

# Dossier pédagogique La Théorie des Cordes



Dossier pédagogique  
réalisé par Elisabeth Desbois et Amélie Grivet

---

# Sommaire

01

Le Suicide une urgence mondiale - les chiffres, les données

02

Les relais de la famille et du collègue - vers qui se tourner ?

03

FRANCAIS - Le Suicide, le mal-être dans la littérature

04

Effet Papageno et effet Werther - le rôle des médias

05

PHILOSOPHIE - Spinoza la force des sentiments

06

L'estime de soi

07

L'empathie

08

PHYSIQUE - le chat de Schrödinger (et les mondes parallèles)

09

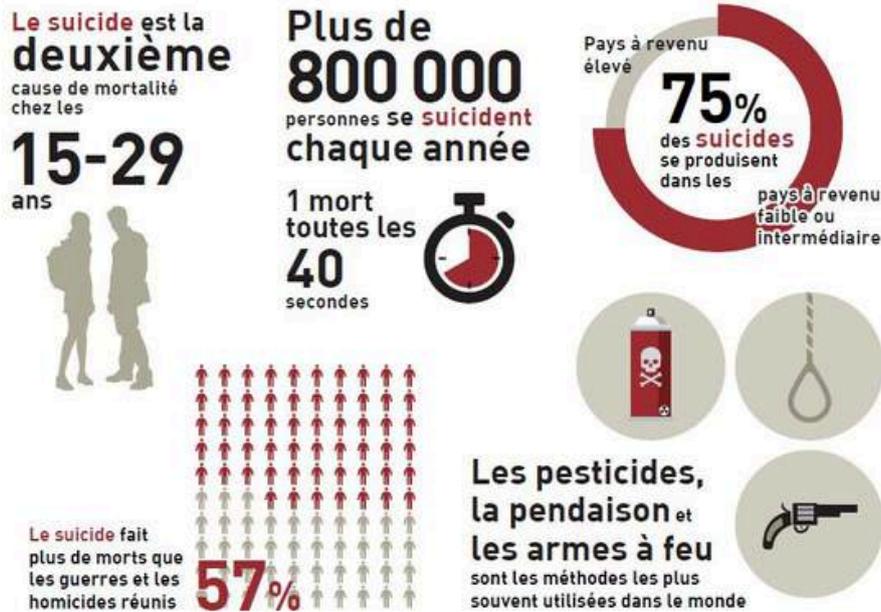
Quelques idées de questions à poser après le spectacle

# Le Suicide une urgence mondiale – les chiffres, les données

## Principaux faits (sources OMS)

- Plus de 700 000 personnes se suicident chaque année dans le monde.
- Pour chaque suicide, on dénombre de nombreuses autres tentatives de suicide.
- Le suicide est la quatrième cause de mortalité chez les 15-29 ans (sources 2019)
- L'ingestion de pesticides, la pendaison et les armes à feu sont parmi les méthodes de suicide les plus répandues dans le monde.

## Suicide : faits et chiffres



## Vue d'ensemble – le suicide dans le Monde

Chaque suicide est une tragédie qui touche les familles, les communautés et des pays entiers et qui a des effets durables sur ceux qui restent. Le suicide intervient à n'importe quel moment de la vie.

Le suicide n'est pas le seul fait des pays à revenu élevé, c'est un phénomène mondial. En fait, plus de 77 % des suicides sont survenus dans des pays à revenu faible ou intermédiaire en 2019.

Le suicide est un grave problème de santé publique, qui intervient à n'importe quel moment de la vie : il peut être évité moyennant des interventions menées en temps opportun, fondées sur des données factuelles et souvent peu coûteuses. Pour que l'action nationale soit efficace, une stratégie globale multisectorielle de prévention du suicide s'impose.

## Quelles sont les personnes exposées ?

Si le lien entre suicide et troubles mentaux (en particulier la dépression et les troubles liés à l'usage de l'alcool) est bien établi dans les pays à revenu élevé, de nombreux suicides ont lieu de manière impulsive dans un moment de crise et de défaillance de l'aptitude à faire face aux stress de la vie, tels que les problèmes financiers, une rupture, une maladie ou une douleur chronique.

De plus, les conflits, les catastrophes, la violence, la maltraitance ou un deuil et un sentiment d'isolement sont fortement associés au comportement suicidaire. Les taux de suicides sont également élevés dans les groupes vulnérables confrontés à la discrimination, tels que les réfugiés et les migrants ; les populations autochtones ; les personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres ou intersexuées (LGBTI) ; et les prisonniers. Le risque de suicide le plus important est de loin une précédente tentative de suicide.

## Méthodes utilisées

On estime que près de 20 % des suicides dans le monde sont dus à l'intoxication par les pesticides, pour la plupart dans les zones agricoles ou rurales de pays à revenu faible ou intermédiaire. Parmi les autres méthodes communément utilisées figurent la pendaison et les armes à feu. Comme on peut le voir dans le document Live life : Guide pratique pour la prévention du suicide dans les pays, il est important de connaître les méthodes de suicide les plus courantes pour concevoir des stratégies de prévention qui ont apporté la preuve de leur efficacité, par exemple en restreignant l'accès aux moyens de suicide.

## Prévention et lutte

Les suicides sont évitables. Plusieurs mesures peuvent être prises au niveau de la population, des groupes de population et au niveau individuel pour prévenir le suicide et les tentatives de suicide. LIVE LIFE (Vivre sa vie), l'approche de l'OMS pour la prévention du suicide, recommande les principales interventions ci-après qui reposent sur des données probantes :

- limiter l'accès aux moyens de se suicider (pesticides, armes à feu, certains médicaments, par exemple) ;
- interagir avec les médias pour un traitement responsable des suicides ;
- favoriser les compétences psychosociales chez les adolescents ;
- à un stade précoce, identifier, évaluer, prendre en charge et suivre toute personne ayant des pensées ou un comportement suicidaires.

Ces mesures doivent aller de pair avec les principes fondamentaux suivants : analyse de la situation, collaboration multisectorielle, sensibilisation, renforcement des capacités, financement, surveillance, et suivi et évaluation.

Les efforts de prévention du suicide nécessitent une coordination et une collaboration entre de multiples secteurs de la société, dont le secteur de la santé et d'autres secteurs, tels que l'éducation, l'emploi, l'agriculture, l'industrie, la justice, le droit, la défense, la politique et les médias. Ces efforts doivent être complets et intégrés car aucune approche utilisée seule ne peut avoir un impact sur une question aussi complexe.

## Stigmatisation et tabous

La stigmatisation, qui entoure en particulier les troubles mentaux et le suicide, signifie que beaucoup de gens qui ont tenté à leur vie ne cherchent pas à se faire aider et ne reçoivent pas l'aide dont ils auraient besoin. La prévention du suicide n'a pas été convenablement traitée tant que l'on n'avait pas conscience du fait que le suicide constitue un problème majeur de santé publique et parce que de nombreuses sociétés le considèrent comme un tabou et n'en parlent pas ouvertement. À ce jour, seuls quelques pays ont inscrit la prévention du suicide au nombre de leurs priorités sanitaires et 38 pays seulement déclarent s'être dotés d'une stratégie nationale de prévention du suicide.

Il est important pour les pays de mieux sensibiliser la communauté et de faire tomber ce tabou afin de faire progresser la prévention du suicide.

### Action de l'OMS

L'OMS considère le suicide comme une priorité de santé publique. Le premier rapport mondial de l'OMS sur le suicide intitulé [Prévention du suicide : l'état d'urgence mondial](#), publié en 2014, vise à sensibiliser davantage à l'importance en santé publique du suicide et des tentatives de suicide, et à donner à la prévention du suicide un rang élevé parmi les priorités de l'action mondiale en santé publique. Il vise également à encourager et aider les pays à élaborer ou renforcer des stratégies complètes de prévention du suicide dans le cadre d'une approche multisectorielle de santé publique.



**Organisation  
mondiale de la Santé**

## En France – spécificités françaises

La France est l'un des pays qui compte le plus de suicides en Europe. Santé publique France constate une détérioration de la santé mentale en France, particulièrement chez les jeunes depuis 2021, année de confinement lié au Covid-19. Le nombre de passages aux urgences pour des idées ou des gestes suicidaires augmente ces dernières années.

## Les jeunes particulièrement exposés

Chaque année en France, **220 000** tentatives de suicide sont prises en charge par les urgences. Si le nombre de suicides baisse depuis une vingtaine d'années, près de 10 000 décès sont recensés par an, soit environ 25 personnes qui se tuent chaque jour. Parmi les victimes, les 3/4 sont des hommes, car les méthodes utilisées sont souvent plus radicales. **En France, le suicide représente la deuxième cause de mortalité chez les 15-29 ans, devant les accidents de la route.**

En 2021, "**4,2% des 18-85 ans déclaraient avoir pensé à se suicider durant les douze derniers mois**" et 6,8% déclaraient une tentative de suicide au cours de leur vie.

Les tentatives de suicide déclarées au cours de la vie ont augmenté de 50% par rapport à 2017 et celles déclarées les douze derniers mois de plus de 60% (de 0,7% en 2017 à 1,1% en 2021). Les pensées suicidaires ont été multipliées par plus de deux depuis 2014 chez les 18- 24 ans (passant de 3,3% à 7,2% en 2021).

En **2020, environ 80 000 séjours hospitaliers de personnes âgées de dix ans ou plus pour tentative de suicide** étaient comptabilisés. Ces chiffres ne prennent pas en compte les tentatives de suicide qui n'ont pas donné lieu à une prise en charge médicale. La moitié des jeunes (18-24 ans) déclarent ne pas s'être rendus à l'hôpital à la suite de leur dernière tentative de suicide entre 2000 et 2017. Depuis 2021, **le nombre d'hospitalisations augmente toutefois chez les adolescents (11-17 ans) et les jeunes adultes (18-24 ans).**



# Les relais de la famille et du collège – vers qui se tourner ?

## Quand la famille ou les proches ne savent plus quoi faire ...

- Trouver de l'aide de professionnels

Compte tenu du contexte, nombre de français hésitent à contacter leur médecin traitant ou à appeler le 15 de peur de surcharger les lignes d'appel. Soyez assurés que de nombreux professionnels de santé mentale se sont réorganisés afin de compléter la palette de soutien psychologique. Sur le territoire national, les Samu centre 15 sont majoritairement renforcés en équipes de professionnels de santé mentale. Ce message doit être diffusé à la population.

- D'autres leviers de prévention peuvent également être levés :

-Mobiliser l'entourage : passer un appel à un proche, prendre de ses nouvelles, s'inquiéter de son bien-être peut changer la donne. Même s'ils sont virtuels, les liens sociaux peuvent être maintenus en utilisant les techniques à notre disposition : téléphone, mail, réseaux sociaux, visioconférence...

-Solliciter les lignes d'écoute : disponibles pour la plupart par téléphone ou par chat, les professionnels des plateformes téléphoniques apportent soutien et écoute aux personnes en situation de vulnérabilité et de détresse psychologique.

## Il existe des relais, des ressources et des professionnels :

- Fil Santé Jeunes : <https://www.flsantejeunes.com> et numéro de tel : 0800 235 236.

Il s'agit d'un site internet et un numéro d'aide pour les adolescents. Ils pourront y trouver des personnes avec qui discuter, poser des questions sur la santé, la sexualité, l'amour et le mal-être.

- Les Maisons des ados : [https://www.flsantejeunes.com/carte\\_mda](https://www.flsantejeunes.com/carte_mda)

Les maisons des ado hébergent des équipes pluri-professionnelles de l'adolescence (médecin, psychologues, assistants sociaux, infirmiers, éducateurs...) avec pour missions :

-L'accueil, l'écoute, l'information

-L'évaluation des situations

-L'accompagnement et l'orientation vers une structure spécifique (médicale, psychologique, éducative, sociale, juridique...)

- Le 3114 - numéro national de prévention du suicide ou <https://3114.fr>

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114. Le 3114 est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière.

- Les PAEJ - Points accueil et écoute jeunes

[www.cartosantejeunes.org](http://www.cartosantejeunes.org) pour trouver un lieu d'écoute gratuit et anonyme pour les ados et les jeunes adultes.

## Comment se déroule un appel au 3114 ?

En tout temps, lorsque vous joignez le 3114, vous obtenez la réponse d'un professionnel (infirmier ou psychologue) formé et capable :

- D'évaluer votre niveau de souffrance,
- De vous écouter, sans jugement et avec bienveillance,
- De vous soutenir et vous aider à résoudre la crise de façon adéquate,
- De vous orienter vers les acteurs du territoire pour une prise en charge adaptée à votre situation,
- De s'assurer que vous n'êtes pas en situation de danger et de mettre en place les mesures pour vous protéger si ce n'est pas le cas,
- De vous informer.

## Qui peut appeler ?

Tout le monde :

- Les personnes en souffrance,
- L'entourage inquiet pour un proche,
- Les citoyens inquiets pour une personne en détresse,
- Les personnes endeuillées par suicide,
- Les intervenants en prévention du suicide et les professionnels soignants,
- Tout professionnel au contact de personnes en détresse ou confrontées à des problématiques suicidaires,
- Les personnes ayant reçu une formation de sentinelles,
- Les institutions impactées par un suicide,
- Toute autre personne touchée ou intéressée de près ou de loin par le sujet du suicide.



Si on a un doute face à quelqu'un : oser parler du suicide. Est-ce que tu penses à la mort ? au suicide ? Cela va avoir un rôle de délier les langues et finalement de rassurer la personne pour lui dire que l'on est présent et à l'écoute. Maître mot : RASSURER.

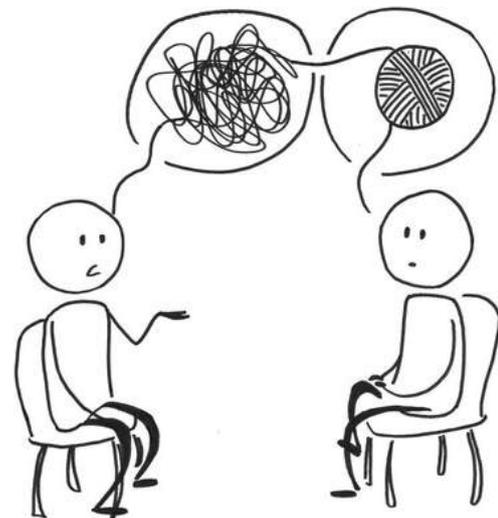
## Le « Pourquoi » et les pistes pour se relever

Les personnes que nous rencontrons le disent ainsi « *je ne voulais pas mourir, je voulais que toute cette souffrance s'arrête* ».

Quand on comprend mieux ce qui fait naître les idées suicidaires, on prend conscience que nous pouvons tous aider une personne en crise suicidaire à entrevoir d'autres alternatives que la mort. Ce processus n'est pas irréversible ; on peut sortir d'une crise suicidaire à tout moment.

Plus que jamais, il est important de rappeler que **le suicide n'est pas une fatalité** et qu'il est possible d'agir pour le prévenir. Tout d'abord, en repérant les signes de souffrance psychique. N'oubliez pas non plus que derrière tout suicide se cache une multitude de facteurs qui ne peuvent être réduits à une seule cause.

Suivre une thérapie, se faire aider par des professionnels est souvent le meilleur moyen de mettre fin à des idées suicidaires sur le long terme. ([Lire Les mots pour le dire de Marie Cardinal, voir annexe 2](#))



# Le Suicide, le mal-être dans la littérature (+ annexes)

La mort volontaire a toujours été présente dans la littérature, que ce soit dans l'Antiquité grecque, dans les récits du Moyen-Âge, à l'époque romantique, dans le courant réaliste ou encore dans les écrits de nos contemporains. Ce qui change, par contre, c'est le traitement qui lui est réservé ainsi que la fonction qu'elle remplit. Le fait est que plusieurs auteurs ont représenté le suicide à travers les époques, mais lorsqu'il s'agit du survivant, en particulier de sa voix en littérature, force est d'admettre que peu d'ouvrages abordent le sujet. Cette parole, somme toute nouvelle dans l'histoire littéraire, s'élève depuis quelques années : celle du survivant n'avait pas de place prédominante dans les œuvres des courants ultérieurs.

Depuis une dizaine d'années, nous avons droit à des narrateurs qui s'approprient le propos pour raconter la réalité qui les affecte, en prenant les traits d'un survivant, le plus souvent livrée par une narration autodiégétique. Cette parole, criant son désarroi, n'est cependant pas unique à celle du proche d'une personne décédée par suicide. Dans la littérature, plusieurs récits de survivances existent et font entendre toute une génération qui a souffert. Celle-ci s'exprime notamment dans des ouvrages d'après-guerre, antiségrégationnistes ou encore des récits de survivants de génocides.

## Le traitement du suicide selon les époques

- Antiquité grecque

Dans l'Antiquité, la figure du suicide dans les tragédies grecques prend le visage d'Antigone ou encore d'Ajax. Seulement, à cette époque, le suicide n'est pas perçu négativement. On parle plutôt d'un geste héroïque. Dans le cas d'Antigone, qui se pend « le cou serré dans un nœud de son écharpe de lin » (Sophocle, 1964 : 98), la mort a pour fonction d'exprimer l'opposition à des lois qui n'ont plus place dans la nouvelle société démocratique qui se met en place à Athènes. Antigone met fin à ses jours parce qu'elle ne peut plus vivre selon les lois de la cité et qu'elle préfère plutôt suivre des lois. Le suicide ou la mort sont les fins « typiques » des tragédies.

- Moyen-Âge

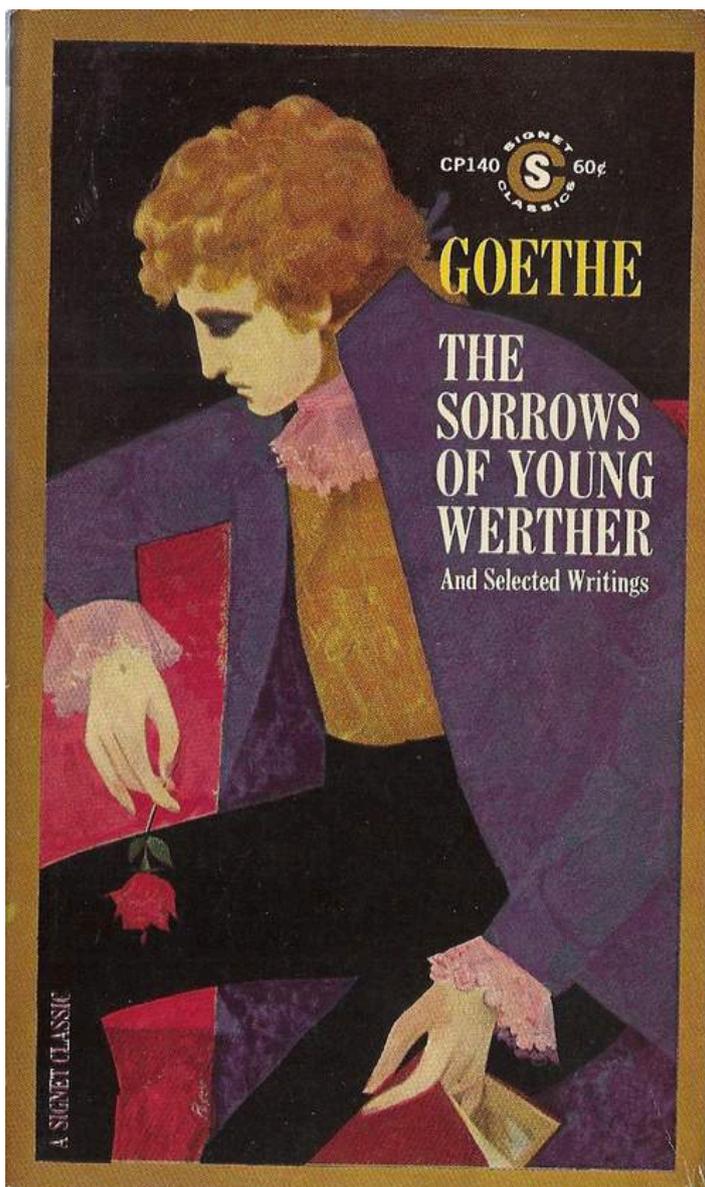
Plus tard, au Moyen-Âge, la notion de mort volontaire prend une connotation négative. L'église a la mainmise sur les âmes humaines et ne permet pas que les fidèles doutent de l'existence du paradis ou de l'enfer, il est interdit de mettre fin à ses jours. Il est même possible que la descendance soit poursuivie en justice. Bien que la notion de mort volontaire soit présente dans la littérature, le terme utilisé alors sera plutôt celui du « désespoir ». Les suicidés de l'époque agissent pour des raisons honorables telle que mourir pour son roi au lieu de le déshonorer d'une quelconque manière. Ceux qui passaient à l'acte au Moyen-Âge, du moins dans la littérature, étaient des chevaliers ou des princesses désespérées, et les raisons de leur mort volontaire étaient honorables. Il faut comprendre que la honte aurait poursuivi toute la descendance d'un chevalier qui ne serait pas mort respectablement. Prenons Roland, par exemple, dans La chanson de Roland. Lorsqu'il refuse de sonner du cor, il court à sa perte et le sait. Seulement, ce refus est perçu comme un geste héroïque. L'homme n'a pas voulu déshonorer son roi en l'appelant au secours. Il refuse de sonner du cor, ce qui reviendrait à avouer son incapacité ou sa faiblesse à défendre son roi. Le serment des chevaliers est de pouvoir, en cas de besoin, payer de leur vie pour sauver l'honneur, l'intégrité ou la vie de leur roi. Roland meurt en héros; il n'a pas mis fin à ses jours volontairement.

- XVIIIe siècle, le romantisme

Au XVIIe siècle, la plume de Shakespeare n'épargne pas ses personnages : le suicide est un thème très présent dans son œuvre. Pensons notamment à Hamlet ou Roméo et Juliette. Mais selon Éric Volant, il s'agit pour Shakespeare de la tragédie du malentendu et du non-sens. Il concède cependant que c'est aussi un moyen pour les personnages de se libérer de ce qui les empêche d'accomplir leur destinée. C'est un rite de passage vers ce qu'ils désirent atteindre.

Selon lui, ceux qui parlent de suicide ne passent pas à l'acte et ceux qui le font agissent sans discourir. Même si c'est un des thèmes préférés de Shakespeare, la réflexion va au-delà du geste. Prenons par exemple le mélancolique Hamlet qui délibère sur le pour ou le contre de la mort avec son fameux « être ou n'être pas, voilà la question » (Shakespeare, 2016:111) qui choisit de vivre peut-être parce qu'il a plus peur de ne rien trouver après la mort, que de la mort elle-même. (Schmitt, 1976: 4)

Au XVIIIe siècle, avec la philosophie des Lumières, les hommes sont illuminés par leurs études et non plus par Dieu. On assiste à un remaniement des croyances ainsi que des connaissances sociales, morales ou religieuses « [...] [qui remettent] en question l'essence même de l'être » (Goulemont, 2005 : p.12). Montesquieu, par exemple, dans ses Lettres persanes, revendiquera le droit pour l'homme de recourir à la mort de soi pour cesser de souffrir, ce qui était tout à fait impensable un siècle auparavant. Il s'est opposé à la répression judiciaire qui sévissait en Europe : Les lois sont sévères en Europe contre ceux qui se tuent eux-mêmes. On les fait mourir, pour ainsi dire, une seconde fois; ils sont traînés indignement dans les rues; on les note d'infamie; on confisque leurs biens (Perroud, 2011).



- Werther de Goethe

Pour faire suite aux lumières, un mouvement précurseur du romantisme, le Sturm und Drang, qui s'oppose à l'intériorité et à la superficialité des lumières, laisse place à l'œuvre de Goethe Les souffrances du jeune Werther. Le retentissement fut si grand, « qu'on le proclame la principale cause de cette vague de « suicidomanie » qui déferla sur l'Europe au dernier quart du XVIIIe siècle et que l'on appela « Wertherfieber », laquelle fièvre sévit jusque vers 1830» (Perroud, 2011).

- Réalisme et naturalisme

Plus tard, au XIXe siècle, le réalisme, qui succède au mouvement romantique, se donne comme mandat d'écrire le réel sans compromis et aura ses suicidés célèbres. Pensons notamment à l'inspecteur Javert dans l'œuvre *Les Misérables* de Victor Hugo. Les auteurs réalistes et naturalistes, dans un souci de dépeindre la réalité urbaine du XIXe siècle, présenteront des visages comme ceux d'Emma Bovary ou encore de Thérèse et Laurent Raquin. Il s'agit dès lors du suicide tel qu'il nous apparaît aujourd'hui, un geste désespéré qui n'a plus rien d'héroïque. Les tabous enlevés, le symbolisme verra naître des poèmes comme *Suicidés* (Dumas, 1987:426) de Robert Desnos, ce qui fera dire à certains que les symbolistes étaient obsédés par le thème (Ferran, 2000 : 102).

- XXIe siècle : littérature pour la jeunesse et parole du survivant

Voilà qu'au XXe et XXIe siècle apparaît une nouvelle manière d'aborder le thème du suicide : la parole du survivant qu'on retrouve dans la littérature jeunesse et au théâtre, notamment. Il faut savoir que la littérature jeunesse a subi plusieurs évolutions avant d'arriver à aborder des thèmes aussi difficiles. Ariane Maheux-Tremblay, qui signe le mémoire *Le suicide dans la littérature québécoise pour adolescents : une esthétique de la fragmentation au service de la reconstruction de soi* (2012) mentionne que les premières œuvres réservées à la jeunesse apparaissent au XVIIIe siècle en France. Cependant, elle insiste sur le fait qu'au Québec, il faut attendre 1923 avec *Les Aventures de Perrine et de Charlot*, écrites par Marie-Claire Daveluy qui, publié d'abord en feuilleton, serait le premier roman québécois destiné à la jeunesse (2016 : 10). Les thèmes sont alors très « contrôlés » : on parle d'éducation, de géographie, de morale ou de religion. Jusqu'en 1960 la littérature pour la jeunesse est extrêmement moraliste, et l'utilisation d'un narrateur externe vise plutôt à diriger le lecteur. Il faut attendre le début des années 1980 pour qu'un narrateur s'exprime au je.

En 2006, Éleine Turgeon publie *Ma vie ne sait pas nager*, roman pour adolescent qui a pour thème central le suicide et où il s'agit de la voix d'une survivante. Le but est par contre avoué par l'auteur dès la préface. Il s'agit d'un ouvrage qui vise à prévenir les lecteurs. Le récit a donc une fonction utilitaire, mais aucun compromis n'est cependant fait avec la réalité.

Josée Raté – Mémoire universitaire : *La représentation du suicide dans la littérature contemporaine : le cas de La montagne rouge (SANG) de Steve Gagnon*

### **A lire – à étudier avec la classe :**

[Home body](#) - Rupi Kaur (poète XXIe siècle)  
Extrait (annexe 1)

[Les mots pour le dire](#) - Marie Cardinal (écrivaine et journaliste XXe siècle)  
Extrait (annexe 2)

[Les souffrances du jeune Werther](#) - Goethe (écrivain XVIIIe)  
Extraits (annexe 3)

# L'effet Papageno/ effet Werther – le rôle des médias

## Le silence entrave la prévention

Pendant longtemps, les préconisations allaient donc dans le sens de la mise sous silence. Pour éviter de prononcer le mot « suicide », on préférait même utiliser des subterfuges tels qu'« idées noires », pensant atténuer l'impact émotionnel des mots.

Aujourd'hui, les spécialistes internationaux de la prévention sont formels : passer le suicide sous silence conduit à faire paradoxalement entrave à toute possibilité de prévention, à entretenir la culpabilité, la honte, les idées reçues et la stigmatisation qui isolent les personnes suicidaires et leurs proches. De plus, les mots justes pour évoquer le suicide ou la tentative de suicide existent. Y être attentif, c'est transmettre, de façon responsable, une information respectueuse de la souffrance de la personne. En réalité, l'information, lorsqu'elle répond à certaines caractéristiques, pourrait même contribuer à prévenir les conduites suicidaires. Cet effet protecteur est connu sous le nom de Papageno

## Effet Werther

Dans la littérature scientifique, l'effet Werther désigne le fait que la couverture médiatique d'un fait suicidaire pourrait être responsable d'un phénomène de contagion chez des personnes déjà vulnérables. Il fait référence à l'œuvre de Goethe, *Les Souffrances du jeune Werther*, parue en 1774, ouvrage dans lequel le personnage principal se suicide, et qui a généré une vague de contagion suicidaire en Europe. Au sens plus large, l'exposition à une figure suicidaire via les médias, les réseaux sociaux, les faits fictionnels (cinéma, récit écrit...)

ainsi que dans l'entourage a été associée à un effet de suggestion fragilisant. En identifiant à la figure en question, certaines personnes vulnérables peuvent en venir à imiter son geste. Aujourd'hui, ce sont les réseaux sociaux qui peuvent avoir un effet Werther dangereux. Sur les réseaux, on trouve des méthodes pour se suicider et des éloges du suicide. Les jeunes peuvent suivre des personnes qui souffrent et qui peuvent devenir de dangereux modèles. Même s'il y a un effet bénéfique à trouver des gens avec qui parler, ces échanges devraient être encadrés par des professionnels sinon le risque est un effet de groupe tragique.

## Effet Papageno

Au deuxième acte de *La Flûte enchantée* de Mozart, l'oiseleur Papageno cède au désespoir de sa solitude et envisage de se suicider. Trois angelots l'en dissuadent en lui rappelant qu'il dispose de clochettes magiques qui peuvent faire revenir sa Papagena. Par analogie, l'effet Papageno nous rappelle que, face à l'adversité, si nous n'avons pas les ressources individuelles suffisantes, nous pouvons faire appel à des ressources extérieures.

Les recommandations de l'OMS pour un traitement responsable de l'information (envers les médias)

- Indiquez où trouver de l'aide.
- Sensibilisez le public au suicide et à sa prévention, sans diffuser des mythes.
- Rapportez des témoignages sur la façon de gérer les facteurs de stress de la vie ou les pensées suicidaires, et comment obtenir de l'aide.

- Faites preuve d'une attention particulière lorsque le suicide concerne une célébrité.
- Soyez prudent lorsque vous interviewez une famille ou des amis endeuillés.
- Reconnaissez que les professionnels des médias eux-mêmes sont susceptibles d'être affectés par les histoires de suicide.
- Évitez la mise en évidence et la répétition excessive des articles traitant du suicide.
- Évitez tout registre de langage susceptible de sensationnaliste ou de normaliser le suicide, ou de le présenter comme une solution.
- Ne décrivez pas explicitement la méthode utilisée.
- Ne fournissez pas de détails quant au lieu du suicide ou de la tentative de suicide.
- N'employez pas de gros titres sensationnalistes.
- N'utilisez pas de photographies, de séquences vidéo ou de liens vers des médias sociaux.



### **Suicide de Chester Bennington : un témoignage à effet Papageno**

*« Certains ne comprendront pas ce message, certains penseront que je suis une fan qui a perdu le sens des réalités car comment peut-on être ébranlé.e par la mort d'un être qu'on n'a jamais côtoyé ?*

*Moi-même, je n'aurais jamais pensé que ta mort me bouleverserait à ce point. Moi qui ai découvert Linkin Park par le biais d'un film en 2003. J'écoutais les albums avec plaisir, ça me faisait du bien, comme le fait si souvent la musique, sans pour autant avoir un besoin de voir le groupe en concert. Je suivais de loin, dans mon coin. Je n'oublierai jamais comme le clip de «Heavy » m'a laissée sans voix tant je me suis vue dans ce clip, j'ai pris conscience que je n'étais donc pas seule à vivre cela à l'intérieur. Et puis... Juillet 2017... Ce fameux sous-titre sur BFMTV... qui m'a annoncé que l'homme que j'avais vu de si nombreuses fois via mon DVD, via les clips, s'était suicidé. Un choc, une tristesse... Une colère aussi car le suicide n'est pas qu'une mort pour moi, dès que je découvre qu'une personne meurt ainsi, ça me replonge toujours dans ce ressenti, dans mes idées noires. Du moins mes cicatrices se rappellent à moi.*

*Très vite, après cette tristesse immense de savoir que la dépression avait eu raison de toi, toi qui avais tellement d'humour, un tel sourire sur le visage, toi si généreux avec l'autre, toi qui étais si bon, toi qui a mis des mots sur nos maux, qui nous as permis de les analyser, de survivre malgré tout... le doute s'est emparé de moi. Comment pourrais-je y arriver alors que tu avais perdu ce combat ? Comment moi qui me cache derrière mon sourire, mon humour, pourrais-je supporter ce monde, si toi qui avais été un guide pour tellement de gens n'y étais pas arrivé ? Je me suis identifiée à toi et c'est donc tout naturellement que la dépression, jamais très loin de moi, m'a happée.*

*Mais elle n'aura pas eu raison de moi, elle ne m'aura pas envahie longtemps car j'ai trouvé des nouvelles fondations. J'ai cassé cette armure que toi aussi tu avais, j'ai assumé celle que je suis et j'ai décidé que je lutterais pour moi, pour toi et pour tous les autres. J'ai suivi ta femme dans cette lutte, j'ai suivi les différentes aides dont elle s'est fait écho tout en travaillant sur une partie de moi que j'ai caché pendant si longtemps, mon hypersensibilité.*

*Aujourd'hui, non seulement, je me sens mieux, la dépression loin de moi, mais j'ai trouvé un sens à ma vie, j'ai trouvé ma place, je me sens vivante.  
Je te serai à jamais reconnaissante de tout ce que tu m'as apportée, je ne te remercierai jamais assez.*

*Des liens entre les âmes naissent sans forcément un contact physique, il suffit qu'on soit touché en plein cœur et tu as su le faire avec des millions d'entre nous car tu étais extraordinaire et tu resteras extraordinaire bien au-delà du 20 juillet 2017. La place que tu as dans ma vie depuis 2003 reste intact. »*

Témoignage effet Papageno :

<https://papageno-suicide.com/blog/suicide-de-chester-bennington-un-temoignage-a-effet-papageno/>

Si nous parlons de suicide avec rigueur et donnons des exemples de personnes qui ont surmonté des moments vraiment difficiles, nous protégerons beaucoup de gens de la mort.  
Aujourd'hui plus que jamais, la parole sauve des vies.

# Philosophie – Spinoza la force des sentiments

L'équanimité consiste dans le fait de rester serein devant les évènements agréables ou désagréables de la vie.

C'est un principe très fort chez les bouddhistes et les stoïciens. Spinoza reprend ce principe à son compte. Selon lui, pour parvenir à cet état de sérénité vis à vis des évènements positifs ou négatifs de la vie, il faut :

- Faire passer les émotions par le filtre de la raison
- Éviter les stimuli responsables d'émotions négatives durables, émotions à l'origine de ce qu'il appelle les passions tristes
- Renforcer les stimuli responsables d'émotions positives durables

Spinoza explique par exemple que : « Un sentiment ne peut être contrarié ou supprimé que par un sentiment contraire et plus fort que le sentiment à contrarier. »

Autrement dit, selon Spinoza, pour bien gérer ses émotions : il faut grâce à la raison briser le schéma répétitif d'émotions négatives et le remplacer par des occasions d'émotions positives.

Voir : **Annexe 4 – [La force de la joie](#) – L'Éthique de Spinoza**

« Comme la Raison ne demande rien contre la Nature, elle demande donc que chacun s'aime soi-même, qu'il cherche ce qui lui est utile en propre, c'est-à-dire ce qui lui est réellement utile, et qu'il appète tout ce qui conduit réellement l'homme à une plus grande perfection : soit, d'une façon absolue, que chacun s'efforce, autant qu'il est en lui, de conserver son être. »



**Les valeurs peuvent donner du sens à la vie.**

## **Témoignage de Z.**

*Elle m'a frappé avec la courroie de moto. Il y a une boule de désespoir qui te traverse. Je me rappellerai toujours de cette sensation brutale.*

*Voir ma mère se lamentait dans le mensonge, dans une famille où tout le monde me détestait. Cette boule est tellement immense, je regardais ma mère et tu vois, c'est là, à cet instant, que tu sais que tu vas commencer le combat de ta vie. Le combat de ta vie. Je suis seule, comment je vais faire ? Vers qui je vais me tourner ?*

*J'avais l'acharnement et il me fallait quelque chose d'audacieux. J'avais des projets. J'avais mes propres idées. J'étais pas comme les autres.*

*Ce sont mes valeurs qui m'ont sauvé. Honnêteté, intégrité. J'avais l'objectif d'aller en France et d'aider d'autres enfants.*

*Depuis toute petite, j'avais cette voix en moi qui me disait que je valais plus. Que toute cette histoire ce n'était pas pour rien.*

*Ne pas fuir. On règle rien en fuyant. Ne pas faire demi-tour, suivre son chemin.*

# L'estime de soi

## Estime de soi : Changer votre état d'esprit !

Jeanne ne se trouve pas intelligente. Dans les travaux d'équipe, elle n'ose jamais dire ce qu'elle pense. Elle n'est pas sûre d'elle et craint le jugement des autres. Par ailleurs, lorsque le professeur donne les solutions, elle réalise que ce sont souvent celles qu'elle aurait aimé suggérer si elle ne s'était pas retenue.

Dan aimerait bien avoir une amoureuse, mais malgré le fait que ses amis lui disent qu'il est gentil et intelligent, il croit qu'il ne peut plaire à personne. Il craint d'être rejeté s'il osait approcher une fille qui lui plaît.

Tu te reconnais ?

### **Témoignage de M. : on peut changer – se réinventer !!!**

*Cette année, ça va beaucoup mieux, j'ai plein de copines... ma classe elle est bien, y a pas de moquerie, genre cette année, c'est vraiment la meilleur année. ... Si je pouvais parler à mon ancienne moi qui était trop mal, je lui dirai : "Ça va changer, fais-toi d'autres potes, des mieux, reste pas avec les gens qui te font du mal." Après, ça dépend de ce que tu fais, mais des fois il faut changer, comme moi avant en 5e je rapportais un peu tout, ça m'a créé des problèmes, en milieu de 5e, je me suis dit c'est plus possible qu'on me traite comme ça, j'ai un petit peu changé mes habitudes, comme ça au moins, je me sens mieux, tu vois, après faut pas tout changer chez toi pour les autres.*

*On se force à changer pour les autres.*

*En 6e, y avait un gros groupe de BDH, elles se moquaient de tout le monde et y en a une, elle a été exclue et maintenant, elle juge plus trop, ça va mieux.*

*On a toutes changé depuis la 6e, quand je regarde les anciennes photos, tous les groupes ont changé. On s'est toutes dispersées. C'est drôle quand on prend du recul. Dans la vie, ça change. Il faut se remettre en question, c'est pas toujours la faute des autres, c'est aussi des fois la sienne.*

*Maintenant, je sais surmonter les trucs, les trucs inutiles, je sais les lâcher. Si une fille me fait la tête, je sais qu'elle va s'excuser plus tard, je fais pas une fixette là-dessus. Je sais que des trucs sont inutiles alors je lâche l'affaire, faut passer au -dessus et pas se fixer dessus.*

Pourquoi sommes-nous hyper-sensibles aux critiques ? ça sert à quoi ? où cela nous mène ?

Quelle solution a trouvé M. ?

Comment gérer son hypersensibilité ? (un travail au long cours ...)

## Qu'est-ce que l'estime de soi?

L'estime de soi est un socle qui permet de grandir sereinement, de trouver l'énergie d'entreprendre et surtout de s'autoriser à être heureux... Une notion bien fragile. D'où l'importance de la développer pour retrouver confiance en soi. Comment renforcer l'estime de soi si je me trouve nul ? Si je me sens dévalorisé ? Si je me sens socialement inférieur aux autres ?

Inverser les pensées en les mettant dans un état positif. Une même situation peut être vécue et perçue très différemment par deux personnes. C'est pourquoi il faut entraîner votre esprit à voir la vie de façon positive et constructive.

- Extrait de la pièce : « Elle disait ça, Audrey. Des grandes phrases qui font du bien. »

**Le cerveau est malléable, il est possible de programmer son cerveau en positif, en étant bienveillant avec soi-même.**

Quelques conseils

- Inventer ou trouver une citation qui fait du bien, les afficher dans la classe.
- Oser faire ce qu'on aime : chanter jouer de la musique, lire, danser, faire du sport, cuisiner, faire la fête.
- Félicite-toi pour tous tes petits succès – écris un petit succès par semaine.
- Pense aux personnes qui t'apprécient lorsque tu as l'impression que l'on ne t'aime pas
- Cultive des pensées positives et évite autocritique trop sévère
- Visualise-toi en train de réussir ce que tu crains d'échouer
- Fixe-toi des attentes et des objectifs réalistes
- Visualise les gens qui te félicitent, toi en premier
- Accueille les compliments, peu importe qui te les dit
- Éveiller ses sens, observer et ressentir ce qui fait du bien. Sur un trajet, chez soi ou dans un lieu apaisant.

Se faire confiance passe surtout par se donner le droit à l'erreur.

Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnent pas. – Thomas Edison (inventeur de l'ampoule électrique)

La confiance en soi est un cercle vertueux : plus on réussit, plus on gagne en confiance en soi, plus on a envie de persévérer, plus on réussit...

## Éliminer les fausses croyances

### CHANSON du spectacle, "LA SPIRALE INFERNALE"

de Pierre Laloge pour la Cie fil Rouge



Une fois que tu plonges dans ta tête,  
Te voilà dans l'monde parallèle,  
T'en échapper c'est même pas la peine  
Perdu.e dans l'palais des glaces  
Tous les miroirs déforment  
Chaque petit défaut devient sale et dégueulasse, moche, énorme  
La spirale infernale t'aspire à l'intérieur d'un labyrinthe de reproches.  
Je suis nul.le.  
Trop cheum.  
Je suis trop conne  
gros boudin  
un pauv mec  
une pauv meuf  
jsuis pas drôle  
Je sers à rien  
Tout ce que t'aperçois va nourrir ta peur c'est  
quoi cette boule? dans ton ventre? c'est ta peur qui devient angoisse.  
Comment t'habiller? Comment marcher? Comment parler?  
Comment taire les commentaires à l'intérieur qui disent je voudrais qu'on m'enterre?  
Les adultes auprès de toi? sous leurs faux airs bienveillants tu vois qu' des prédateurs:  
Je suis nul.le.  
Trop cheum.  
Je suis trop conne  
gros boudin  
un pauv mec  
une pauv meuf  
jsuis pas drôle  
Je sers à rien

Moi c'est Gwen le bouc émissaire  
j' ramène/ un nouveau look et misère  
Maxime / le fout en l'air avec lui t'es du-per /  
que tu sois cancre ou fayot  
t'es pris en tenaille dans ses punchlines /  
et même si c'est des / punchlines de merde  
tout le monde rit tout le monde ricane  
que des complices  
soulagés de pas être celui qu'on vise  
caché sous une chape de plomb  
tu t'échappes dans l'ombre

-Au test de L'estime de soi  
-quoi ?  
-L'estime de toi.  
-C'est quoi ?  
-L'estime de Soi, c'est genre...ça :

-Au test de L'estime de soi :

Quand tu marches dans les couloirs du collège, tu regardes :

A - devant toi

B - par terre ?

B ! Mauvaise réponse

Québlo dans la spirale infernale  
Tournent les idées noires serait-ce fatal  
J'ferais mieux d'visiter une autre dimension  
S.O.S détresse indigestion.

Les adultes? Les adultes te font peur mais c'est pas volontaire de leur part  
t'as juste peur de devenir comme eux  
Des zombies dans l'coma ils sont pris dans l'commun: une zone bien commode  
mais pourrie pour éviter leur vie.  
Z'ont même plus de prénoms, sont devenus leur fonction,  
Ingénieur Directrice CPE : que des conseillers en désorientation.  
Démissionnaires ou bien trop oppressants ils te foutent la pression  
Te parlent de ton avenir jamais de ton présent  
Légitimes est-ce qu'ils le sont ?  
Les adultes ont du cran car ils aiment les leçons  
et les donnent  
te confisquent tes écrans  
mais ont  
toujours la tête dans leur téléphone.  
allô la terre? ET téléphone maison.

-Au test de L'estime de soi  
-quoi ?  
-L'estime de toi.  
-C'est quoi ?  
-L'estime de Soi, c'est genre...ça :

-Au test de L'estime de soi : ton prof te dit "Peut mieux faire"

Tu penses:

A: j'ai raté

B: La prochaine fois, je peux mieux faire.

A? OOOOOOH mauvaise réponse.

Québlo dans la spirale infernale  
Tournent les idées noires serait-ce fatal  
J'ferais mieux d'visiter une autre dimension  
S.O.S détresse indigestion.

Mais tu sais quoi? Les autres font pareil  
font que se comparer se juger et s'autocomparaitre  
Et si t'entendais les petites voix dans la tête de tes potes de tes proches de tes profs  
ça ferait un sacré brouhaha / ça ferait:  
je suis moche oulala  
untel est bien plus cool que moi  
Je ressemble à un sac  
J'aurai jamais mon bac  
J'ai peur de m'prendre une claque  
je suis incompetent mes élèves me detestent ils s'ennuient dans ma classe  
et j'ai surement d' la salade dans les dents  
je suis plus à la page jfais honte à mes enfants  
je vais rater ma vie j'ai déjà raté ma vie quand est-ce qu'on mange?

Au test de l'estime de soi ! De quoi?  
tu préfères être qui? Ok levez la main vous voulez être qui?  
spiderman? aya nakamura? Angèle? Orelsan?  
Harry Styles? Shay? Greta Thunberg? MBappé ?  
Et toi Gwen? J'espère qu'un jour je serai moi même.

### Questions pour la classe :

Gwen s'imagine dans la tête des gens, pourquoi ?  
Le travail de l'écrivain est-il de se mettre dans la tête des autres ?  
Quels sont les différents points de vue dans un récit ?  
A quoi servent les témoignages dans le spectacle?

*« Le seul véritable voyage, le seul bain de Jouvence, ce ne serait pas d'aller vers de nouveaux paysages mais d'avoir d'autres yeux, de voir l'univers avec les yeux d'un autre, de cent autres, de voir les cent univers que chacun d'eux voit, que chacun d'eux est. »*

Marcel Proust

# L'empathie

## Définition

Capacité de identifier à autrui dans ce qu'il ressent.

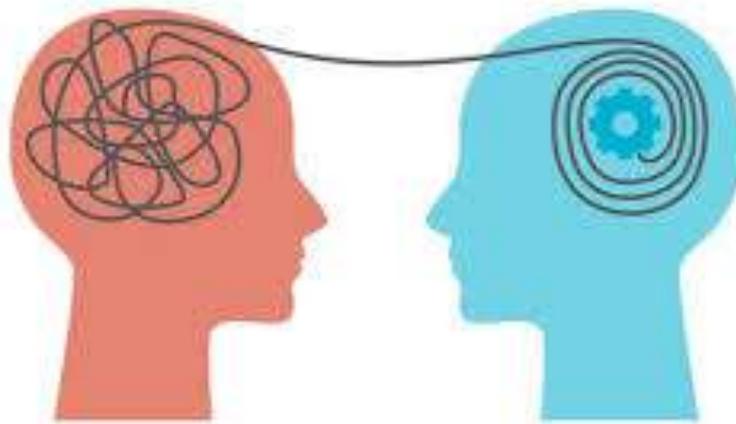
- Empathie émotionnelle, capacité à ressentir les états affectifs d'autrui
- Empathie cognitive, capacité à comprendre les états mentaux d'autrui, utilisé en théorie de l'esprit.

Un impact qui peut nous paraître anodin peut avoir des conséquences très difficiles pour l'autre. L'empathie nous apprend la bienveillance, elle nous ouvre à la découverte et à l'acceptation des différences, ce qui permet le mieux vivre ensemble et l'enrichissement mutuel.

L'empathie ne débouche pas nécessairement sur un accord, sur un partage des idées, des opinions et sur une solution aux problématiques.

Il semblerait que nous ayons tendance à être plus empathiques envers ceux qui nous ressemblent et moins envers ceux qui sont différents de nous. Ainsi, l'empathie sélective peut générer des inégalités d'attention et donc de traitement des personnes. Nous entraînent aussi à avoir une empathie raisonnée pour aller prioritairement vers ceux qui en ont le plus besoin.

L'empathie permet de lutter contre le harcèlement et d'être plus tolérant. Cependant, il faut aussi savoir protéger ses propres émotions et ne pas se laisser submerger par les émotions des autres. Comprendre l'autre, c'est utile pour pouvoir agir ; par contre, il ne sert à rien de se mettre dans le même état émotionnel que l'autre.



## **Proposition de Jeu : le bienveilleur invisible**

En début de semaine, chaque élève se voit attribuer le nom d'un de ses camarades de classe dans une enveloppe mystère.

Le but est de veiller discrètement sur l'élève désigné. Discrètement car il ne faut pas être démasqué ! Il est donc possible de brouiller les pistes en apportant son aide à d'autres élèves que celui qui apparaît dans l'enveloppe.

À la fin de la semaine, chaque élève doit proposer le nom de son supposé ange-gardien. Chacun peut alors raconter quelles stratégies ont été utilisées pour passer inaperçu, les émotions ressenties, les expériences vécues, pourquoi telle personne a été désignée,...

Réseaux sociaux : à consommer avec modération et esprit critique !

Rester attentifs aux réseaux sociaux : on pense que tout le monde va mieux que nous, et on se sent rabaissé.

L'usage excessif des réseaux sociaux a une tendance à la comparaison permanente.

En faisant défiler les photos, bons mots et vidéos de notre réseau, on ne peut s'empêcher de se comparer aux expériences, aux accomplissements, aux amis ou au physique de nos connexions. Et cela donne une vision erronée de la réalité.

Les mécanismes des réseaux sociaux sont principalement fondés sur le regard d'autrui, ce qui peut, à terme, fragiliser l'estime que l'on a de soi-même.

Les réseaux sociaux mettent en avant une vitrine d'une vie rêvée et bien menée. En effet, que vous suiviez des célébrités sur les réseaux sociaux ou simplement vos amis, vous aurez toujours sous les yeux des photos les représentant sous leur plus beau jour. Cette perception erronée de la réalité peut faire grandir le sentiment qu'en comparaison notre vie est normale, voire banale, et l'estime de soi peut en pâtir.

Être actifs sur les réseaux si vous aimez, mais attention à ne pas être passif ! Et garder un esprit critique !

Plus tu es intégré socialement, moins tu es à risque ! Sors et sois curieux !

### **Questions pour la classe :**

A votre avis, a-t-on moins d'empathie qu'avant et pourquoi ?  
(vraie ou fausse idée que nous envoient les médias ?)

Peut-on avoir trop d'empathie ?

# Pour mieux comprendre le spectacle => Physique : le chat de Shrödinger (et les mondes parallèles)

Les personnages des 2 Gwens sont imaginés à partir de la théorie de la superposition quantique.

Schéma et texte pour expliquer :

<https://www.institut-pandore.com/physique-quantique/chat-schrodinger-superposition-quantique/#:~:text=Pour%20r%C3%A9sumer%20en%202%20mots,appelle%20%C3%A7a%20la%20superposition%20quantique>

## La Théorie des Cordes

En physique fondamentale, la théorie des cordes est un cadre théorique dans lequel les particules ponctuelles de la physique des particules sont représentées par des objets unidimensionnels appelés cordes. La théorie décrit comment ces cordes se propagent dans l'espace et interagissent les unes avec les autres.

## Chat de Schrödinger

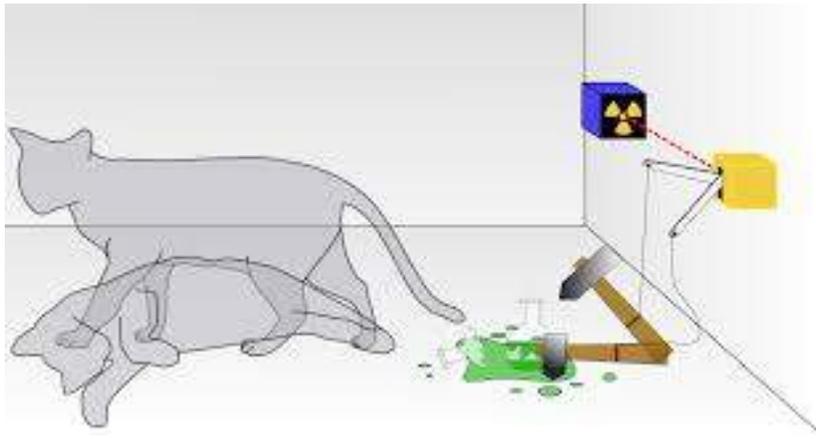
En physique quantique, c'est-à-dire à l'échelle de l'atome et de l'électron, certaines particules peuvent être dans deux états contraires en même temps. On appelle ça la superposition quantique. D'un point de vue mathématique c'est tout à fait exact : un électron est mathématiquement à plusieurs endroits à la fois, car on utilise des calculs de probabilité pour connaître sa position. Il est « peut-être là, ici ou encore là ». Chaque position étant associée à un coefficient de probabilité.

D'un point de vue physique, il y a deux écoles : d'abord l'école de Copenhague, qui dit que la superposition quantique ne doit pas chercher à être illustrée. Elle réfute l'histoire du chat de Schrödinger qui, selon elle, n'a aucun intérêt car la superposition quantique ne doit pas être interprétée physiquement. Le phénomène doit rester un concept mathématique.

Ensuite, la théorie d'Everett qui nous dit que concrètement, il existe peut-être des univers parallèles pour chaque état superposé.

Erwin Schrödinger, l'un des piliers de la physique quantique, a imaginé une expérience de pensée à base de boîte et de chat mort-vivant. Une expérience de pensée, c'est tenter de résoudre un problème en utilisant uniquement son imagination. C'est se poser la question :

« que se passerait-il si..... ? ».



Le mécanisme imaginé par Erwin Schrödinger lie l'état du chat (mort ou vivant) à l'état des particules radioactives, de sorte que le chat serait aussi dans une superposition d'états (l'état mort et l'état vivant), jusqu'à ce que l'ouverture de la boîte (l'observation) déclenche le choix entre les deux états. Par conséquent, il est impossible de dire si le chat est mort ou non au bout de 10 minutes.

La difficulté principale tient donc dans le fait que si l'on est généralement prêt à accepter ce genre de situation pour une particule, l'esprit refuse d'accepter facilement une situation qui semble aussi peu naturelle quand il s'agit d'un sujet plus familier comme un chat.

De nos jours, ces théories commencent à remettre en question notre vision du monde. A tel point qu'on retrouve ces idées dans énormément de fictions contemporaines.

### Questions pour la classe :

Comment cette théorie remet en question notre façon de voir le monde ou la physique ?  
Connais-tu des livres, des films, des séries qui utilisent ces théories dans leur dramaturgie ?

Possibilité d'ateliers d'écriture : « Imagine un monde parallèle, que se passerait-il si... ? »  
« Imaginer une histoire avec deux fins possibles. »

## Quelques idées de questions à poser après le spectacle

Qui est Gwen ?

Le choix du prénom de notre personnage est-il important ?

Que représentent les deux Gwen ?

Pourquoi avoir imaginé des mondes parallèles ?

Qui sont les autres personnages de l'histoire ?

A quoi servent-ils dans l'histoire ?

Que sait-on sur Gwen ? Imagine une fiche descriptive de ce personnage.

A ton avis, pourquoi les autrices ont-elles voulu laisser du mystère autour de son personnage ?

A ton avis, que va t-il faire après ?

A ton avis, que lui est-il arrivé avant ?

Gwen s' imagine dans la tête des gens, pourquoi ? ( voir chanson Spirale Infernale p.18 )

Le travail de l'écrivain est-il de se mettre dans la tête des autres ? Quels sont les différents points de vue dans un récit ? Un écrivain doit-il forcément avoir vécu ce qu'il décrit ?

A quoi servent les témoignages dans le spectacle ?

# Annexes

# **ANNEXE 1**

Extrait de "Home Body" de Rupi Kaur

notre souffrance est la porte d'entrée de notre joie

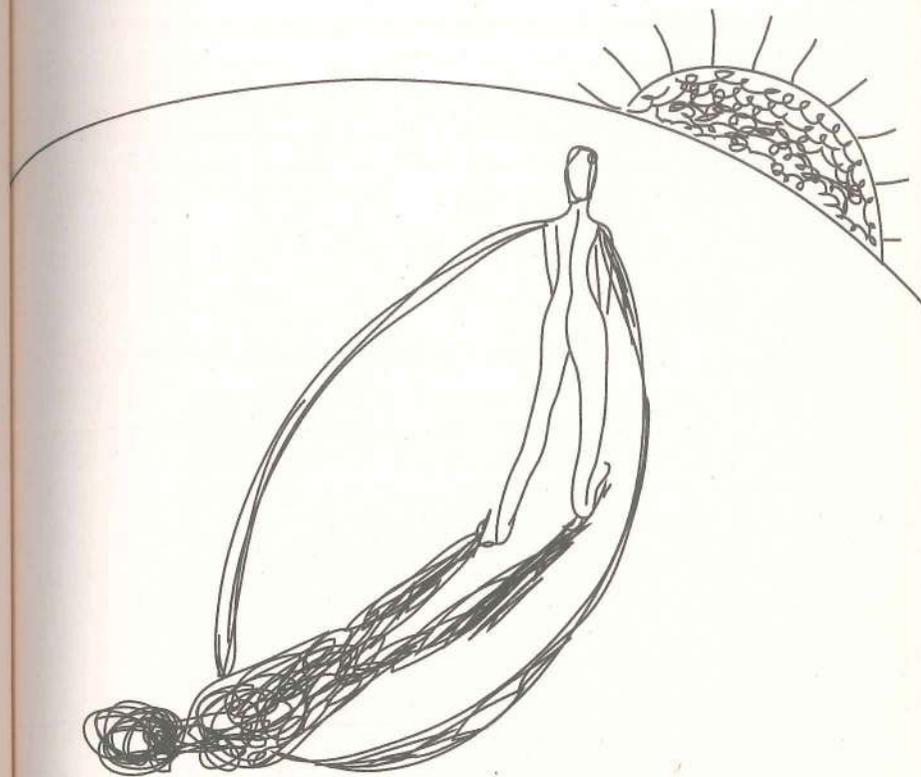
j'en ai assez d'être déçue  
dans l'enveloppe qui me garde en vie  
je suis épuisée par l'énergie qu'il faut  
pour me haïr

*– je dépose ma haine*



pour l'amour de ma vie  
je fais de mon mieux pour avoir de l'espoir  
je vais continuer d'accueillir chaque matin  
avec un *je vais*  
quand j'aurai l'impression de ne pas pouvoir  
*je vais*  
*je vais*  
*je vais*  
voir se lever ce jour qui me fera fondre  
*je vais* avancer et la tristesse va  
tomber de mes épaules  
pour laisser place à la joie  
*je vais* être pleine de couleur  
*je vais* toucher de nouveau le ciel

je veux une parade  
je veux de la musique  
je veux des confettis  
je veux une fanfare  
pour ceux qui survivent en silence  
je veux une standing ovation  
pour tous ceux qui  
se lèvent et marchent vers le soleil  
quand une ombre  
les retient au fond d'eux-mêmes



ce que nous avons vécu  
continue de vivre en nous

je ne suis pas une victime de ma vie  
ce que j'ai traversé  
a fait sortir de moi une guerrière  
et c'est mon plus grand privilège d'en être une



# **ANNEXE 2**

Extrait de "Les mots pour le dire" de Marie Cardinal

fermerons les yeux pour que le soleil ne les blesse. Nous vivrons un moment comme cela, dans une transparence rouge de nos paupières, pour passer par la suite comme par une nourrice aux seins blancs et mous.

Alors nous plongerons à grands coups de reins vers le fond, vers les algues dont les longs doigts glissants nous caresseront le ventre et les cuisses, le visage et la poitrine, et le dos jusqu'au bout de notre souffle.

Alors nous remonterons doucement vers le plateau de mercure de la surface. De nos bras, de nos jambes et de nos lèvres jailliront des bulles de joie qui s'élèveront en grappe, plus vite que nous, pour venir les rochers de la plage et le ciel de notre aspiration.

A partir de ce jour-là Jean-Pierre et moi nous avons commencé à former un bloc. Nous nous sommes nourris de nos différences. Nous avons confronté nos idées sans jamais les critiquer, partageant les uns les autres morceaux. A chaque fois que nous nous sommes retrouvés nous étions chargés d'un butin de rocaille dont nous dressions ensemble un inventaire détaillé. Cette réunion de nos deux existences est, pour nous, un trésor inestimable, un festin délicieux dont nous ne parvenons pas à nous rassasier.

Ainsi nos premières pages ont-elles au moins eu le mérite d'avoir suscité la première de nos conversations, celles où nous étalons tout, où nous nous disons nos désirs, nos obstacles, nos rêves. Au commencement ces conversations n'étaient alimentées que par les découvertes que je faisais grâce à l'analyse. Mais l'évolution était si spectaculaire que Jean-Pierre en était fasciné. Peu à peu

nous faisons... grand et sol... qui tourne vite.

Quand j'ai terminé mon premier manuscrit je l'ai déposé chez un éditeur auquel j'avais été recommandée. Six jours après j'ai signé mon premier contrat, avec un vieux monsieur très courtois et très connu dont le nom était lié étroitement au monde des livres. Il me parlait très sérieusement de mon manuscrit, de ses qualités. Je n'en revenais pas. Je n'arrivais à en croire ni mes yeux ni mes oreilles. Je n'osais pas le regarder. Et s'il avait su qu'il s'adressait à la folle ! Je ne pouvais m'empêcher de penser à elle. Je l'imaginais telle qu'elle était il n'y avait pas si longtemps, nue, assise dans son sang, recroquevillée sur elle-même dans la nuit de la salle de bain, entre le bidet et la baignoire, grelottante, suante, terrorisée, incapable de vivre.

Je t'ai tirée de là, ma vieille, je t'ai tirée de là ! Cela tenait du miracle, du conte de fées, de la sorcellerie. Ma vie était entièrement transformée. Non seulement j'avais découvert le moyen de m'exprimer mais j'avais trouvé toute seule le chemin qui m'éloignait de ma famille, de mon milieu, me permettant ainsi de construire un univers qui m'était propre.

#### XIV

CEUX qui avaient connu la folle l'avaient oubliée, Jean-Pierre lui-même l'avait oubliée. Le livre avait balayé la pauvre femme comme si elle n'avait pas pesé plus lourd qu'une feuille d'automne. Seuls, le docteur et moi, nous savions qu'elle existait toujours dans un coin de mon crâne. Par moments elle s'agitait d'une façon incompréhensible, elle faisait entrer ma tête dans mes épaules, elle crispait mes poings, une sueur à l'odeur forte sourdait de mes aisselles. Mais qu'avait-elle donc ? Qu'est-ce qui la réveillait encore ? D'où me venait cette inquiétude, cette pesanteur ?

Je n'allais plus que deux fois par semaine dans l'impasse. Un beau matin je m'étais sentie capable de rester quatre longs jours sans aller là-bas. Le docteur et moi nous avons alors décidé, d'un commun accord, que je viendrais moins souvent.

Je commençais à connaître mes frontières et à pouvoir y vivre librement. Le territoire était vaste, je n'aurais sûrement pas assez de toute ma vie pour l'occuper. Cependant des zones lointaines restaient floues, elles étaient situées dans des confins mystérieux dont je ne m'approchais guère.

Du reste je ne connaissais pas les chemins qui m'auraient permis d'y accéder. Pourquoi y serais-je allée puisque le domaine où je vivais me suffisait largement ? Je n'avais pas besoin de plus.

Mon premier livre avait bien marché. Grâce à lui les journaux me demandaient maintenant des articles et des nouvelles, je faisais des enquêtes pour un magazine. Les personnes avec lesquelles je travaillais me considéraient comme quelqu'un de solide, de capable et, en effet, j'étais solide et capable. Je ne ménageais pas mon équilibre tout neuf. Les fondations que lui avait données l'analyse étaient parfaites, lui convenaient totalement. Je me sentais en accord avec moi-même, à l'aise avec ma vie. Je maîtrisais facilement tout ce que j'avais appris de mon caractère. Comme prévu ma violence me jouait des tours et me faisait vivre de véritables séances de rodéo. Elle se cabrait entre mes bras et mes cuisses, elle m'entraînait dans des cavalcades furibondes. Dès que je sentais la gorge me tirailler je pensais : « La voilà. Pas question de la refouler et de me mettre à pleurer. Non, laisse-la passer et maîtrise-la. » C'est qu'elle était dangereuse la garce, elle était capable de me conduire au meurtre, à la destruction, que ça saigne, que ça éclate, que ça crève. Je me sentais devenir livide, je voulais me battre à mains nues, étrangler, étripper. Pour canaliser ma violence j'ai dû apprendre le respect des autres, de tous les autres, quels qu'ils soient, et le respect de moi-même. Je suis devenue responsable.

Pourtant je savais que ma psychanalyse n'était pas terminée. Quelque chose n'était pas défini dans ma géographie, il y avait une zone blanche sur la carte de ma personne, une zone inconnue, cachée. C'est parce que j'allais voir le docteur deux fois par semaine que mon équilibre tenait bon, j'en

étais consciente. Et, dans l'impasse, pourtant, il ne se passait rien, c'était de nouveau le vague, le grand désert gris et plat qui s'étendait derrière mes paupières fermées, l'impression que je n'arriverais jamais au bout.

Je me suis mise alors à rêver beaucoup. Comme j'avais retrouvé les larmes avec joie, je retrouvais avec un grand plaisir ma vie onirique. Pendant ma maladie je ne rêvais pas, je n'avais pas le moindre souvenir d'un rêve, même pas l'impression d'avoir rêvé. Mon sommeil était un cube noir inentamable, un écran aveugle sur lequel l'analyse a commencé par projeter des rêves anciens. Le rêve du cavalier puis un autre aussi vieux, celui où je rebondissais de plus en plus haut, avec délice d'abord puis avec horreur. Je ne pouvais plus m'arrêter, chaque rebond augmentait inéluctablement la distance entre la terre et moi...

En général, grâce à l'analyse je comprenais mes rêves. Ils me servaient à situer les tensions les plus lourdes de mon esprit. Ils confirmaient aussi ma confiance en la psychanalyse. Je tirais un si grand profit de leur étude systématique que je me demandais par quelle aberration la médecine s'occupait si peu d'une activité aussi importante des êtres humains. Comment pouvait-on poser mille questions sur la façon dont on se nourrissait, marchait, respirait, et jamais une seule question pour savoir si on rêvait et de quoi on rêvait ? Comme si sept ou huit heures de la vie quotidienne des gens n'avaient aucune importance. Comme si le sommeil c'était le non-être. Pourtant les yeux des dormeurs bougent pendant le rêve, leur corps aussi, leur activité cérébrale est par moments intense. Pourquoi ce qui se passe alors en eux est-il négligeable ?

J'étais une dormeuse inerte, je devenais une dor-

meuse active. C'est pas brassées que j'amenais mes rêves dans l'impasse. Je les avais tous élucidés, ou presque, mais j'aimais bien faire étalage chez le docteur de mon bon fonctionnement. Ce qui paraissait normal aux autres était extraordinaire pour moi, et seul le docteur pouvait apprécier la valeur énorme de chacune de mes journées nouvelles. Lorsque je m'allongeais sur le divan je me faisais penser à ces marchands arabes qui s'installaient sur les places des marchés de mon enfance. Ils s'accroupissaient, sortaient des plis de leur gandoura un paquet de chiffon qu'ils ouvraient et étalaient devant eux. C'était un grand mouchoir carré dans lequel se trouvaient quelques épingles et aiguilles rouillées, des clous tordus, des bouts de fil de fer, quelques vis usagées, des boulons et des écrous qui n'allaient pas ensemble, des morceaux de tuyau de plomb. L'homme, avec des gestes habiles, faisait des petits tas de ces ferrailles, puis il roulait une cigarette et se mettait à attendre paisiblement dans l'ombre qu'il avait choisie, une ombre dentelée et mouvante d'eucalyptus ou une ombre épaisse de platane. Il savait que, dans la journée, des clients se détacheraient des grappes caquetantes d'acheteurs, grouillant dans la poussière et le soleil, viendraient vers lui et découvrirait peut-être, au creux de son mouchoir sale, « la » vis, « le » boulon, la pièce unique, introuvable, qui leur servirait à réparer ou à reconstituer un vieil outil, un vieil objet précieux, perdu sans cela. Et, en prime, pour compléter leur joie, ils auraient deux ou trois aiguilles tordues ou une épingle à nourrice émoussée. Malgré les apparences le vendeur savait que son mouchoir contenait des merveilles et c'est pour cela qu'il était si calme.

Ainsi je venais et j'étais devant le docteur le

matériel hétéroclite de mes rêves. Je constituais des petits tas de mots et d'images que je groupais ensemble selon que je les rattachais au « chien », au « tuyau », au « frigidaire », etc. Mots clefs que nous avions, le docteur et moi, détachés de mon vocabulaire habituel et qui, dans leur concision, servaient à désigner une zone entière, parfois très vaste, de mon individu. Les explications de mes rêves ne pouvaient donc avoir de sens que pour lui et pour moi. Ainsi « Tuyau » s'attachait à l'avortement raté de ma mère, « Chien » à la peur d'être jugée et abandonnée, « Frigidaire » à la confusion, à l'inconscient, etc. Nous nous comprenions très bien et c'était l'essentiel.

Tout au long de mon analyse (et encore aujourd'hui) je n'ai cessé de m'émerveiller devant l'admirable travail qui s'opère entre la conscience et l'inconscient. Des abeilles inlassables. L'inconscient allant chercher dans le tréfonds de la vie les richesses qui m'étaient propres, les déposant sur une berge de mon sommeil et la conscience, sur l'autre berge, de loin, inspectant la nouveauté, l'estimant, me la laissant pressentir ou la rejetant. Ainsi faisait parfois irruption dans ma réalité une vérité facile à comprendre, simple, claire, mais qui ne m'était apparue que lorsque j'avais été en mesure de l'accueillir. Mon inconscient avait depuis longtemps préparé le terrain, se signalant à la conscience, de-ci, de-là, par des mots, des images, des rêves auxquels je n'avais pas prêté attention. Jusqu'au jour où, mûre pour recevoir la nouvelle vérité, j'avais pu faire le chemin vers elle en quelques secondes. Cela s'était passé ainsi pour ma violence que je n'avais vue que lorsque j'avais été capable de la supporter.

A la fin de cette période où j'avais appris à analyser mes songes, j'ai fait un rêve que j'étais incapable de résoudre et dont j'ai senti qu'il allait hâter la progression de l'analyse.

Une grande partie de ce rêve m'avait fait revivre un moment réellement vécu. Je me trouvais à Lourmarin, en Provence, où je passais quelques jours avec mes meilleurs amis : André et sa femme Barbara. J'avais vingt et un ans, ils étaient un peu plus âgés que moi. Les relations qui me liaient à eux étaient les meilleures qui puissent unir des êtres humains, elles étaient faites d'admiration, de chaleur, de gaieté, de tendresse et de respect. Lui était peintre et ce qui sortait de ses mains me plaisait et me subjuguait. J'avais appris, en le regardant faire, la beauté de ce qui n'est pas symétrique, pas orthodoxe, pas classique. Auparavant j'avais appris, par ma mère et par mes professeurs, la splendeur des chefs-d'œuvre de notre culture. La peinture moderne n'en faisait pas partie : « Picasso est un fou et les gens qui l'admirent sont des snobs. » Point final. Or je trouvais secrètement que le pays auquel André m'avait donné accès, par ses recherches et son travail, était magnifique. J'apprenais l'importance de la composition, des volumes, et surtout de la matière. Je l'avais vu ramasser n'importe où, dans les rues ou dans les champs, des morceaux de bois, de papier ou de métal, des cailloux, des noyaux de cerises, de la ficelle ou du bouchon, et garder précieusement ces déchets qui n'étaient pour moi que des ordures. Il s'en servait pour orner son atelier et sa maison ou bien il les incorporait à ses compositions. Barbara, sa femme, poussait des cris d'admiration quand il apportait ses trouvailles. Elle était slave et roulait les « r » : « And « r » é, qué c'est beau ! » Elle appelait leurs enfants pour

qu'ils admirent. Sous mes yeux l'ordure devenait trésor, était véritablement un trésor. Mais une fois sortie de chez eux elle redevenait ordure. Je n'étais pas capable de m'éloigner seule du bon goût et du conformisme qui étaient de bon ton dans mon milieu.

J'étais donc venue les rejoindre à Lourmarin avec l'impression que ces vacances en leur compagnie étaient une grande marque d'indépendance de ma part vis-à-vis de ma famille, un acte osé. Nous couchions sous la tente, nous n'avions pas un sou. C'était la bohème quoi ! Un jour André m'a proposé une promenade : la visite d'un colombier qu'il avait découvert dans le Luberon. J'ai enfourché derrière lui sa vieille moto ferrailante (comme j'aurais voulu enfourcher le destrier du cavalier de mon rêve), et nous voilà partis.

En moto on a toujours l'impression d'aller vite, même quand on va doucement. On fend le ciel comme l'étrave d'un cuirassé partage l'océan. En Provence, à l'heure où le soleil rougit les montagnes, en été, l'air est rempli d'odeurs de plantes et des crécelles des cigales. Nous nous y enfoncions à toute vitesse comme dans une jungle légère, frôlant des lianes de thym, écartant des frondaisons de géranium, faisant fuir, avec nos pétarades, des perroquets de romarin, agitant des orchidées de sauterelles. Comme j'aimais ce pays !

Au bout de notre course se trouvait une colline pelée au sommet de laquelle un embrouillamini de figuiers et de ronces cachait presque entièrement une ruine haute. Nous avons grimpé jusqu'à elle, écrasant sous nos pieds des grumeaux de terre sèche. André ne parlait pas. Ce n'était pas dans ses habitudes de faire des discours. Il s'exprimait plutôt avec ses yeux et ses mains. Mais je sentais qu'il aimait comme moi tout ce qui l'entourait : le

chevauchement des buttes blanches du pays, le vol gris des criquets, le bleu du ciel mangé par la lumière, les petits nuages rosés par le soleil couchant. La belle planète !

La ruine était une tour très haute, une sorte de cylindre fait de pierres, sans aucune ouverture si ce n'est une petite porte à la base, devant laquelle nous nous tenions. André, qui connaissait le chemin, avait tout de suite trouvé l'entrée et il s'était engagé le premier à l'intérieur de la tour. Il tenait la porte ouverte et, pendant que j'essayais de me dégager des ronces qui agrippaient mon blue-jean, je voyais sur le sol de la tour une herbe verte et pimpante, une courte végétation ravissante piquetée de rose et de bleu, semblable à celle qui pousse aux pieds de l'ange annonciateur dans le tableau de Botticelli. C'était étonnant cette joliesse parmi la beauté sèche et rigoureuse qui m'entourait encore. J'ai pensé, tout en continuant à me dépatouiller avec ces maudites ronces : « Ce sont les excréments des oiseaux qui doivent fertiliser le sol à cet endroit. »

Enfin je suis entrée et la beauté du lieu m'a saisie, comme si on m'avait jeté un charme. La tour n'avait pas de toit, elle conduisait directement de la terre au ciel dans lequel elle découpait un rond presque régulier. Les parois étaient percées de profonds alvéoles de porcelaine bleus et jaunes, un rang bleu, un rang jaune, en quinconce, où nichaient les oiseaux. La mignardise des plantes au sol, l'infinie profondeur du ciel en haut, et, entre les deux, la parfaite régularité des trous d'un bleu mystérieux et d'un jaune éclatant. Impression de participer au Tout, d'être entière. Satisfaction. Silence, parce que l'essentiel est exprimé.

Tout cela je l'avais réellement vécu, ce colom-

bier existe quelque part en Provence, je ne sais où mais je pourrais le retrouver.

Dans mon rêve je revivais chaque détail de ces moments, je me remémorais minutieusement l'endroit, les sentiments, les émotions et surtout cette impression que j'avais de faire les choses en cachette, d'être hors la loi de ma mère, de profiter d'une liberté totale mais précaire. En quelque sorte je savais en rêvant que cet instant était exceptionnel.

J'étais donc dans la tour, éblouie par sa force simple, par sa paix et sa beauté. Dans mon rêve André disparaissait, comme cela se passe dans les rêves : sans que cela soit explicable et sans que cela soit important. Ma solitude n'était pas dramatique, au contraire. Soudain de l'eau s'est mise à couler obliquement contre les parois, m'isolant au centre d'un tourbillon liquide qui ne me mouillait pas, ne me salissait pas. L'eau tournoyait très vite avant de disparaître par en bas, inexplicablement. C'était de la belle eau claire et vive à travers laquelle je voyais toujours, en transparence, les alvéoles bleus et jaunes et les oiseaux qui nichaient tranquillement. Le spectacle était magnifique. J'étais bien là. J'éprouvais l'impression d'être complète, la gêne que je ressentais dans la vie avait disparu.

Tout à coup je me suis rendu compte que cette eau splendide charriait des objets oblongs scintillants. J'ai vu que ces objets étaient des étuis d'argent finement ciselés, tous plus beaux les uns que les autres, tous différents et cependant tous unis par leur forme : une forme ronde plus ou moins allongée, un peu comme ces boudins que l'on obtient en roulant entre les mains de la pâte à modeler. J'ai su alors, avec une certitude qui me venait de je ne sais où, que ces longues boîtes

d'argent contenaient des excréments, des crottes, dont elles épousaient parfaitement les contours. J'étais, en fait, en plein milieu d'une magnifique cuvette de cabinet. Tout cela me semblait tout à fait normal et heureux. Je n'étais absolument pas choquée ni par le plaisir que je prenais à me trouver dans un lieu pareil, ni par le fait que ces boîtes précieuses et belles puissent contenir une matière aussi ignoble.

Je m'étais réveillée joyeuse, satisfaite, je venais de faire un rêve splendide.

Et pourtant dans l'impasse, sur le divan, j'ai éprouvé une gêne très grande à exprimer par des mots le passage des étuis d'argent, à dire ce qu'ils contenaient.

Les mots ! J'avais buté contre eux au plus profond de ma maladie, je les retrouvais maintenant, alors que j'étais presque guérie. Je me souvenais de « fibromateux » qui me faisait me recroqueviller en grelottant dans un coin de la salle de bain et, aujourd'hui, pour introduire « crotte » dans un récit que je voulais heureux et beau, et qui était heureux et beau, il m'avait fallu mobiliser mes forces et vaincre un trouble profond, une résistance abyssale.

Pendant plusieurs semaines, chez le docteur, je me suis mise à analyser les mots, à découvrir leur importance et leur variété. Je m'affrontais avec moi dans un conflit subtil où il ne s'agissait plus de conscience et d'inconscience, apparemment, puisque les mots et moi-même étions à la surface, visibles, clairs : quand je pensais table et que je voulais exprimer ma pensée, je disais table. Mais quand je pensais « crotte » j'avais de la difficulté à dire le mot « crotte », je cherchais à le cacher ou à le remplacer par un autre mot. Pourquoi ce mot-là ne passait-il pas ? Quelle était cette nouvelle censure ?

Je comprenais que les mots pouvaient être mes alliés ou mes ennemis mais que, de toute manière, ils m'étaient étrangers. Ils étaient des outils façonnés depuis longtemps et mis à ma disposition pour communiquer avec les autres. Le docteur et moi nous nous étions fabriqué un petit vocabulaire d'une dizaine de mots qui, pour nous deux, englobaient toute ma vie. Les hommes avaient inventé des millions de mots tous aussi importants que ceux que nous utilisions dans l'impasse et qui exprimaient l'univers dans sa totalité. Je n'avais jamais pensé à cela, je ne m'étais jamais rendu compte que tout échange de paroles était un fait précieux, représentait un choix. Les mots étaient des étuis, ils contenaient tous une matière vitale.

Les mots pouvaient être des véhicules inoffensifs, des autos tamponneuses multicolores qui s'entrechoquaient dans la vie quotidienne, faisant jaillir des gerbes d'étincelles qui ne blessaient pas.

Les mots pouvaient être des particules vibratiles animant constamment l'existence, ou des cellules se phagocytant, ou des globules se liguant pour avaler goulûment des microbes et repousser les invasions étrangères.

Les mots pouvaient être des blessures ou des cicatrices de blessure, ils pouvaient ressembler à une dent gâtée dans un sourire de plaisir.

Les mots pouvaient aussi être des géants, des rocs profondément enfoncés dans la terre, solides, et grâce auxquels on franchissait des rapides.

Les mots pouvaient enfin être des monstres, les S.S. de l'inconscient, refoulant la pensée des vivants dans les prisons de l'oubli.

Chaque mot que j'avais de la peine à prononcer masquait en fait un domaine où je refusais d'aller. Chaque mot que j'avais du plaisir à prononcer dési-

gnait, au contraire, un domaine qui me convenait. Ainsi il était évident que je désirais l'harmonie et que je repoussais les excréments. Comment, dans mon rêve, l'harmonie et les excréments pouvaient-ils si bien aller ensemble ?

Je me suis rendu compte alors qu'il y avait toute une partie de mon corps que je n'avais jamais acceptée, qui ne m'avait, en quelque sorte, jamais appartenu. La zone de mon entrejambe ne pouvait s'exprimer que par des mots honteux et n'avait jamais été l'objet de ma pensée consciente. Aucun mot ne contenait mon anus (ce terme ne passant que très difficilement et uniquement dans un contexte médical, scientifique, en lui-même il était donc une maladie). Tout mot que j'aurais prononcé et qui aurait contenu mon anus, aurait attiré immédiatement sur moi le scandale et la saleté, et surtout la confusion de mon esprit. Quant à ce qui transitait par là, il n'y avait guère que le « number two » de mon enfance que j'acceptais de prononcer.

J'étais une invalide et c'est en riant que j'ai fait cette découverte. Je me faisais penser à ces clowns qui claquent leurs grands souliers sur la piste du cirque et qui font rire les enfants parce qu'en même temps qu'ils disent, avec des mimiques prétentieuses : « Mais c'est que je souis très zintelligente, moa ! », ils ont une petite lumière rouge qui s'allume à leur derrière. En fait ils sont grotesques parce qu'ils ignorent ce qui se passe en bas de leur dos.

J'ai retrouvé le rire. Je me moquais de moi et c'était délicieux. J'avais vécu jusqu'à l'âge de trente-six ans avec, dans mon corps, un orifice horriblement nommé anus, je n'avais pas de cul ! C'était une bouffonnerie ! Je comprenais mieux pourquoi je n'avais jamais aimé Rabelais. Dans le

fond, j'avais un devant et rien d'autre, j'étais plate comme une dame de jeu de cartes. Une reine avec une grosse poitrine, de larges hanches, une couronne sur la tête, une rose à la main, hiératique et sans derrière !

Le bonheur de rire ! La beauté du rire de mes enfants, les éclats de rire de Jean-Pierre : « Moins tu es folle, plus tu es folle ! », des rires dans la rue, mon rire ! Ce que cela représentait de paix, de bien-être, de confiance, de tendresse ! Cool !

Comme à chaque fois que l'un d'eux m'avait fait  
semaines à manipuler mes trouvailles, à les admirer. Je mesurais l'immensité du terrain parcouru, c'était vertigineux. Avais-je jamais réellement ri  
Avais-je jamais soupesé le poids des mots, soupesé leur importance ? J'avais écrit des livres avec des mots qui étaient des objets, je les rangeais selon un ordre que je trouvais cohérent, convenable et esthétique. Je n'avais pas vu qu'ils contenaient de la matière vivante. Je les avais installés sur des pages exactement de la même manière que j'installais, chez moi, les meubles et les objets domestiques ne pouvant pas me défaire et que j'emmenais dans tous mes déplacements.  
A chaque fois que nous arrivions dans un nouveau poste je ne pouvais recommencer à vivre que lorsque les précieux objets étaient arrivées. Je les ouvrais devant mes yeux et, ainsi que l'avait fait ma mère avec moi, je découvrais des mots morts qui désignaient une vie morte, une famille morte, une pensée morte, une beauté morte. Je leur montrais la tête de la rose sur les poinçons de l'argenterie, la rose sur les étains, les

# **ANNEXE 3**

Extrait de "Les souffrances du jeune Werther" de Goethe

nde âme, en présence de laquelle je croyais être plus  
e je n'étais, parce que j'étais tout ce que je pouvais  
e. Grand Dieu ! une seule faculté de mon âme res-  
-elle alors inactive ? Ne pouvais-je pas devant elle  
velopper en entier cette puissance admirable avec  
uelle mon cœur embrasse la nature ? Notre  
mmerce était un échange continu des mouvements  
plus profonds du cœur, des traits les plus vifs de  
sprit. Avec elle, tout, jusqu'à la plaisanterie mor-  
te, était empreint de génie. Et maintenant... Hélas !  
années qu'elle avait de plus que moi l'ont précipitée  
ant moi dans la tombe. Jamais je ne l'oublierai ;  
mais je n'oublierai sa fermeté d'âme et sa divine  
ulgence.

Je rencontrais, il y a quelques jours, le jeune V... Il a  
ir franc et ouvert, sa physionomie est fort heureuse. Il  
t de l'université ; il ne se croit pas précisément un  
nie, mais il est au moins bien persuadé qu'il en sait  
s qu'un autre. On voit, en effet, qu'il a travaillé ; en  
mot, il possède un certain fonds de connaissances.  
omme il avait appris que je dessine et que je sais le grec  
eux phénomènes dans ce pays), il est venu me voir, et  
a étalé tout son savoir depuis Batteux jusqu'à Wood,  
puis de Piles jusqu'à Winckelmann ; il m'assura qu'il  
ait lu en entier le premier volume de la théorie de Sul-  
, et qu'il possédait un manuscrit de Heyne sur l'étude  
l'antique<sup>1</sup>. Je l'ai laissé dire.

1. Werther évoque une suite d'auteurs français, anglais et allemands  
au XVIII<sup>e</sup> siècle, servant de référence dans le domaine de la réflexion  
aesthétique : Charles Batteux (1713-1780 ; cf. notamment *Les Beaux-  
arts réduits à un même principe*, 1746), Robert Wood (1716-1771 ;  
*Essai sur le génie original d'Homère*, 1769), Roger de Piles (1635-  
1709 ; *Cours de peinture par principes*, 1708), Johann Joachim Winc-  
kelmann (1717-1768 ; *Réflexions sur l'imitation des œuvres grecques*,  
1764 ; *Histoire de l'art de l'Antiquité*, 1764). La première partie de la  
*Théorie générale des Beaux-Arts* de Johann Georg Sulzer (1720-1779)  
avait de paraître en 1771. Christian Gottlob Heyne (1729-1812) était  
un célèbre professeur de philologie à l'université de Göttingen ; ses  
notes circulaient sous forme de notes d'étudiants (c'est là très certaine-  
ment le manuscrit de Heyne évoqué par Werther) dans les cercles  
intellectuels d'Europe.

Encore un bien brave homme dont j'ai fait la  
connaissance, c'est le bailli du prince, personnage  
franc et loyal. On dit que c'est un plaisir de le voir au  
milieu de ses enfants : il en a neuf ; on fait surtout  
grand bruit de sa fille aînée. Il m'a invité à l'aller voir ;  
j'irai au premier jour. Il habite à une lieue et demie  
d'ici, dans un pavillon de chasse du prince ; il obtint  
la permission de s'y retirer après la mort de sa femme,  
le séjour de la ville et de sa maison lui étant devenu  
trop pénible.

Du reste, j'ai trouvé sur mon chemin plusieurs  
figures excentriques. Tout en elles est insupportable,  
surtout leurs marques d'amitié.

Adieu. Cette lettre te plaira ; elle est tout historique.

22 mai.

La vie humaine est un songe : d'autres l'ont dit  
avant moi, mais cette idée me suit partout. Quand je  
considère les bornes étroites<sup>1</sup> dans lesquelles sont cir-  
conscrites les facultés de l'homme, son activité et son  
intelligence ; quand je vois que nous épuisons toutes  
nos forces à satisfaire des besoins, et que ces besoins  
ne tendent qu'à prolonger notre misérable existence ;  
que notre tranquillité sur bien des questions n'est  
qu'une résignation fondée sur des chimères, semblable  
à celle de prisonniers qui auraient couvert de peintures  
variées et de riantes perspectives les murs de leur  
cachot ; tout cela, mon ami, me rend muet. Je rentre  
en moi-même, et j'y trouve un monde, mais plutôt en  
pressentiments et en sombres désirs qu'en réalité et en  
action ; et alors tout s'embrouille devant moi, et, perdu

1. Première apparition de la thématique des limites de l'activité  
humaine appelée à jouer un rôle important dans le roman. Dans la suite  
de la lettre, Werther évoque encore le « cachot » et la « prison » : pour  
lui, l'homme, et tout particulièrement l'homme social, est avant tout  
un « prisonnier ».

dans mes rêves, je poursuis en souriant ma route dans le monde.

Que les enfants ne connaissent pas les causes de leurs désirs, c'est ce que tous les pédagogues ne cessent de répéter ; mais que les hommes faits soient de grands enfants qui se traînent en chancelant sur ce globe, sans savoir non plus d'où ils viennent et où ils vont ; qu'ils n'aient point de but plus certain dans leurs actions, et qu'on les gouverne de même avec du biscuit, des gâteaux et des coups de bâton, c'est ce que personne ne voudra croire ; et, à mon avis, il n'est point de vérité plus palpable.

Je t'accorde bien volontiers (car je sais ce que tu vas me dire) que ceux-là sont les plus heureux qui, comme les enfants, vivent au jour la journée, promènent leur poupée, l'habillent, la déshabillent, tournent avec respect devant le tiroir où la maman renferme les sucreries, et, quand elle leur en donne, les dévorent avec avidité, et se mettent à crier : *Encore !...* Oui, voilà de fortunées créatures ! Heureux aussi ceux qui donnent un titre imposant à leurs futiles travaux ou même à leurs extravagances, et les passent en compte au genre humain comme des œuvres gigantesques entreprises pour son salut et sa prospérité ! Grand bien leur fasse, à ceux qui peuvent penser et agir ainsi ! Mais celui qui reconnaît avec humilité où tout cela vient aboutir ; qui voit comment ce petit bourgeois élague son petit jardin pour en faire un paradis, et comment ce malheureux, sous le fardeau qui l'accable, se traîne sur le chemin sans se rebuter, et que tous sont également intéressés à contempler une minute de plus la lumière du ciel ; celui-là, dis-je, est tranquille : il bâtit aussi un monde en lui-même ; il est heureux aussi d'être homme ; quelque bornée que soit sa puissance, il entretient dans son cœur le doux sentiment de la liberté ; il sait qu'il peut quitter ce cachot quand il lui plaira.

Tu connais d'ancienne date ma manière de m'établir ; tu sais comment, quand je rencontre un lieu qui convient, je plante ma tente et j'y séjourne dans un certain dépouillement. Eh bien ! j'ai encore trouvé un coin qui m'a séduit et fixé.

A une lieue de la ville est un village nommé *Waldheim*<sup>a</sup>. Sa situation sur une colline est très belle ; de ce sentier qui part du village, on embrasse toute la vallée d'un coup d'œil. Une bonne femme, serviable, et encore pour son âge, y tient un petit cabaret où elle vend du vin, de la bière et du café. Mais le plus agréable sont deux tilleuls dont les branches touffues couvrent une petite place devant l'église ; des fermes, des granges, des chaumières forment l'enceinte de cette place. Il est impossible de découvrir un coin plus paisible, plus intime, et qui me convienne autant. J'y fais porter de la table, une petite table, une chaise ; et là je prends mon café, je lis mon Homère<sup>2</sup>. La première fois que le hasard me conduisit sous ces tilleuls, l'après-midi d'une belle journée, je trouvai la place entièrement solitaire ; tout le monde était aux champs ; il n'y avait qu'un petit garçon de quatre ans assis à terre, ayant entre ses jambes un enfant de six mois, assis de même, qu'il soutenait de ses petits bras contre sa poitrine, de manière à lui servir de siège. Malgré la vivacité de ses yeux noirs, qui jetaient partout de rapides regards, il se tenait fort tranquille. Ce spectacle me fit plaisir ; je m'assis sur une charrue placée vis-à-vis, et me mis avec délices à dessiner cette attitude fraternelle. J'y ajoutai un bout de haie, une porte de grange, quelques roues brisées, pêle-mêle, comme

a. Nous prions le lecteur de ne point se donner de peine pour chercher les lieux ici nommés. On s'est vu obligé de changer les véritables noms qui se trouvaient dans l'original. 1. Sur la signification de ce nom de *Waldheim*, cf. Introduction. 2. L'insistance à s'approprier Homère (« *mon Homère* ») a agacé plus d'un contemporain, notamment Lichtenberg : « une forme subtile de forfanterie que de montrer cet homme capable de lire le grec alors que d'autres sont obligés de lire de l'allemand. »

# **ANNEXE 4**

Baruch Spinoza [1632-1677]  
Philosophe hollandais

(1677) [1930] [1993]

# L'ÉTHIQUE

**DÉMONTRÉE SELON LA MÉTHODE GÉOMÉTRIQUE  
ET DIVISÉE EN CINQ PARTIES**

Un document produit en version numérique par Charles Bolduc, bénévole,  
professeur de philosophie au Cégep de Chicoutimi  
Courriel : [cbolduc@cegep-chicoutimi.qc.ca](mailto:cbolduc@cegep-chicoutimi.qc.ca)  
[Page web personnelle](#) dans Les Classiques des sciences sociales

Dans le cadre de : "Les classiques des sciences sociales"  
Une bibliothèque numérique fondée et dirigée par Jean-Marie Tremblay,  
professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi  
Site web : <http://classiques.uqac.ca/>

Une collection développée en collaboration avec la Bibliothèque  
Paul-Émile-Boulet de l'Université du Québec à Chicoutimi  
Site web : <http://bibliotheque.uqac.ca/>

# QUATRIÈME PARTIE

## DE LA SERVITUDE HUMAINE

ou

## DES FORCES DES SENTIMENTS

### PRÉFACE

[Retour à la table des matières](#)

L'impuissance de l'homme à régler et à réprimer ses sentiments, je l'appelle Servitude. En effet, l'homme soumis aux sentiments ne dépend pas de lui-même, mais de la fortune, au pouvoir de laquelle il se trouve, au point qu'il est souvent contraint, encore qu'il voie ce qui est meilleur pour lui, de faire cependant le pire. Je me suis proposé de démontrer dans cette partie la cause de ce fait, et en outre ce que les sentiments ont de bon ou de mauvais. Mais, avant de commencer, il convient de parler d'abord un peu de la perfection et de l'imperfection, ainsi que du bien et du mal.

#### PROPOSITION XVIII

*Le désir qui naît de la joie est plus fort, toutes circonstances égales d'ailleurs, que le désir qui naît de la tristesse.*

## DÉMONSTRATION

Le désir est l'essence même de l'homme (selon le paragraphe 1 des définitions des sentiments), c'est-à-dire (selon la proposition 7, partie III) l'effort par lequel l'homme s'efforce de persévérer dans son être. C'est pourquoi le désir qui naît de la joie est aidé ou augmenté par ce sentiment même de joie (selon la définition de la joie, que l'on voit au scolie de la proposition 11, partie III) ; et, au contraire, celui qui naît de la tristesse est diminué ou empêché par ce sentiment même de tristesse (selon le même scolie). Et par conséquent la force du désir qui naît de la joie doit être définie à la fois par la puissance humaine et par la puissance d'une cause extérieure, alors que celle du désir qui naît de la tristesse doit l'être par la seule puissance humaine ; et par suite le premier est plus fort que le second. C.Q.F.D.

## SCOLIE

J'ai expliqué, par le peu qui a été dit, les causes de l'impuissance et de l'inconstance humaines, et pourquoi les hommes n'observent pas les préceptes de la Raison. Il me reste maintenant à montrer ce que c'est que la Raison nous prescrit et quels sentiments conviennent avec les règles de la Raison humaine, et quels au contraire leur sont contraires. Mais avant de commencer de le démontrer suivant l'ample méthode géométrique qui est la nôtre, il convient d'abord de montrer brièvement ici les commandements mêmes de la Raison, afin que chacun perçoive plus facilement quelle est mon opinion.

Comme la Raison ne demande rien contre la Nature, elle demande donc que chacun s'aime soi-même, qu'il cherche ce qui lui est utile en propre, c'est-à-dire ce qui lui est réellement utile, et qu'il appète tout ce qui conduit réellement l'homme à une plus grande perfection : soit, d'une façon absolue, que chacun s'efforce, autant qu'il est en lui, de conserver son être. Et certes cela est vrai aussi [253] nécessairement qu'il est vrai que le tout est plus grand que sa partie (voir la proposition 4, partie III). Ensuite, puisque la vertu (selon la définition 8) n'est rien d'autre que d'agir d'après les lois de sa propre nature, et que personne (selon la proposition 7, partie III) ne s'efforce de conserver son être, sinon d'après les lois de sa propre nature, il suit de là :

1° Que le fondement de la vertu est l'effort même pour conserver son être propre, et que le bonheur consiste en ce que l'homme peut conserver son être ;

2° Que la vertu doit être appétée pour elle-même, et que rien n'est donné qui l'emporte sur elle ou qui nous soit plus utile, ce pourquoi on devrait l'appéter ;

3° Enfin que ceux qui se donnent la mort sont impuissants quant à l'âme, et sont entièrement vaincus par des causes extérieures qui répugnent à leur propre nature.

De plus, il suit du postulat 4 de la deuxième partie que nous ne pouvons jamais faire que nous n'ayons besoin de rien d'extérieur à nous pour conserver notre être

et que nous vivions de façon à n'avoir aucun commerce avec les choses qui sont hors de nous. Et si, en outre, nous avons égard à notre esprit, certes notre entendement serait plus imparfait, si l'esprit était seul et ne comprît rien à part soi-même. Beaucoup de choses sont donc données hors de nous qui nous sont utiles et qu'il faut appéter pour cette raison. Parmi celles-ci, on n'en peut penser de supérieures à celles qui conviennent entièrement avec notre nature. En effet, si, par exemple, deux individus entièrement de même nature sont joints l'un à l'autre, ils composent un individu deux fois plus puissant que chacun d'eux en particulier. A l'homme, il n'est donc rien de plus utile que l'homme ; les hommes, dis-je, ne peuvent rien souhaiter de supérieur pour conserver leur être que de convenir tous en toutes choses, de façon que les esprits et les corps de tous composent pour ainsi dire un seul esprit et un seul corps, et qu'ils s'efforcent tous en même temps, [254] autant qu'ils peuvent, de conserver leur être, et qu'ils cherchent tous en même temps ce qui est utile à tous en commun. D'où il suit que les hommes qui sont gouvernés par la Raison, c'est-à-dire les hommes qui cherchent sous la conduite de la Raison ce qui leur est utile, n'appètent rien pour eux-mêmes qu'ils ne désirent pour les autres hommes, et par conséquent sont justes, de bonne foi et honnêtes.

Tels sont les commandements de la Raison que je m'étais proposé de montrer ici en peu de mots, avant de commencer à les démontrer selon une plus ample méthode. Et j'ai ainsi agi afin de me concilier, s'il pouvait se faire, l'attention de ceux qui croient que ce principe, à savoir que chacun est tenu de chercher ce qui lui est utile en propre, est le fondement de l'immoralité, et non celui de la vertu et de la moralité. Donc, après avoir montré brièvement qu'il en va d'une façon contraire, je poursuis en vue de le démontrer par la même voie que nous avons suivie jusqu'ici.

