

Le ressort invisible

idem

GUSTAVE-NICOLAS
FISCHER

Le ressort invisible

Survivre en situations extrêmes

DUNOD

La première édition de cet ouvrage
est parue en 1994 aux éditions du Seuil.

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2014 pour la préface et le texte
978-2-10-070714-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Wenn du das Leben aushalten willst,
richte dich auf den Tod ein.*
Sigmund Freud

Table des matières

PRÉFACE.....	IX
AVANT-PROPOS	XIII
INTRODUCTION.....	1
PARTIE I. LES VISAGES DE L'EXTRÊME	7
Chapitre 1. Qu'est-ce qu'une situation extrême ?	11
Chapitre 2. Les types de situations extrêmes	21
1. Les maladies mortelles	22
2. Les guerres	25
3. Les catastrophes	30
4. Les systèmes concentrationnaires	33
5. Les pertes et les séparations	34
6. La dépendance du grand âge.....	37
Chapitre 3. L'analyse des situations extrêmes	43
1. Les principales orientations.....	43
1.1. Les situations de stress, 43 • 1.2. L'impuissance apprise, 46 • 1.3. L'événement traumatique, 48 • 1. 4. Faire face à l'événement, 51 • 1.5. Survie et identité, 54	
2. Notre approche	58
PARTIE II. LES RESSORTS DE LA SURVIE	65
Chapitre 4. Affronter l'impensable	69

VIII – Table des matières

Chapitre 5. La transition psychique	85
Chapitre 6. Le travail de survie	97
Chapitre 7. Le signe brisé : identité et changement de valeurs	115
Chapitre 8. Survivre socialement	135
Chapitre 9. Temps et survie	155
Chapitre 10. Quelle issue ?	173
Chapitre 11. Survie et morale	193
PARTIE III. LE DÉVOILEMENT DE LA VIE ORDINAIRE	211
Chapitre 12. L'illusion de notre invulnérabilité	215
Chapitre 13. Les réserves inexploitées	225
Chapitre 14. L'identité évanescence	233
Chapitre 15. La précarité de la vie	245
CONCLUSION. APPRENDRE À VIVRE	253
BIBLIOGRAPHIE.....	259
Index des concepts	265

Préface

C'est pour moi une grande satisfaction et un honneur de préfacier *Le ressort invisible*, l'un des meilleurs ouvrages consacrés à la résilience humaine.

En s'appuyant sur des témoignages que lui-même et ses étudiants ont directement recueillis ou sur des autobiographies, Gustave-Nicolas Fischer nous fait comprendre le processus qui permet à des personnes ayant vécu des situations extrêmes (maladies mortelles - cancer et sida -, guerres, camps de concentration et deuil) de retrouver un équilibre psychologique en se forgeant une nouvelle identité.

Au passage, l'auteur renverse quelques idées reçues, par exemple à propos de mécanismes psychologiques tels que le déni ou l'insensibilité émotionnelle. Il arrive souvent que dans les premiers jours ou semaines succédant un traumatisme, l'individu ait tendance à se blinder, à se replier dans une carapace qu'il s'est forgé, voire à nier la réalité. Or, Fischer montre, avec une grande finesse d'analyse, que cette attitude a des vertus bénéfiques, dans la mesure évidemment où elle ne se prolonge pas excessivement. Prenons l'exemple du déni, mécanisme de défense consistant à refuser de reconnaître comme vraie la réalité qui survient. Selon la psychanalyse, il s'agit clairement d'un processus pathologique, tandis que pour Fischer, cette réaction « jette le voile sur l'extrême pour pouvoir s'y adapter éventuellement, plus tard. » Cela évite d'être submergé par l'ampleur du bouleversement et de ne pas succomber à la panique ou au désespoir.

De même, l'insensibilisation émotionnelle est souvent nécessaire pendant un temps : elle permet de supporter l'insupportable, et s'assouplit progressivement lorsque la personne commence à entrevoir des lueurs d'espoir sur son chemin. D'ailleurs, cette carapace émotionnelle permet non seulement de se protéger du monde extérieur, mais aussi et surtout de se créer un monde intérieur.

Ce dernier constat nous conduit à une autre remise en question importante de croyances communes. Bruno Bettelheim affirmait que la survie en conditions extrêmes était liée à la préservation de l'identité personnelle. Or, Fischer affirme, lui, que c'est l'inverse qui se produit généralement : le traumatisme entraîne un changement d'identité (en particulier de valeurs) qui constitue un facteur essentiel de survie. Les caractéristiques essentielles de cette nouvelle identité sont l'amour de la vie et le bonheur lié aux relations interpersonnelles.

L'auteur cite par exemple cette phrase d'une femme atteinte d'un cancer : « Maintenant, j'ai envie de vivre. Je suis plus tolérante avec tout le monde. J'essaie de comprendre le comportement des gens, je vais plus au fond des choses, je ne juge pas les gens, je suis plus à l'écoute de ma famille, j'essaie de ne pas faire souffrir. »

Cette évolution personnelle fait que l'individu se retrouve très différent de ce qu'il était auparavant, mais aussi très différent des personnes qui l'entourent, y compris ses proches : « Celui qui a traversé l'extrême n'a plus rien de commun avec ceux qui, entre-temps, ont continué tranquillement leur vie. »

Nous sommes ici au cœur de l'analyse conceptuelle développée dans ce livre. En effet, au cours de son enquête, l'auteur découvre donc un potentiel de ressources inimaginable, ce fameux *ressort invisible*, qui donne son titre à l'ouvrage. Tant qu'elle n'a pas fait l'expérience personnelle du malheur, la personne s'appuie sur ses ressources habituelles pour mener son existence. Mais lorsqu'elle a connu le traumatisme et a fait l'expérience de la survie – physique et/ou psychique – elle a découvert au plus profond d'elle-même l'existence de ce ressort dont elle ignorait l'existence. Elle ne sera désormais plus jamais la même personne.

J'ai eu l'occasion de rencontrer et de recueillir le témoignage de nombreuses personnes résilientes – notamment d'adultes maltraités dans leur enfance et

de parents endeuillés de leur enfant – et je suis impressionné de constater à quel point l'analyse de Gustave-Nicolas Fischer est pertinente. Que de fois ai-je entendu des phrases telles que : « Auparavant, je n'aurais jamais imaginé que je puisse surmonter un tel drame, et pourtant avec le temps et grâce à mes amis, j'ai pu m'en sortir. ». Ou encore : « Parfois, j'ai l'impression d'être un extraterrestre, de venir d'une autre planète ».

Ce qui montre à la fois la richesse inespérée de cette expérience, mais aussi son incommunicabilité, ce que décrit également Fischer.

Un dernier mot, pour conclure. Vous avez en main la réimpression de ce travail, publié initialement en 1994. Le texte n'a pas pris une ride, malgré les années écoulées. Ce qui me conduit à souligner le caractère profondément novateur de cet ouvrage. En effet, Fischer a décrit avec finesse et sensibilité le processus de résilience, des années avant que ce terme ne soit diffusé dans le monde francophone. M'étant ensuite moi-même beaucoup investi dans l'étude et la diffusion de ce concept, j'ai souvent cité *Le ressort invisible* comme un ouvrage majeur, que ce soit dans mes livres ou mes conférences et formations sur le sujet.

C'est donc un ouvrage précurseur sur ce thème, et plus généralement d'un courant de recherche aujourd'hui en pleine croissance, et pour lequel Gustave-Nicolas Fischer manifeste une véritable proximité et montre toute son importance : la psychologie positive.

Jacques Lecomte
Docteur en psychologie, président d'honneur de l'Association
française et francophone de psychologie positive

Avant-propos

Nous vivons dans un monde où nombre de personnes sont confrontées à des situations extrêmes telles que des guerres meurtrières dont certaines ont pris la forme de massacres systématiques de populations ; des milliers d'autres sont aujourd'hui frappées par le sida et luttent contre la mort. Cependant notre culture nous rend souvent imperméables à ces situations et à leur véritable compréhension.

Au cours de ce vingtième siècle pourtant, la réalité de l'expérience extrême s'était déjà imposée à nous à travers la Shoah. Ce livre y fera référence comme à un paradigme pour étudier l'extrême dans plusieurs autres situations : maladies mortelles (cancer, sida), guerres, catastrophes... afin de mieux comprendre les constituants de telles épreuves limites : il s'agit dans tous les cas d'un bouleversement radical de l'existence qui dépouille un individu de ses conditions de vie antérieures et le confronte directement à la mort.

À travers la diversité des situations et des expériences individuelles, un aspect retiendra notre attention : les différentes formes d'expression de la survie qui s'y manifestent ; nous nous appuierons à cet effet sur le témoignage de personnes ayant vécu dans de telles circonstances.

Cet ouvrage cherchera à rendre compte des mécanismes de survie à travers la diversité des paroles que nous avons recueillies : paroles de survivants, paroles de malades pris directement dans l'épreuve, paroles de souffrance et de vie, paroles de dérélition et d'espoir, paroles de l'humain au cœur de l'inhumain, paroles de survie au fond de la vie.

XIV – Avant-propos

Nous étudierons ces diverses expériences sous un angle spécifique en considérant l'existence de ressources insoupçonnées permettant à l'être humain de faire face à l'impossible. En effet, la vie mise en péril dans l'extrême révèle une force de survie impensable en temps habituel. Aussi l'analyse qui sera faite des situations extrêmes est de nature à éclairer également nos comportements les plus quotidiens en posant des questions fondamentales sur nous-mêmes : que ferions-nous si nous nous trouvions à notre tour dans une de ces situations ? Il est bien difficile de répondre, mais une chose est certaine : si nous devons traverser de telles épreuves, nous ne vivrions plus comme avant.

Ce livre voudrait montrer le lien existant entre situation extrême et situation ordinaire en considérant l'extrême comme un révélateur de la vie la plus quotidienne où l'humain et l'inhumain se côtoient également.

Mais cela n'est pas tâche facile, car nous découvrons dans l'extrême un visage de la réalité qui ébranle les catégories habituelles à travers lesquelles nous nous représentons le monde et nous vivons avec autrui. Devant de tels événements, nous observons l'extraordinaire aptitude humaine à les dénier et à les rejeter loin de nous ; de puissants mécanismes de défense nous protègent contre une telle compréhension des situations, nous évitant ainsi d'en saisir la vraie nature et de voir en face la précarité radicale de notre propre existence.

Et pourtant l'analyse de l'expérience extrême représente à nos yeux un passage obligé, incontournable même, pour celui qui veut comprendre de quoi l'humain est fait, en tant que s'y révèle un potentiel insoupçonné de destruction, de même que des ressources infinies de vie.

Une telle démarche nous engage donc dans une voie qui risque de faire chanceler nos certitudes, mais elle rend ainsi d'autant plus impérieux de dire « l'impensable » de toute situation extrême.

De la sorte, elle ouvrira à une autre compréhension de nous-mêmes en l'éclairant par cette affirmation de Freud mise en exergue de cet ouvrage : « Si tu veux supporter la vie, prépare-toi à la mort. »

Introduction

C'était un soir d'automne ; Job rentra chez lui après son travail ; sa femme l'attendait ; elle avait l'air inquiète et abattue ; elle avait dû pleurer. Au bout d'un petit moment, elle lui dit seulement qu'il devait encore passer le soir même chez le médecin : il avait les résultats des examens que Job avait effectués après la découverte d'une grosseur au niveau du cou ; un peu soucieux, Job partit en se disant pour se rassurer que ce n'était rien de bien méchant à première vue ; il ne se sentait pas malade après tout.

Le médecin lui fournit, en des termes techniques qu'il ne saisit pas très bien, les conclusions du diagnostic et lui annonça qu'il devait rapidement subir une intervention chirurgicale. Un cancer ? demanda Job. Quelque chose de méchant, répondit le médecin. Job pouvait admettre de tomber malade comme tout le monde, mais avoir « quelque chose de méchant », non, jamais il n'avait pensé à ça ; il comprit alors que c'était bien un cancer. La réponse du médecin provoqua en lui comme un effondrement ; ce fut un véritable choc. En même temps, Job était intérieurement en colère contre le médecin, car, à travers toutes les précautions qu'il prenait, il lui faisait sentir que ce qu'il avait était grave, et cela non plus il ne pouvait le supporter. Le médecin lui parlait encore mais Job ne l'entendait plus vraiment ; il était resté accroché à ces mots : « quelque chose de méchant » ; il se dit en lui-même : c'est cancéreux. Ce mot résonnait en lui comme une condamnation, car, à ses yeux, le cancer avait toujours été synonyme de mort.

À partir de ce moment-là, toute sa vie allait brusquement basculer ; Job fut pris dans l'engrenage de la maladie : « La période juste avant l'opération

2 – Introduction

a été terrible pour moi ; cette attente dans l'anxiété, sans pouvoir rien faire d'autre que d'attendre. Les nuits surtout étaient invivables. Je me réveillais régulièrement et là, impossible de me rendormir ; je sentais que ma femme ne dormait pas non plus, mais on ne se disait rien. Je me mettais à l'écoute de mon corps et je finissais même par entendre mon cancer me grignoter petit à petit. Une fois hospitalisé, j'étais entre les mains des médecins et je voulais leur faire confiance ; de toute façon, je n'avais pas beaucoup de choix : avoir l'espoir de m'en sortir, c'est tout ce qu'il me restait. »

Après l'opération commença la phase des traitements : chimiothérapie et radiothérapie. Mais Job décida, en accord avec les médecins, de reprendre assez rapidement son travail ; c'était important pour lui ; se retrouver dans son milieu professionnel lui donnait l'impression de recommencer à vivre comme tout le monde, si l'on peut dire.

Deux années se sont ainsi écoulées. Job se rassura sur son sort, espérant qu'avec le temps il allait pouvoir s'en sortir. Mais, sournoisement, le cancer s'était propagé ; il avait même gagné du terrain ; puis, un jour, les examens révélèrent des métastases : « Vous dire ce que j'ai alors ressenti, c'est impossible ; l'idée de ne pas pouvoir me tirer de cette sale maladie m'était insupportable ; un sentiment de rage folle m'envahissait ; j'avais des envies de meurtre contre la terre entière ; je n'avais rien fait de mal et j'étais puni ; j'ai passé de nouveau par des moments terribles. En fait, c'est à partir de ce moment-là que j'ai su que j'étais perdu. »

Ce fut alors la plongée dans l'abîme ; de nouveaux traitements intensifs qui devaient durer plus de six mois furent entrepris. L'insistance des médecins et de sa famille, qui lui répétaient qu'un cancer ça se soignait et qu'on pouvait s'en sortir, l'a pourtant aidé à tenir un temps, mais lui savait désormais qu'il ne s'en sortirait plus : « Je repoussais l'idée de mourir, mais, peu à peu, je me suis habitué à vivre avec ça : mon temps était compté. »

Alors, un beau matin, Job, réalisant que le traitement ne servait plus à rien, prit la décision d'arrêter les séances de chimiothérapie ; le médecin s'y opposa d'abord fermement, essayant de le convaincre par tous les moyens ; mais après plusieurs entretiens il lui avoua qu'il ne guérirait plus. « Maintenant j'ai seulement besoin qu'on me laisse tranquille ; je voudrais disposer en paix du peu de temps qui me reste à vivre. Combien de temps ? Je ne le sais pas, mais je me dis que rien ne peut désormais m'empêcher d'espérer et

de vivre ; je fais confiance au temps, mais il est compté ; et lorsque je suis assailli d'idées noires, je me donne un délai et je me dis : pas maintenant, c'est encore trop tôt. C'est une manière de conjurer le sort. Alors je me lève chaque matin comme si c'était mon dernier jour et ça me donne la force de vivre avec cette idée de la mort. »

Depuis qu'il se savait condamné et aussi qu'il allait mourir bientôt, Job n'était plus le même ; il avait une façon d'apprécier les choses qui lui procurait un amour de la vie qu'il n'avait jamais connu auparavant : « Pour moi, ce qui compte maintenant c'est de vivre », disait-il.

Le récit de cet homme frappé par un mal incurable donne le ton de cet ouvrage : il s'agit d'une étude sur l'extrême et sur la vie, d'une enquête au pays des grandes épreuves, qui tentera de comprendre comment des hommes et des femmes les ont affrontées pour survivre.

Vivre l'extrême est une expérience qui bouleverse l'existence d'un être humain en lui fixant une échéance proche par rapport à sa mort.

Nous aborderons ici l'étude de diverses situations ayant en commun de telles caractéristiques pour comprendre la manière dont les individus cherchent à lutter contre la mort en développant des stratégies de survie.

L'observation de nos comportements ordinaires ne nous rend guère attentifs à de telles situations, ni à toutes les ressources que nous déployons, nous aussi, pour vivre et survivre au quotidien. Nous vivons habituellement comme si la vie allait de soi et nous oublions qu'elle n'est pas seulement une réserve, en partie d'ailleurs inutilisée, mais qu'elle est aussi une faculté par laquelle nous apprenons à vivre.

Chacun dispose en effet d'un ensemble de moyens qui forment son potentiel vital ; celui-ci existe d'abord sur le plan biologique ; nous l'appelons le système immunitaire qui désigne l'aptitude de notre organisme à se défendre face à des agressions extérieures ; mais il est également à l'œuvre sur le plan psychologique, révélant l'existence de forces intérieures qui nous aident à faire face aux situations les plus imprévues.

Ainsi la faculté de vivre et de s'adapter est-elle l'une des caractéristiques les plus fondamentales et les plus anciennes de l'être humain. Cette qualité fait de lui un être résistant mais aussi paradoxalement malléable et fragile.

4 – Introduction

Nous vivons de la sorte avec nos habitudes qui ne nous obligent guère à mobiliser des ressources importantes et nous dispensent ainsi de remettre en cause nos acquis, nous protégeant d'une certaine façon de nous-mêmes.

Certes, en voyant à la télévision, par exemple, les images quotidiennes de drames, de catastrophes, de guerres, de maladies, d'accidents qui se produisent autour ou loin de nous, il nous arrive parfois de nous demander : que ferions-nous, que serions-nous si nous étions pris dans de telles situations ; comment réagirions-nous en apprenant que nous avons un cancer ou le sida ; que ferions-nous si nous étions obligés de recommencer notre vie à zéro ? Comment vivrions-nous si nous avons tout perdu ? Il est bien difficile de répondre ; nos expériences passées, nos conditions d'existence nous permettent seulement de faire des suppositions, mais elles ne nous renseignent guère sur nos comportements effectifs dans ces cas ; en effet, on ne peut réellement préjuger de nos réactions face à de telles situations, car nul ne peut prévoir « à quelles épreuves son âme pourra résister¹ ».

C'est seulement à partir du moment où nous nous trouvons nous-mêmes dans de telles circonstances extrêmes que nous adoptons d'autres réactions et que nous nous révélons ainsi sous un autre jour.

Cet ouvrage va considérer ces situations pour étudier les mécanismes de survie qui s'y manifestent. Nous parlerons donc de situations extrêmes pour désigner un ensemble d'événements à l'intérieur desquels des êtres humains sont directement confrontés, sous une forme ou une autre, à la mort physique ou psychique. Il s'agit d'expériences spécifiques caractérisées généralement par le fait que les personnes sont dépossédées d'un élément vital de leur existence, livrant ainsi dans sa nudité ce que représente pour eux le fait de vivre.

C'est de l'intérieur de ces situations que nous chercherons à saisir comment se mobilisent les ressources les plus inattendues. Nous verrons que personne n'est en réalité préparé pour affronter de tels événements ; aussi chacun doit-il puiser au plus profond de lui ces forces dont il a besoin pour survivre ;

1. Levi, P., *Les Naufragés et les Rescapés*, Paris, Gallimard, 1989.

il découvre alors que c'est en luttant pour sa vie qu'il survit et ainsi il se révèle à lui-même d'une façon tout autre qu'il ne le pensait.

Pour désigner ces expressions multiformes de la survie, nous utiliserons une image, celle du ressort ; elle est une manière commode pour illustrer à la fois l'idée de la plasticité humaine et celle des ressources vitales en œuvre dans ces situations extrêmes.

L'idée de ressort qualifie en effet plusieurs formes essentielles de la conduite : d'abord, la faculté d'adaptation aux situations les plus diverses ; elle montre l'aptitude à se plier et à se redresser, définissant la plasticité comme un caractère fondamental de l'humain ; ensuite, l'action d'amortir les chocs et de rebondir ; en ce sens, le ressort désigne la capacité d'agir sur des événements éprouvants ; enfin, la force vitale évoquée par l'expression ; avoir du ressort, il s'agit alors de la capacité de résistance qui révèle chez un individu sa force intérieure face à l'épreuve ; de ce point de vue, l'extrême envisagé comme une situation d'ébranlement de la vie va faire appel aux ressorts les plus profonds de l'âme pour trouver la force de survivre.

À partir de cette définition du ressort, nous chercherons à appréhender son fonctionnement en considérant comment se module notre désir de vivre dans des cas où la vie elle-même est directement menacée. Cela nous amènera à étudier un de ses aspects essentiels dont l'expression la plus symptomatique est la capacité d'un être humain d'affronter les déterminations les plus fortes, de retourner le malheur en tremplin, la précarité en richesse, la faiblesse en force, conférant ainsi valeur de transcendance à ce ressort invisible qui est au fond de nous.

Ce cadre général fixé, notre travail s'organisera autour de trois grands axes.

Le premier portera sur la question même de la réalité étudiée : que doit-on entendre par situation extrême, quelles en sont les principales caractéristiques ? Un aspect leur est commun, c'est le fait qu'il s'agit toujours d'événements qui mettent d'une façon ou d'une autre la vie en danger. À partir de ce critère de base, nous établirons une typologie montrant la diversité de telles situations et leurs principales composantes. Un inventaire de quelques orientations théoriques permettra de situer la réalité de l'extrême, tel que nous l'entendons par rapport à d'autres approches.

6 – Introduction

Le deuxième axe de ce travail portera sur les diverses formes d'expression de la survie dans quatre grands types de situations extrêmes : les maladies mortelles (cancer, sida), les guerres, les camps de concentration et les pertes. Nous essaierons de mettre en lumière, au cours de l'évolution de chacune d'elles, ces ressorts de la survie, en considérant ce qu'ils ont de spécifique, selon le type de situation étudié ; mais, dans tous les cas, il s'agit de formes de résistance à la mort.

Enfin, le dernier axe est une mise en perspective des mécanismes étudiés avec ceux existant dans la vie ordinaire. Nous partirons de l'hypothèse que les expressions de la survie en situation extrême livrent une sorte de clé pour comprendre nos conduites les plus quotidiennes. C'est donc lorsque nous sommes confrontés à des événements bouleversants que se trouve éclairé le fond de notre vie la plus ordinaire.

Ainsi cette étude sur les situations extrêmes devrait-elle nous permettre de saisir la valeur de ce ressort invisible dans la vie tout court.

En ce sens, la réalité de telles situations servira de paradigme pour appréhender la contingence et la précarité radicale de la vie elle-même. En effet, toute notre existence est une avancée inexorable vers la mort ; l'image du ressort désigne dans ces conditions cet incessant travail de survie qui est à l'œuvre chaque jour à travers nos adaptations aux circonstances changeantes, à travers la mobilisation de ressources dont nous ne mesurons guère ni les vraies possibilités ni les vraies limites. À partir de là, une telle approche devrait nous aider à saisir un peu mieux comment chacun se maintient et se construit en tant qu'être vivant, dans cette « provisoire éternité » qu'est notre existence.



LES VISAGES DE L'EXTRÊME

Comme chaque jour, Suzanne attendait que son mari passe la chercher après son travail ; c'était un jeune couple sans histoire avec un enfant de un an ; ils avaient tous deux trouvé un emploi dans une petite ville et faisaient le trajet ensemble ; mais, ce soir-là, elle ne l'a pas vu à la sortie du bureau ; il devait avoir du retard ; elle est donc rentrée par ses propres moyens. Arrivée à la maison, elle vaque à ses occupations, mais est un peu soucieuse. À sept heures, un coup de sonnette : c'étaient les gendarmes ; à leur vue, elle fut comme traversée par un pressentiment, elle eut très peur ; ils lui annoncèrent que son mari avait eu un accident de voiture et que c'était grave ; elle fut saisie d'effroi. Ils proposèrent à Suzanne de la conduire sur le lieu de l'accident ; elle partit avec eux ; la voiture était encastrée dans un arbre et son mari coincé au volant. Elle s'est précipitée sur lui, lui a parlé, l'a secoué ; puis elle a crié, hurlé, pleuré, pleuré ; il était déjà mort. Et là vint le sentiment que sa propre vie allait s'arrêter aussi, l'impression que le monde s'écroulait. Elle suivit l'ambulance jusqu'à l'hôpital, mais à quoi bon désormais. Quelqu'un lui demanda si elle voulait prévenir sa famille ; annoncer ce malheur à ses parents était pour elle un supplice : leur faire mal alors qu'elle avait déjà si mal.

Elle fut envahie par un sentiment d'abandon indescriptible, elle se sentait perdue, ne sachant plus ni où elle était, ni où aller ; elle était incapable de rentrer chez elle et attendait ses parents ; elle avait si peur de se retrouver seule.

Après l'enterrement, elle reprit très vite son travail, car elle n'arrivait pas à rester seule ; elle mit longtemps à réaliser que cet arrachement, cette perte, était définitif ; quand elle était seule, elle passait son temps à l'attendre, avec cette idée insensée qu'il pourrait revenir. En même temps, elle se disait : « Si seulement j'étais morte avec lui, car tu penses au suicide, mais, finalement, tu as un enfant en bas âge, et c'est ça qui te maintient en vie ; c'est ça qui te permet de survivre : tu es responsable ; là, il te reste un but et heureusement qu'il y a ce but. »

À d'autres moments, Suzanne était submergée par un désir de fuite, alors elle sortait en ville, marchant d'un pas pressé pour partir, pour se noyer dans la foule, pour éviter de penser, car la mort de son mari était en permanence devant ses yeux.

À mesure que le temps passait, elle est parvenue lentement à s'occuper des affaires à régler et se décida à déménager : « Je ne pouvais plus vivre là-bas, il y avait trop de choses qui me faisaient penser à lui, me rappelaient la vie commune ; je ne veux plus souffrir. »

Pourtant, elle n'envisageait plus son avenir comme auparavant : « Je ne m'attache plus, je prends l'affection que l'on me porte, mais ce n'est plus la passion ; les seules personnes qui me sont importantes, ce sont mes parents et mon fils. Je retrouve doucement une envie de vivre, mais ça n'a plus rien à voir avec le vivre d'avant ; c'est une tout autre philosophie. La vie ne tient qu'à un fil. »

L'histoire de cette jeune femme fait partie des diverses situations extrêmes que nous allons étudier.

Afin de préciser le cadre de notre démarche, nous chercherons d'abord à délimiter la notion de situation extrême et à dégager quelques figures essentielles dont chacune comporte un enjeu fondamental pour la survie.

1

Qu'est-ce qu'une situation extrême ?

LA NOTION de situation extrême désigne un ensemble d'événements qui plongent les individus dans des conditions radicalement différentes de leur vie habituelle ; elles se caractérisent d'abord par une intensité qui sort de l'ordinaire par son aspect démesuré et insupportable ; ensuite, elles désignent des expériences où sont atteintes les dernières limites de ce qui est considéré comme humainement acceptable et vivable ; en ce sens, une situation extrême renvoie à l'idée d'épreuve extrême qui plonge dans la souffrance et le malheur, poussant à bout les facultés d'adaptation ; enfin, l'idée de situation extrême renferme une dimension de violence en ce sens qu'il s'agit d'un bouleversement radical qui ébranle une vie et qui la précipite dans un abîme d'où il n'est pas facile de sortir.

Pour préciser le sens que nous accordons à la notion de situation extrême, nous distinguerons celles qui sont voulues et celles qui ne le sont pas.

Les situations extrêmes voulues sont celles où des individus choisissent de vivre dans des environnements physiques très éprouvants pour mesurer les limites de leur adaptation et de leur résistance physiologique et psychologique (traversée en solitaire du Pacifique à la rame, expérience de vie souterraine ou de vols spatiaux, séjours polaires...). Un certain nombre de recherches¹ ont porté sur ce type de situations ; elles ont par exemple étudié caractéristiques des milieux physiques hostiles (extrême chaleur ou froid, raréfaction d'air) qui sont considérés comme extrêmes dans la mesure où la survie nécessite

1. Rivolier, J., Goldsmith, R., Lugg, D., Taylor, A. J. W., *Man in the Antarctic*, Londres, Taylor et Francis, 1988 ; Rivolier, J., *Facteurs humains et Situations extrêmes*, Paris, Masson, 1992.

entre autres un équipement approprié et dépend, comme dans le cas des vols spatiaux, de techniques sophistiquées. Dans de telles conditions, on essaie de mesurer l'impact des éléments physiques poussés à l'extrême pour évaluer le degré de résistance physique des individus et le risque encouru.

Les études dans ce domaine ont surtout considéré un certain nombre de facteurs physiologiques particulièrement prégnants. Dans les vols spatiaux, par exemple, l'état d'apesanteur crée des conditions biologiques particulières : l'individu court des risques de perte de conscience, de perte de minéraux osseux, il a des problèmes d'équilibre ; de même, dans les vols en haute altitude ou lors des plongées sous-marines, il est soumis à des problèmes de pression ainsi qu'à des problèmes de raréfaction de l'oxygène.

Dans le même type d'approche des situations extrêmes, un chercheur canadien¹ a conçu un laboratoire pour recréer les conditions d'un environnement extrême basé notamment sur la privation sensorielle et étudier ses effets sur le comportement. Il a observé une variété de mécanismes en terme d'adaptation physiologique et psychologique en montrant par exemple une plus grande vulnérabilité à des agents stressants.

Tout en étant centré sur les effets des facteurs physiques, ce type de recherches s'est trouvé confronté non seulement à ceux qui dépendent directement de telle ou telle variable physique, mais aussi à ceux qui sont liés à la manière dont un individu vit la situation. Ainsi quelqu'un peut mourir pour des raisons qui dépendent de facteurs environnementaux, mais qui peuvent aussi être liées à la façon dont il vit avec plus ou moins d'angoisse et de stress dans un tel environnement.

Dans cette perspective, la situation extrême voulue est abordée essentiellement sous l'angle d'une activité réalisée dans des conditions sortant de l'ordinaire et comportant des risques afin d'obtenir un résultat performant à travers le degré de résistance à un milieu physique extrême.

À la différence de ces approches, nous ne traiterons ici que des situations extrêmes non voulues, imposées de l'extérieur, soit par des phénomènes de la nature (tremblement de terre), soit par des circonstances de la vie (maladies),

1. Suedfeld, P., « Extrem and unusual environments », in Stokols D. et Altman I., *Handbook of Environmental Psychology*, New York, J. Wiley, 1989, p. 863-883.