domaine de la relation d'aide, où le facteur décisif du changement relève non des techniques spécifiques du psychologue, mais de ses attitudes envers son client et de la manière dont ce dernier perçoit la relation.

### **5.**

#### **Encourager l'autre à mûrir**

L'existence d'un climat propice au développement de la personne ne doit pas être le propre des seuls psychologues. Elle est valable pour tous les métiers de l'humain (enseignants, médecins, travailleurs sociaux) mais aussi pour la relation parent-enfant et, de manière générale, pour toute relation humaine dans laquelle l'une des parties a pour objectif d'encourager l'autre à s'épanouir, à se développer, à mûrir et à mieux faire face à la vie. ●

### **À LIRE**

**De Carl R. Rogers**

- ***Le Développement de la personne***

Paru en 1968, cet ouvrage le fit connaître au grand public. Il est devenu le livre fondateur de la relation d'aide (InterÉditions, 2018).

- ***Les Groupes de rencontre, animation et conduite de groupes***

L'autre grande dimension thérapeutique de l'approche rogorienne : le groupe (InterÉditions, 2018).

- ***L'Approche centrée sur la personne***

Le recueil de ses textes plus personnels, présentés par Howard Kirschenbaum et Valérie Land Henderson (Ambre, 2013).

### **SUR LE WEB**

- **Le site français de l'ACP**

(Approche centrée sur la personne) est également très riche en informations et textes sur Carl R. Rogers : [acpfrance.fr](http://acpfrance.fr).

CHAPITRE 4

Celles  
et CEUX  
qui nous  
émanicipent

SIMONE DE BEAUVOIR  
GILLES DELEUZE  
JEAN-JACQUES ROUSSEAU  
FRANÇOISE SAGAN  
LOU ANDREAS-SALOMÉ

Après elles et eux, rien n'est plus comme avant. Elles et ils ont osé, changé la donne, conquis de nouveaux territoires. Mettant un peu plus d'air dans nos cheveux, elles et ils nous ont permis de changer la cadence et de gagner en liberté d'être... ou de faire. Merci !

# SIMONE DE BEAUVOIR

## LA FEMME LIBRE DE CORPS ET D'ESPRIT

Elle a osé provoquer les ruptures nécessaires à son affranchissement. À l'avant-garde de la modernité, le Castor, compagne de route de Sartre, a ouvert la voie au féminisme.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

“**U**ne nuit, je sommai Dieu, s'il existait, de se déclarer. Il se tint coi et plus jamais je ne lui adressai la parole. » Éduquée par une mère confite en dévotions, élève au très catholique Cours Désir jusqu'à son bachot, Simone de Beauvoir n'a guère plus de 14 ans lorsqu'elle prend ses distances avec le Dieu de son enfance. « J'étais seule. Seule : pour la première fois, je comprenais le sens terrible de ce mot. » Vécue

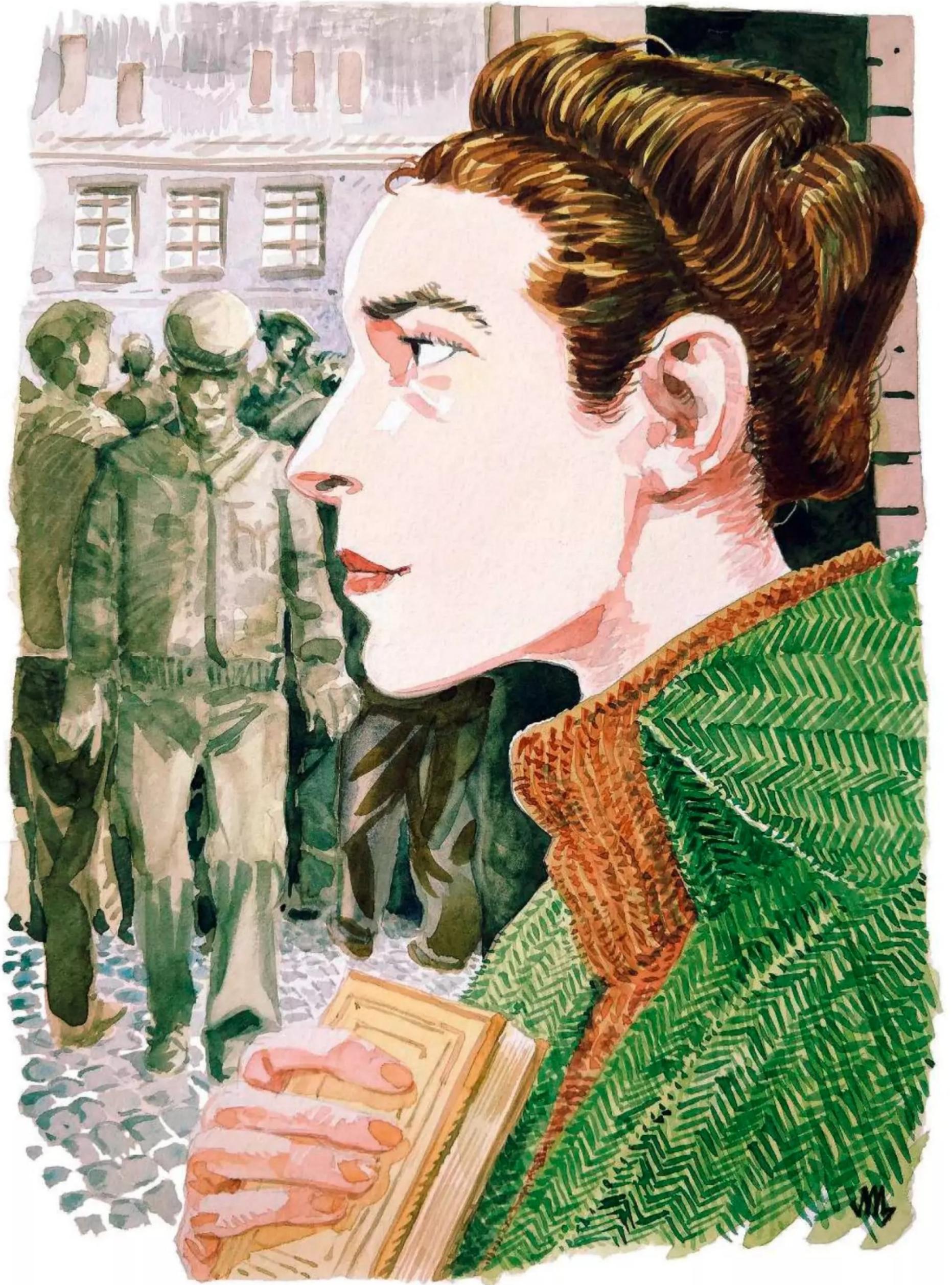
“

**Le secret du bonheur et le comble de l'art, c'est de vivre comme tout le monde en n'étant comme personne**

*Simone de Beauvoir* ”

dans la douleur et la culpabilité, cette rupture est symbolique. Elle préfigure toutes les autres. Celle avec son milieu, avec la pression sociale et familiale (« Dans mon milieu, on trouvait alors incongru qu'une jeune fille fût des études poussées : prendre un métier, c'était déchoir »). À 21 ans, Simone de Beauvoir est la plus jeune agrégée de France, elle rencontre Jean-Paul Sartre. La « vraie vie » commence, et elle sera particulièrement féconde. Professeure iconoclaste, romancière primée, mémorialiste adulée, féministe engagée... Avec un joyeux mépris des convenances, elle va se bâtir un destin à sa mesure, dessinant au fil de ses livres une pensée qui peut, encore aujourd'hui, être source d'inspiration, ainsi qu'en témoignait la journaliste littéraire Josyane Savigneau<sup>1</sup> : « Moi qui suis née au début des années 1950, ce que Simone de Beauvoir m'a apporté, c'est de comprendre que rien n'était obligatoire, que je n'étais pas obligée de reproduire le destin de ma mère, de me marier, d'avoir des enfants ; que je pouvais tout à fait le faire et le vouloir avec bonheur, mais que si je n'en avais pas envie, j'étais libre aussi d'aller vers ce désir-là. L'image d'une femme qui a voulu penser sa liberté. »

1. Dans *Psychologies hors-série*, novembre-décembre 2017.



**SES DATES****9 janvier 1908** : naissance à Paris.**1929** : rencontre avec Jean-Paul Sartre et agrégation de philosophie.**1943** : parution de son premier roman, *L'Invitée* (Gallimard, "Folio", 1977). Quitte l'enseignement.**1949** : publie *Le Deuxième Sexe*.**1954** : prix Goncourt pour *Les Mandarins* (Gallimard, "Folio", 1972).**1958** : publie *Mémoires d'une jeune fille rangée* (Gallimard, "Folio", 2021).**14 avril 1986** : meurt à Paris. Elle est enterrée dans la même tombe que Sartre, mort en 1980.

## LES TROIS CLÉS DE SA PENSÉE

1.

**On ne naît pas femme, on le devient**

Provocatrice, un peu mystérieuse, la formule, parue en 1949 dans *Le Deuxième Sexe* et aujourd'hui reprise sur plus d'un million de sites Internet, a fait le tour du monde. Dans cet essai traduit en plus de cinquante langues, Simone de Beauvoir dénonce le conditionnement qui pèse sur les femmes dès le berceau. Si elles sont plus cajolées, c'est que l'on a pour elles de moins grands desseins que pour leurs frères. On les programme pour plaire, pour se faire « objets », pour accomplir sans états d'âme leur destinée naturelle qui passe forcément par le mariage – « qui les subordonne encore pratiquement à l'homme », s'indigne-t-elle – et par la maternité.

« La civilisation patriarcale a voué la femme à la chasteté ; on reconnaît plus ou moins ouvertement le droit du mâle à assouvir ses désirs sexuels, tandis que la femme est confinée dans le mariage. » Or les particularités morphologiques et sexuelles de la femme ne sauraient justifier une quelconque infériorité par rapport à l'homme. Analysant les raisons millénaires qui accordent la suprématie « non au sexe qui engendre, mais à celui qui tue », Simone de Beauvoir incite les femmes à ne pas se laisser enfermer dans leurs « fonctions de femelles », à vivre comme des sujets conscients. À devenir des femmes libres.

“

**L'amour authentique devrait être fondé sur la reconnaissance réciproque de deux libertés ; chacun des amants s'éprouverait alors comme soi-même et comme l'autre ; aucun n'abdiquerait sa transcendance, aucun ne se mutilerait ; tous deux dévoileraient ensemble dans le monde des valeurs et des fins. Pour l'un et l'autre l'amour serait révélation de soi-même par le don de soi et enrichissement de l'univers**

*Simone de Beauvoir* ”

## ET EN 2023, QUE RESTE-T-IL DE SES COMBATS ?

Réponse d'Annik Houel, professeure honoraire de psychologie sociale à l'université Lumière-Lyon-II, spécialiste du féminisme.

« Bien sûr, les jeunes féministes ont encore en tête cette icône, qui leur apparaît un peu comme une grand-mère. Mais ce qui reste de Simone de Beauvoir, et surtout chez les militantes nord-américaines, c'est avant tout *Le Deuxième Sexe*. "On ne naît pas femme, on le devient" est une déclaration toujours vivante, extrêmement chahutée, source de nombreux débats. La philosophe était constructiviste, et pour elle les femmes "étaient des hommes comme les autres"; elles ont une responsabilité et une conscience. Elle ne pensait pas que l'on naissait avec une spécificité féminine, mais que la société nous conditionnait à

devenir des femmes entravées, tout en revendiquant une féminité d'essence – une posture qui la met à mal avec certains transgenres notamment. Elle pensait que les femmes devaient travailler, être autonomes financièrement, ce qui n'est pas l'option de certains mouvements, dits "innéistes", qui revendiquent le droit de la femme à rester à la maison. Je crois que sa vraie modernité la rapproche des militantes de #MeToo (#NousToutes en France), qui reprennent presque mot pour mot ce qu'elle dénonçait dans ses chroniques des *Temps modernes*, le sexisme ordinaire issu d'une culture du patriarcat : être harcelée sexuellement, les violences masculines, jusqu'aux féminicides... Et son avertissement, que les jeunes femmes de 20 à 30 ans redécouvrent aujourd'hui : "Rien n'est jamais acquis". »

Propos recueillis par Pascale Senk

## 2. Un amour nécessaire, des amours contingentes

Le compagnonnage qui va la lier à Jean-Paul Sartre pendant plus de cinquante ans sera un amour « nécessaire », mais tous deux vont connaître aussi bien d'autres amours « contingentes ». Simone de Beauvoir n'entend pas se désécher dans la sécurité d'une relation monogame. « À quoi bon habiter sous un même toit quand le monde était notre propriété commune ? », s'interroge-t-elle. Rien, pas même l'amour, ne doit être une entrave à cet impératif de vivre intensément, d'explorer le monde, de se donner corps et âme aux joies et aux chagrins de l'existence, aux expériences multiples... quitte à en payer parfois le prix.

## 3. Devenir existentialiste

Sous l'impulsion de Sartre, Simone de Beauvoir sera l'une des figures de la philosophie existentialiste, plaçant la liberté au-dessus de tout. L'homme n'est pas déterminé par une essence préétablie, il se définit par ses choix, ses engagements. Cette liberté est son plus beau cadeau et son plus lourd fardeau. « S'il m'a paru si naturel de devenir existentialiste, c'est que toute mon histoire m'y préparait. [...] Déjà, à 19 ans, j'étais persuadée qu'il appartient à l'homme, à lui seul, de donner un sens à sa vie, et qu'il y suffit. » ●

### À LIRE

#### De Simone de Beauvoir

- **Le Deuxième sexe**

Essai existentialiste et féministe.  
Son œuvre majeure  
(Gallimard, "Folio", 1986).

- **La Vieillesse**

Un autre tabou, celui de l'âge,  
dégommé ici avec une plume tonique  
(Gallimard, "Folio", 2020).

#### Sur elle

- **Castor de guerre**

de Danièle Sallenäver  
Un portrait puissant de la philosophe,  
élaboré à partir de ses écrits relus  
en profondeur (Gallimard, 2008).

- **Simone de Beauvoir**

de Claude Francis et Fernande Gontier  
Cette biographie a été réalisée à partir  
d'entretiens avec la penseuse. Aussi  
passionnant qu'un roman (Perrin, 2006).

# GILLES DELEUZE

## LE LIBÉRATEUR DE L'INFINI EN CHACUN

Une pensée vivante, incarnée et tournée vers la vie quotidienne, tel est le cadeau que le philosophe culte des années 1970 fit aux générations futures, appelées à expérimenter l'audace de vivre.

PAR ANNE DUCROCQ

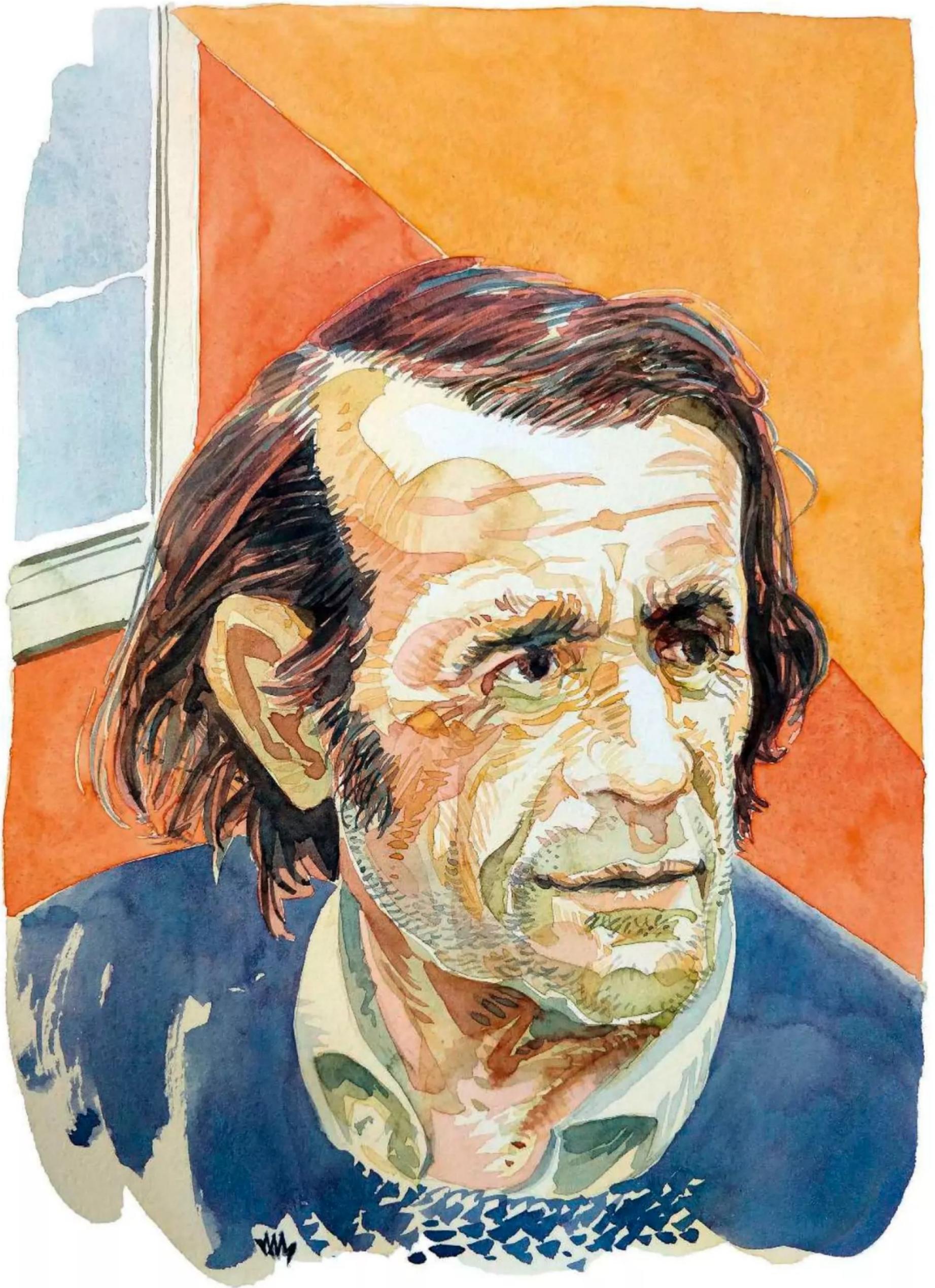
Gilles Deleuze a dédié sa vie à une philosophie vivante, brûlante, qu'il a fait descendre dans la rue. Sa joie à échanger et sa pensée ont séduit des milliers d'étudiants à Vincennes et à Saint-Denis à la fin des années 1970. Ses livres ont rencontré un public d'aficionados hors de l'élite intellectuelle. À cela, une raison simple : l'artiste philosophe propose une aventure sensible avant d'être intellectuelle. Grand solitaire, il a expérimenté, pendant plus de vingt ans, la pensée à deux avec Félix Guattari, psychanalyste peu orthodoxe. Dans leurs livres, ils font exploser les idées reçues. Résistant à la pensée officielle, Deleuze se nourrit et se délecte de Bergson, Spinoza, Nietzsche, Sartre. Il se livre au grand public avec une vidéo, un abécédaire vertigineux dont il a exigé la diffusion posthume : son exploration de vingt-cinq mots-clés est un voyage dont on ressort échevelé mais renouvelé.

Son message est passé : la philosophie n'est pas un matériau inerte, elle doit servir à réinventer le quotidien. Miné par la maladie, il se donne la mort à 70 ans, en 1995. Son ami Michel Foucault avait prévenu : « Une fulguration s'est produite. Un jour, peut-être, le siècle sera deleuzien. »

“

**Le pouvoir a besoin de tristesse parce qu'il peut la dominer. La joie, par conséquent, est résistance. [...] La joie, en tant que puissance de vie, nous emmène dans des endroits où la tristesse ne nous mènerait jamais**

*Gilles Deleuze* ”



**SES DATES****6 juillet 1907** : naissance à Paris.**1948** : agrégation de philosophie.**1948-1960** : professeur de philosophie en lycée à Amiens, Orléans et Louis-le-Grand, à Paris, puis assistant à la Sorbonne.**1962** : rencontre Michel Foucault.Leur amitié, capitale pour tous les deux, donnera lieu, en 1986, à un superbe *Foucault* (Les Éditions de Minuit, 2004).**1969** : rencontre Félix Guattari, c'est le début d'un long travail en commun. Atteint de tuberculose, il subit une intervention, il en garde une fragilité qui le minera toute sa vie.**1987** : prend sa retraite.**1992** : sérieuse aggravation de sa maladie pulmonaire.**4 novembre 1995** : se donne la mort en sautant par la fenêtre de son appartement.

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

## 1.

**Oser être multiple**

Rien n'énervait plus Deleuze que ceux qui se proclament « être ceci » ou « être cela ». Il n'a cessé de répéter : « Arrêtez de chercher l'unité, le consensus, c'est une illusion. » Pour lui, notre inconscient n'est pas un théâtre où l'on ne jouerait qu'une seule pièce à succès, mais une « usine » qui ne cesse de produire des idées, des sensations, des émotions : nous sommes de l'infini à découvrir. Parce que l'homme est flux, vie, intensité..., il lui faut laisser parler en lui les identités multiples dont il est tissé.

## 2.

**Interroger le « dehors »**

Si l'on change de regard sur soi, c'est aussi le regard sur l'autre qui change. Il n'est ni sujet ni objet : c'est l'irruption dans ma vie d'un monde possible. Dès lors, aucune rencontre avec le « dehors », concept clé pour Deleuze, ne doit être négligée, car c'est par l'autre que nous pouvons élargir notre vision de la réalité. Par sa simple présence, imprévisible, il nous fait entrevoir des expériences nouvelles, nous initie aux univers qui l'habitent. La rencontre avec les courants du dehors provoque des changements de rythme permanents : elle fait de nous des nomades. « Quelqu'un qui a mal aux dents mais aussi un Japonais qui marche dans la rue expriment des mondes possibles. »

**L'ABÉCÉDAIRE DE GILLES DELEUZE, OU LA JOIE DE VOIR PENSER EN DIRECT**

C'est un incontournable, un document unique et fécond : les huit heures d'entretiens avec son élève Claire Parnet, que Gilles Deleuze a accepté de faire diffuser uniquement post-mortem, sont des moments d'une créativité communicative et régénérante. Il est là, le souffle court, avec son pull élimé, ses ongles longs jamais coupés, sa posture décontractée, et soudain il vous emporte dans une expérience singulière : voir l'acte de penser in vivo, assister au tissage d'un mot à l'autre ou d'un concept à l'autre dans lequel le philosophe excelle, sans jamais être ennuyeux ou pérorant. Car si Deleuze connaissait la liste des mots à investiguer, il n'était pas au fait

des questions qui lui seraient posées. Chaque thématique qu'il explore « A comme animal », « D comme désir », « S comme style », ou même « B comme boisson » où il aborde son alcoolisme et comment il s'en est sorti, est donc un voyage inattendu, dont on revient différent, et rafraîchi.

**Pascale Senk**

*L'Abécédaire de Gilles Deleuze*, documentaire réalisé et produit par Pierre-André Boutang. Huit heures de vidéo pour vingt-cinq mots. D'abord diffusé sur Arte, *L'Abécédaire* existe en DVD (coédition *Libération* et Éditions Montparnasse, 1998). Et sur Internet, distribué par Sub-til depuis 2019 : [youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...), « L'Abécédaire de Gilles Deleuze ».

“

**L'art consiste à libérer la vie que l'homme a emprisonnée**

Gilles Deleuze ”

### 3. Libérer le désir

Les psychanalystes ne conçoivent le désir que sur le mode négatif, en le limitant au manque de ce que l'on souhaite posséder sans l'avoir. Au contraire, Deleuze – souvent surnommé « le penseur du désir » – y voit une grande construction, une formidable impulsion de vie et de création : « Désirer, c'est construire un agencement, un contexte, dans lequel coulera le désir. Comme le dit Proust, je ne désire pas seulement une femme, je désire aussi le paysage qui est enveloppé dans une femme. » En effet, tant que l'on isole un objet du paysage dans lequel il évolue, l'imaginaire est déçu et le désir ne peut pas être totalement satisfait.

### 4. Nous sommes un corps à définir

Nous considérons avoir une « tête » pour penser, un cœur – ou des hormones – pour désirer ou aimer, des intestins pour digérer... Deleuze se révolte et veut faire du corps – un corps sans organes – un territoire inachevé, une réalité changeante dont les fonctions resteraient à définir : un corps à jouer, à expérimenter. « Là où la psychanalyse dit : “Arrêtez, retrouvez votre moi”, il faudrait dire : “Allons encore plus loin, nous n'avons pas encore trouvé notre corps sans organes, pas assez défait notre moi.” Le corps sans organes, c'est le refus de me voir attribuer des lieux de plaisirs, des lieux d'émotions, des lieux de douleurs. » Rien ne doit être décidé pour nous.

### 5. Accorder sa confiance à l'infini

Ce qui compte n'est pas le fini du destin humain, mais son éternité. Deleuze la traquait dans le moindre événement : pour lui, l'infini s'y déploie. Pour apprendre à lire les événements du quotidien, nous devons combattre l'esprit de finitude, cesser d'être modeste, petit et d'avoir mauvaise conscience. C'est notre fécondité, notre créativité qui sont en jeu. Deleuze nous engage à ne pas nous résigner. C'est une invitation à être fidèles à ce que nous sommes, c'est-à-dire plus surprenants et plus grands que nous ne le croyons. ●

#### À LIRE

De Gilles Deleuze

- **Sur la peinture, cours mars-juin 1981**

De 1970 à 1987, le philosophe a donné un cours hebdomadaire à l'université expérimentale de Vincennes, puis de Saint-Denis à partir de 1980. Les huit séances de 1981 retranscrites et annotées dans le présent volume sont entièrement consacrées à la question de la peinture (Les Éditions de Minuit, 2023).

- **L'Île déserte et autres textes, textes et entretiens 1953-1974**

Pendant deux décennies, il s'est aventuré dans des espaces jusque-là ignorés par la philosophie : la série noire, les prisons, l'art contemporain... (Les Éditions de Minuit, 2002).

- **Dialogues, avec Claire Parnet**

Une bonne introduction générale à sa pensée (Flammarion, 2023).

#### SUR LE WEB

- **WebDeleuze**

Un site complet sur l'œuvre du philosophe avec notamment certains de ses cours audio ([webdeleuze.com](http://webdeleuze.com)).

# JEAN-JACQUES ROUSSEAU

## L'HOMME SENSIBLE

Aussi attachant qu'instable, autant poète que penseur, et pédagogue n'ayant pas éduqué ses propres enfants, celui qu'on appelle souvent Jean-Jacques transmet encore aujourd'hui la liberté d'être soi.

PAR MICHEL LACROIX

**J**e viens de relire *Les Confessions* de Rousseau et, le livre refermé, je m'interroge : ce philosophe est-il vraiment un « maître de vie », lui qui a si mal conduit la sienne ? Ne faut-il pas être un peu fou pour l'ériger en sage ? Ce Genevois issu du peuple quitte la profession d'artisan, où il pouvait être heureux, pour embrasser celle des lettres, où il ne le sera jamais. Il abandonne ses cinq enfants. Il est timide, susceptible, souvent honteux de lui-même. Il craint toujours de déplaire et manque d'« affirmation de soi », comme on dit aujourd'hui. Sa maturité affective laisse à désirer : il appelle sa femme « ma tante » et sa maîtresse « maman ». Psychanalystes, que de grain à moudre ! Pour couronner le tout, un délire de persécution s'empare de lui à l'âge de 45 ans. Pendant vingt ans, il se croira victime d'un complot fomenté par ses amis. Prendre Rousseau pour exemple ? Ne faut-il pas plutôt le prendre en pitié ? Et pourtant... Ses faiblesses et ses erreurs sont l'envers d'une qualité qu'il a su porter à son complet développement : la sensibilité.

“  
L'habitude de  
rentrer en moi-même  
me fit perdre enfin  
le sentiment et  
presque le souvenir  
de mes maux,  
j'appris ainsi par ma  
propre expérience  
que la source du vrai  
bonheur est en nous

Jean-Jacques Rousseau ”



**SES DATES**

- 28 juin 1712** : naît à Genève. Sa mère meurt dix jours après.
- 1724-1725** : entre en apprentissage chez un greffier, puis chez un graveur.
- 1728** : première rencontre avec Madame de Warens, à Annecy.
- 1742** : début des relations avec Diderot et les encyclopédistes.
- 1745** : se met en ménage avec Marie-Thérèse Levasseur, lingère, qui lui donnera cinq enfants, tous placés aux Enfants-Trouvés.
- 1750** : écrit le *Discours sur les sciences et les arts*.
- 1756** : commence la rédaction de *La Nouvelle Héloïse*.
- 1757** : début de la brouille avec Diderot et ses amis.
- 1760** : achève *Émile* et commence *Du contrat social*.
- 1766** : commence *Les Confessions*.
- 2 juillet 1778** : meurt à Ermenonville.
- 1794** : transfert au Panthéon des restes de Rousseau.

“  
**Tout homme est utile à l’humanité par cela seul qu’il existe**

Jean-Jacques Rousseau ”

LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

1.

**Exister, c’est sentir**

C’est la sensibilité qui permet de « jouir » pleinement de soi-même. Né dans un siècle entiché de rationalisme, Jean-Jacques n’est heureux que s’il peut s’émouvoir, vibrer, s’enflammer, s’épancher. À maintes reprises, il confie qu’il « s’enivre de sentiments délicieux ». Cette exaltation n’est pas uniquement au service de la jouissance de soi, d’un culte du moi refermé sur lui-même. Elle est aussi une manière d’être au monde. Elle permet de s’ouvrir à l’altérité. « Vivre, c’est aimer. »

2.

**La fusion des cœurs**

Spontanément, Rousseau recherche l’intimité de ses semblables. « L’amour et l’amitié sont les deux idoles de mon cœur. » D’où son aversion pour les conflits et les polémiques, qui, hélas ! ne lui furent pas épargnés. « Il m’est, écrit-il, impossible de haïr. » Cet idéal d’harmonie et de transparence des cœurs se traduit par un postulat qui a fait couler beaucoup d’encre, la « bonté naturelle de l’homme ». Politiquement, il se traduit par le rêve d’une communauté de citoyens régie par une « volonté générale » unanime, à l’abri des discordes et des querelles de partis. Cet idéal se traduit enfin, sur le plan littéraire, par un roman, l’un des plus beaux de la langue française, *Julie ou la Nouvelle Héloïse*.

3.

**Le goût des choses simples**

Rousseau dédaigne le luxe, l’agitation, la vie des salons, les conversations mondaines. Et l’argent. Aucun plaisir achetable ne lui a jamais paru désirable. « Aucun de mes goûts dominants ne consiste en choses qui s’achètent. » Ce qu’il aime ? La vie paisible et modeste, la campagne, la nourriture frugale, la musique, le chant, la lecture, la marche, la solitude. Bref, les ingrédients d’une sagesse qui serait bien utile pour combattre les maux de notre époque : productivisme à outrance, inégale répartition des richesses, dégradation écologique.

4.

**La religion du cœur**

Protestant, puis catholique, puis à nouveau protestant, avec un zeste d’anticléricisme, Rousseau n’est pas un amateur de controverses théologiques, mais il aime Jésus et la « morale sublime de l’Évangile ». Surtout, il

## **LA « CINQUIÈME PROMENADE » : L'ÉLOGE DU SENTIMENT D'EXISTER**

Durant les deux dernières années de sa vie, Jean-Jacques (il est alors d'une telle modernité qu'on a souvent envie de l'appeler par son prénom, comme un ami) part explorer les alentours de Paris, dans des zones encore verdoyantes, pour faire de longues marches, herboriser au bord des chemins, fuir « le monde » et les soirées littéraires. Il flâne et écrit, certain que la solitude l'aidera à voir plus clair en lui et à guérir les blessures que la fréquentation des hommes ne manque pas d'infliger. Il invente ainsi le récit d'introspection et les dix promenades qui composent *Les Rêveries* s'imposent comme un témoignage exceptionnel sur la vie intérieure, la contemplation et leur pouvoir de libération existentielle. Parmi ces textes d'une sensibilité rare, la « Cinquième promenade » apparaît à beaucoup comme la première exploration du sentiment

océanique cher à Romain Rolland et Freud, sorte d'élan de fusion avec la nature et l'éternité. « Tel est l'état où je me suis trouvé souvent à l'île de Saint-Pierre dans mes rêveries solitaires, soit couché dans mon bateau que je laissais dériver au gré de l'eau, soit assis sur les rives du lac agité, soit ailleurs, au bord d'une belle rivière ou d'un ruisseau murmurant sur le gravier », écrit-il<sup>1</sup>. Et de défendre alors la possibilité d'une « belle » solitude : « De quoi jouit-on dans une pareille situation ? De rien d'extérieur à soi, de rien sinon de soi-même et de sa propre existence, tant que cet état dure, on se suffit à soi-même comme Dieu. » Ainsi, le lisant et le relisant, il est possible de toucher une autre manière d'être, à la fois détachée et très poreuse au monde naturel. **Pascale Senk**

1. Dans *Rêveries du promeneur solitaire* (Livre de poche, 2001).

ressent un profond besoin de croire. Le « sentiment intérieur » nous assure de l'existence de Dieu. Contentons-nous de vouer à Dieu le « culte du cœur », qui n'exige rien d'autre que la sincérité et la spontanéité. Apprenons à prier non pas en récitant des formules, mais en contemplant la nature, qui nous parle directement du Créateur. Chercheurs de spiritualité, cette religion personnelle, affective, tolérante, nourrie d'admiration pour le monde, correspond, j'en suis sûr, à ce que vous recherchez.

### **5. Bâtir une cité d'hommes libres**

La sensibilité est aussi la force motrice de l'engagement politique de Rousseau. Par tempérament, Jean-Jacques est rebelle à toute forme de contrainte et de dépendance. Il a la fibre plébéienne, frondeuse, républicaine. L'oppression et l'injustice subies par le peuple le révoltent. « Mon cœur s'enflamme au spectacle ou au récit de toute action injuste. » D'où la fameuse théorie du « contrat social », qui pose les bases de la démocratie moderne. Seul est légitime le pouvoir fondé sur la souveraineté populaire. Il n'y a de bonheur et de vertu que dans la démocratie. ●

### **À LIRE**

**de Jean-Jacques Rousseau**

- **Les Confessions** (Folio, "Classique", 2009), **Rêveries du promeneur solitaire** (Le Livre de poche, 2001), **Julie ou la Nouvelle Héloïse** (Le Livre de poche, 2002), ses trois œuvres majeures.

**Sur lui**

- **Rousseau**  
de Raymond Trousson  
La meilleure biographie du philosophe. Passionnant (Folio, "Biographies", 2011).
- **Le Culte de l'émotion**  
de Michel Lacroix  
La sensibilité contemporaine comparée à celle de Rousseau et des romantiques (Marabout, 2012).
- **Le Sentiment d'existence, la quête inachevée de Jean-Jacques Rousseau**  
de David Gauthier  
Une plongée subtile dans l'intériorité du philosophe et qui interroge la place de la liberté dans la vie sociale (éditions Markus Haller, 2011).

# FRANÇOISE SAGAN

## LA DÉSINVOLTE MORALISTE

Malgré les apparences, cette écrivaine, que l'on croyait légère et insouciant, laisse une œuvre pleine de profondeur. Et d'elle, on apprend que les libertés de penser et de créer restent les valeurs essentielles.

PAR **PASCALE SENK**

Pendant longtemps, la France et son peuple de lecteurs ont nourri un grand malentendu à propos de Françoise Sagan. Il faut dire que l'écrivaine – était-ce pour mieux se cacher ? – a affiché son lot de contradictions. Se présentant comme indolente (« Je suis sérieusement paresseuse »), elle écrivit toutefois vingt et un romans, une dizaine de pièces de théâtre, quatre-vingt-dix chroniques pour la presse, et travailla énormément toute sa vie.

Érigée dès son plus jeune âge en apôtre de la liberté – comme l'adolescente espiègle de *Bonjour tristesse* –, Françoise Sagan eut en réalité à en découdre avec des addictions sévères, de l'alcool à la cocaïne, qui l'enchaînèrent durant des décennies ; enfin, souvent qualifiée d'« enfant gâtée », elle a fait preuve dans ses romans d'un regard lucide, étonnement profond, et d'une psychologie rare, qui élèvent ce « petit monde saganesque » que certains, souvent ceux qui ne l'ont pas lue, jugent « léger et superficiel », au rang d'œuvre existentielle. « Si je ne me connaissais pas, je n'aurais pas envie de me connaître », en arriva-t-elle à dire à force de lutter contre son mythe, à la

manière d'un Gainsbourg ayant à se débarrasser de Gainsbarre. Mais nous, qui pouvons la lire et la relire découvrirons qu'elle n'a pas seulement rencontré sa génération, celle des années 1960-1970. Sagan continue à nous parler comme personne de la douce mélancolie, des goûts fades de l'ennui ou de la splendeur des étés qui, parfois, irradiant nos vies.

“  
Il n'y a pas d'âge  
pour réapprendre  
à vivre. On dirait  
même qu'on ne fait  
que ça, toute sa vie

*Françoise Sagan* ”



**SES DATES**

**21 juin 1935** : naissance de Françoise Quoirez à Cajarc (Lot).

**1954** : publie, à seulement 18 ans, son premier roman, *Bonjour tristesse*, qui rencontre un immense succès.

**1957** : grave accident de voiture, au volant de son Aston Martin. Elle est donnée pour morte pendant quelques heures. Sera initiée à sa sortie d'hôpital au Palfium 875, qui l'entraînera dans une addiction récurrente.

**1950** : mariage avec l'éditeur Guy Schoeller, de vingt ans son aîné, dont elle divorce en 1960.

**1960** : mariage avec Robert Westhoff.

**1962** : naissance de son fils Denis Westhoff et divorce.

**1971** : signe le Manifeste des 343, plus connu sous le nom de Manifeste des 343 salopes.

**1980** : commence une relation d'amitié avec François Mitterrand, qui durera jusqu'à la mort de celui-ci.

**2002** : condamnée à de la prison avec sursis et à une amende pour possession de drogues.

**24 septembre 2004** : Françoise Sagan décède à l'âge de 69 ans, à l'hôpital de Honfleur, à quelques kilomètres de sa maison d'Équemauville.

**2010** : création du prix Françoise-Sagan par Denis Westhoff, son fils, et décerné à un auteur francophone jamais encore récompensé, privilégiant « une révélation à un talent déjà confirmé ».

## LES CINQ CLÉS DE SA PENSÉE

## 1.

**Vivre, c'est rechercher l'intensité**

Dès ses premières interviews, celle qu'on qualifia de « James Dean de la littérature », annonçait la couleur : « J'aime les boîtes, j'aime danser, je fais ce que je veux. » Elle n'avait alors que 17 ans. Mais le reste de son existence ne fit que confirmer ce rythme endiablé qu'elle opposait souvent au « train-train bourgeois » : deux mariages « coups de tête » qui ne durèrent guère plus d'une année ; la bisexualité ; l'addiction au jeu qui toute sa vie la propulsa de bas en hauts ; les grandes fêtes où, débordante de générosité, elle dilapide son argent. « D'un jour, elle en faisait deux », dira d'elle son ami le journaliste Claude Perdriel, insistant sur le fait que Sagan entraînait ceux qui la suivaient « dans le bonheur de vivre ».

## 2.

**Le seul espace de vraie liberté, c'est la littérature**

Dans l'enfance, alors qu'elle est une élève plutôt indisciplinée, Sagan commence à dévorer des livres. Elle ne s'arrêtera jamais. « Elle partait la nuit se ravitailler en romans au Drugstore Publicis », raconte son fils Denis Westhoff. Lectrice inassouvie, elle découvre aussi qu'écrire permet de s'échapper d'un quotidien répétitif. C'est ainsi qu'à l'été 1954, alors que sur les plages de Hossegor elle dévore *Les Illuminations* d'un autre adolescent, Arthur Rimbaud, elle décide d'écrire ce premier roman qui fera basculer sa vie : *Bonjour tristesse*. Elle peut y communiquer déjà tout ce qui fera sa « patte » : liberté d'être, absence de culpabilité et refus du jugement. Dans son monde romanesque, tout est permis. Mais avec délicatesse et subtilité.

## 3.

**Les relations humaines sont un trésor complexe**

Ainsi, entrant dans ses romans courts, on croit pénétrer dans des histoires légères, et c'est la gravité des relations – souvent de couple, mais aussi familiales ou amicales – qui nous est révélée. L'écrivaine fait preuve d'une lucidité parfois machiavélique et, telle une moraliste, relève ces « petits riens » qui transforment une simple histoire d'amour en tragédie sociale. Sagan nous éclaire sur l'âme humaine sans jamais en rajouter, à travers quelques saynètes savamment orchestrées. Sans doute parce que ce scalpel psychologique, elle se l'était d'abord appliqué à elle-même.

## **MISSION ACCOMPLIE POUR LE FILS DE SAGAN, DENIS WESTHOFF**

En 2004, quand elle meurt, l'écrivaine n'a plus le vent en poupe. Endettée, malade, elle n'est aidée ni par le nouveau pouvoir politique en place, ni par ses éditeurs qui ont mis son œuvre en dormance. Son fils Denis hérite alors d'une succession « empoisonnée » : plus d'un million d'euros de dettes, dont l'essentiel à l'État français. Malgré les embûches qu'il rencontre auprès de l'administration, il décide de l'assumer et entreprend un immense travail de résurrection de l'œuvre maternelle. Les romans sont republiés en poche, les chroniques de toute une vie (portraits, carnets de voyage, billets politiques...)

sont rassemblées en un volume. Les livres de Sagan retrouvent un souffle, qui ne cesse depuis lors de perdurer : « Son écriture reste étonnamment moderne, et elle est toujours très aimée du public », se réjouit Denis Westhoff, libéré désormais du poids financier qui lui revenait. Traduite en plus de vingt langues, elle fait toujours l'objet de demandes pour des projets éditoriaux et d'adaptations diverses. « Et au printemps 2024 sortira une adaptation cinématographique de *Bonjour tristesse* », annonce son héritier. Le ton si caractéristique de Sagan n'a pas fini de résonner !

### **4.**

#### **L'important, c'est d'avoir du style**

En choisissant le pseudonyme de Sagan, d'après un personnage de Marcel Proust, la princesse de Sagan, l'écrivaine a donné le *la* de sa posture : de l'élégance avant tout, et malgré tout ! Et surtout en écriture. C'est ce qu'on appelle le style. Celui de Sagan est qualifié de « petite musique » : descriptions minimalistes, récit épuré, phrases qui claquent et résonnent, cynisme discret. Aussi, question look, Sagan a laissé sa marque : sa grande mèche blonde, ses petits pulls, jamais de *show off*... Il faut la revoir en chemisier et escarpins noirs à *Bouillon de culture*, interviewée par Bernard Pivot. Un modèle de chic français.

### **5.**

#### **Restons humbles !**

Malgré son grand talent d'écriture, tout en subtilité et ironie, Françoise Sagan n'a cessé de confier qu'elle aurait aimé « écrire un grand livre comme Marcel Proust ». Les honneurs, « la corrida médiatique » ? Elle n'en avait cure. « On est débarrassé du succès quand on en a eu très tôt », reconnaissait-elle. Ou encore : « On n'est jamais à la hauteur de rien. » Cette humilité est en phase avec son œil de moraliste. Et perceptible jusque dans son épitaphe, qu'elle fit graver sur sa tombe dans un petit cimetière du Lot, près de Cajarc : « Sagan, Françoise. Fit son apparition en 1954, avec un mince roman, *Bonjour tristesse*, qui fut un scandale mondial. Sa disparition, après une vie et une œuvre également agréables et bâclées, ne fut un scandale que pour elle-même. » ●

“

**Ce n'est pas parce que la vie n'est pas élégante qu'il faut se conduire comme elle**

*Françoise Sagan* ”

#### **À LIRE**

##### **De Françoise Sagan**

- **Chroniques 1954-2003,**

préface de Denis Westhoff

Quatre-vingt-dix-neuf chroniques, dont certaines jamais publiées depuis leurs parutions originales (Le Livre de poche, 2016).

- **Je ne renie rien, entretiens 1954-1992**

(Le Livre de poche, 2015).

**Et, bien sûr, tous ses romans, disponibles aux formats poche et numérique.**

# LOU ANDREAS-SALOMÉ

## LA BRISEUSE DE CARCANS

Égérie, romancière, essayiste, psychanalyste... Lou Andreas-Salomé a déchaîné les passions et laissé, entre deux siècles, un sillage de femme libre et affirmée qui ne cesse de rayonner.

PAR **VIOLAINE GELLY** ET **PASCALE SENK**

**D**e grands yeux clairs, avides et graves, une lourde chevelure blonde nouée en chignon, un visage de madone intelligente... Ljola von Salomé eût pu se contenter de briller dans les salons que lui promettait sa naissance dans l'aristocratie russe éclairée. Mais quand l'esprit vient aux femmes, il emporte tout. Figure même de l'égérie, Lou Andreas-Salomé sera l'inspiratrice, la muse, l'amie de trois immenses génies du XX<sup>e</sup> siècle. Loin de se brûler à leurs feux, elle accompagnera leur œuvre et, aujourd'hui encore, sa trace illumine les leurs.

Mais Nietzsche, la puissance intellectuelle incarnée, Rilke, habité de ferveur poétique, et Freud l'aventurier du psychisme (lire p. 14) ont écrit des livres si fondateurs que l'œuvre littéraire de leur amie Lou a pu s'en trouver négligée.

Or, cette femme émancipée a trouvé le temps d'écrire. Beaucoup. Et dans des registres très différents, qui montrent comment sa capacité créatrice s'est déployée : romans, nouvelles, poésies, articles sur le théâtre, sur la littérature, et évidemment des articles de psychanalyse qui venaient « challenger » le père

fondateur de cette discipline, notamment dans leur correspondance. À travers toutes ces réalisations littéraires, Lou aurait-elle particulièrement « sublimé » ? Toujours est-il que, abstinent de sexe pendant une grande partie de sa vie, elle n'a cessé d'inviter chacun à oser un « oui » puissant face à l'aventure de la vie.

“  
**Chacun doit plonger ses racines dans son propre sol, sans dépendance mutuelle, pour devenir Monde aux yeux de la personne aimée**

*Lou Andreas-Salomé* ”



**SES DATES**

**12 février 1861** : naissance à Saint-Pétersbourg, en Russie.

**1880** : départ pour Zurich pour étudier la philosophie des religions et l'histoire de l'art. Elle est introduite dans les milieux intellectuels.

**1882** : rencontre avec Nietzsche à Rome.

**1887** : mariage, jamais consommé, avec Friedrich Carl Andreas.

**1897** : rencontre avec Rilke à Munich.

**1911** : rencontre avec Freud au congrès de psychanalyse de Weimar.

**5 février 1937** : mort à Göttingen, en Allemagne.

“  
**Le comble de l'insolence, que nous avons inventée pour nous, c'est notre accession à l'humanité : nous avons posé l'homme créant ses valeurs comme l'aventure la plus sublime de la vie**

Lou Andreas-Salomé ”

## LES GRANDES ÉTAPES DE SON PARCOURS

### La passion de Nietzsche

Lou Andreas-Salomé a 21 ans lorsqu'elle rencontre Friedrich Nietzsche. Elle le fascine. Il l'initie à sa philosophie et brûle d'amour pour cette femme-enfant. L'exaltation se brise sur le refus de Lou de l'épouser. Mais cette rencontre nourrira l'œuvre de Nietzsche qui, l'année suivant la « rupture », écrit son *Ainsi parlait Zarathoustra*. Ces deux-là ne se reverront jamais, mais le génie de l'homme à déchiffrer le tréfonds des êtres constituera sans doute, pour Lou, le terreau de sa pratique future de la psychanalyse. Celui qui écrivait : « Tous nos motifs conscients sont des phénomènes de surface. L'être humain est composé d'une pluralité de forces quasi personnifiées dont tantôt l'une, tantôt l'autre se situe à l'avant-scène et prend l'aspect du moi », aura été le levain d'une intelligence qui ne demandait qu'à s'affranchir.

### La muse de Rilke

Quinze ans après, Lou rencontre un poète de quatorze ans son cadet, René Maria Rilke (qu'elle rebaptisera Rainer). Elle est alors mariée à Friedrich Carl Andreas, dont elle portera le nom, accolé au sien, pour la postérité. Un mari avec lequel elle ne couche pas. C'est une vierge de 36 ans – qui n'a cessé de croire que l'épanouissement de l'esprit ne passait que par le refus du corps – qui se donne avec passion à Rilke. L'amour dure trois ans, l'amitié lui survivra plus de trente. Elle le guide sur le chemin du dépouillement de l'écriture, comme « une mère et une muse attentive ». Il transforme cet esprit parfait en amoureuse passionnée. « J'ai été ta femme pendant des années parce que tu fus la première réalité où l'homme et le corps sont indiscernables l'un de l'autre », lui écrira-t-elle.

### La disciple de Freud

Après le grand frère et l'amant, le dernier grand homme de Lou ressort de la figure paternelle, ce père qu'elle avait perdu à 18 ans. Elle fait la connaissance de Sigmund Freud en 1911 et lui écrit peu de temps après : « Ma vie était en attente de la psychanalyse depuis que j'ai quitté l'enfance. » Elle est acceptée dans le premier cercle des pionniers et devient l'amie intime d'Anna Freud. La « compreneuse par excellence », comme l'appelait Freud, ne laisse pas la trace d'une grande théoricienne, mais ce n'est pas sa principale préoccupation. Elle se veut davantage « poète » et « artiste de la psychanalyse ».

**MARIE DE HENNEZEL<sup>1</sup>**

« J'ai toujours pensé que les femmes osaient sortir des sentiers battus. Elles sont généralement, par nature, bien plus libres et moins conformistes que les hommes, dès lors qu'elles suivent leur instinct profond. Ainsi, une des femmes qui m'a beaucoup aidée à me libérer des codes dans lesquels mon éducation m'avait enfermée est Lou Andreas-Salomé. J'avais lu sa biographie alors que j'étais étudiante en psychologie et j'ai décidé de commencer une thèse sur elle. J'aimerais partager avec nos lectrices cette phrase qui m'a aidée toute ma vie à rester proche de moi-même, au risque d'être rejetée ou marginalisée : "Je ne peux conformer ma vie à des modèles, ni ne pourrai jamais constituer un modèle pour qui que ce soit, mais il est tout à fait certain en revanche que je dirigerai ma vie selon ce que je suis, advenue que pourra. En agissant ainsi, je ne défends aucun principe, mais quelque chose de bien plus merveilleux – quelque chose qui est en nous, qui brûle du feu de la vie, qui exulte et cherche à s'échapper." Je me suis demandé si ce n'était pas cette liberté, cette fidélité à soi, qui faisait peur aux hommes, inconsciemment. Pourquoi ont-ils cherché depuis la nuit des temps à exercer leur pouvoir sur le sexe dit faible ? Une femme libre n'est-elle pas incontrôlable ? Dans l'éducation que j'ai donnée à mes fils, je crois que le fait que j'essaie d'être fidèle à mes intuitions pour mener ma vie a été pour eux un bon modèle de femme. Ni soumise, ni dominatrice, juste libre. N'était-ce pas les encourager eux aussi à suivre leur propre chemin, sans chercher à dominer l'autre, sans se soumettre à ce qui ne leur convenait pas ? »

1. Psychologue et psychothérapeute. Ce texte est extrait de sa chronique « Indomptable liberté », *Psychologies* n° 371, mars 2017.

**La pionnière des femmes à venir**

Lorsqu'elle meurt, en 1937, elle est déjà une légende. Pourtant, un paradoxe persiste : celle que trop souvent on ne connaît que par les hommes dont elle a croisé le chemin vaut encore mieux que cette image d'égérie. Lou Andreas-Salomé est la figure de proue d'une nouvelle race de femmes. Moderne, européenne, avide de savoir et de liberté, y compris sexuelle, briseuse de carcans et future brûleuse de corsets. La vie de l'égérie par excellence est celle d'une émancipation féminine, d'une bâtisseuse de ponts entre deux siècles. ●

“  
Le monde ne  
te fera pas de  
cadeau, crois-moi.  
Si tu veux avoir  
une vie, vole-la

Lou Andreas-Salomé ”

**À LIRE****De Lou Andreas-Salomé**● **Ma vie**

Son autobiographie, publiée à titre posthume en 1951. Un texte très réservé, à lire entre les lignes (PUF, "Quadrige", 2015).

● **La Maison**

Un roman foisonnant de pistes existentielles : comment être libre et créateur dans sa vie ? (Éditions des femmes-Antoinette Fouque, 1997).

● **À l'école de Freud, journal d'une année, 1912-1913**

À Vienne, Lou Andreas-Salomé suivit les cours de Sigmund Freud pendant un an. Le récit d'une passionnante aventure intellectuelle (Mercure de France, "Le Petit Mercure", 2000).

**Sur elle**● **Lou Andreas-Salomé**

d'Yves Simon

Passionné de cette égérie, l'écrivain et chanteur lui a aussi consacré une série d'émissions sur France Culture. Il livre un texte subtil accompagné d'une riche iconographie (Mengès, 2004).

● **Lou Andreas-Salomé, l'alliée de la vie**

de Stéphane Michaud

La référence en matière d'archives (Points, 2017).

“

**Un homme est bon  
s'il rend les  
autres  
meilleurs**

”

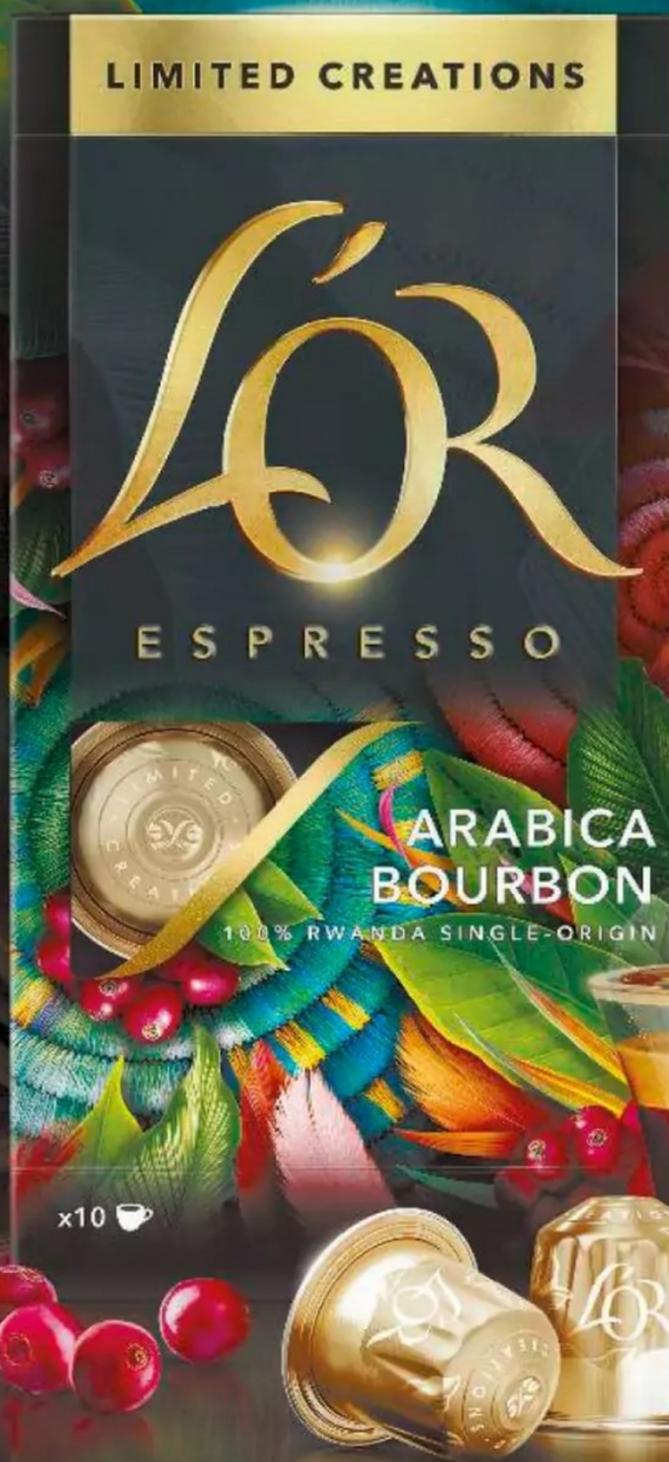
PROVERBE UKRAINIEN

nouveau

# CRÉATION ÉPHÉMÈRE N°5

*Un trésor gustatif rare issu de grains  
Arabica Bourbon du Rwanda*

JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | 30 BIS, RUE DE PARADIS, 75010 PARIS, FRANCE, 810 029 413 RCS PARIS | SAS AU CAPITAL DE 16 594 157,70 EUROS.



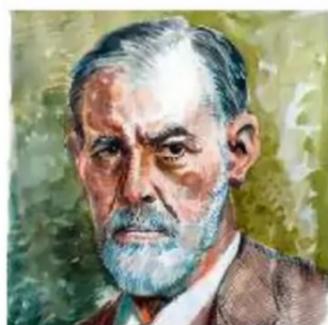
SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

# PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE



CHRISTIAN BOBIN



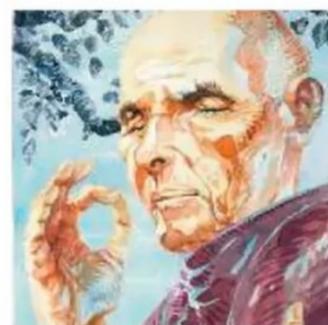
SIGMUND FREUD



JANE GOODALL



DELPHINE HORVILLEUR



THICH NHAT HANH



GASTON BACHELARD



CYNTHIA FLEURY



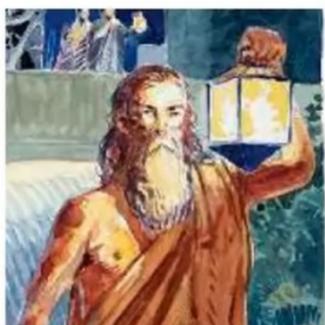
MONTAIGNE



SIMONE WEIL



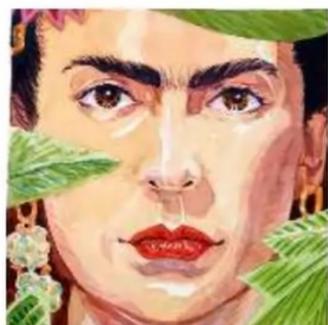
DONALD W. WINNICOTT



DIOGÈNE



ETTY HILLESUM



FRIDA KAHLO



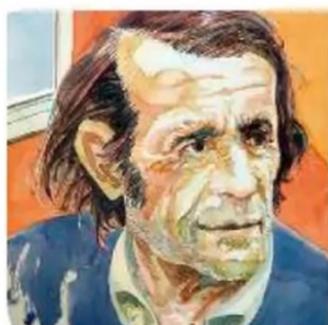
MICHELLE OBAMA



CARL R. ROGERS



SIMONE DE BEAUVOIR



GILLES DELEUZE



JEAN-JACQUES ROUSSEAU



FRANÇOISE SAGAN



LOU ANDREAS-SALOMÉ

 **REWORLD  
MEDIA**  
LEADING MEDIA GROUP

L 14330 - 80 H - F: 7,90 € - RD

