

FRANCIS MÉTIVIER

LA JOIE
DES LARMES
Une philosophie des pleurs



Pygmalion 

LA JOIE DES LARMES

Une philosophie des pleurs

Pourquoi pleurer fait-il du bien? Parce que cela nous aide à dépasser, en les sublimant, les raisons de nos peines.

On dit : « Arrête donc de pleurer comme ça, tout le monde te regarde, tu vas nous faire honte ! » Pourtant, pleurer est l'un des comportements humains qui nous mène vers ce que nous avons de plus cher : la liberté et le bonheur. En effet, pleurer nous libère d'un poids, liquide en nous quelque chose de triste, un sentiment difficile, dur comme la pierre. Pleurer est une délivrance, un don spontané, un écoulement de l'âme au travers du corps qui accompagne nos impuretés affectives hors de nous et éclaire nos idées noires. Pleurer est un médicament doux et naturel.

Les mutations psychologiques et relationnelles de notre civilisation contemporaine se mesurent aussi à la façon dont pleurer a pu évoluer. Hier encore, il fallait retenir ses larmes, il fallait être un homme. Aujourd'hui, pleurer est thérapeutique. La force a changé de camp.

Découvrez la sagesse des pleurs.

Philosophe, essayiste et romancier, professeur et Docteur (Paris IV Sorbonne), FRANCIS MÉTIVIER est également musicien. À partir de son livre *Rock'n'philo*, il présente le « rock'n'philo live » où il explique les philosophes en les illustrant par des morceaux qu'il interprète. Il est également le leader du groupe pop-rock La Chouette.

Pygmalion 

Prix France : 18€

ISBN : 978-2-7564-2518-4



9 782756 425184

La Joie des larmes
Une philosophie des pleurs

DU MÊME AUTEUR

- Rabelais et la nature*, Droz, 1995
Le Concept d'amour chez Kierkegaard, Septentrion, 1999
Sexe & philo, Bréal, 2012
Zapping Philo, Petites leçons de philosophie tirées de l'actualité, Le Passeur, 2013
Dans ton corps, Le Passeur, 2014
Rap'n' philo, Le Passeur, 2014
Rock'n philo, Éditions J'ai lu, 2015
Rock'n philo – vol. 2, Éditions J'ai lu, 2016
Liberté conditionnelle, Pygmalion, 2016
Mythologie des présidentiables (numérique), Pygmalion, 2017

Francis Métivier

La Joie des larmes
Une philosophie des pleurs

Pygmalion 

© Pygmalion, département de Flammarion, 2019.
ISBN : 978-2-7564-2518-4

*À Jean-François Marquet,
à Alice et Éva,
à Luz.*

Sommaire

1. Pleurer est rock'n'roll.....	19
La peine amoureuse et la force d'une mélodie: « et tes larmes n'y pourront rien changer »	20
Le mal d'amour.....	28
<i>Wah-wah</i> : pleurer avec Hendrix et Rousseau.....	37
2. <i>Mimicry</i> ou le plaisir de pleurer au cinéma.....	43
<i>Le Mari de la coiffeuse</i> : l'amour pur, atomique.....	47
<i>Philadelphia</i> : le temps irréversible, l'enfance à jamais perdue	52
<i>Alabama Monroe</i> : la mort de l'enfant et le couple brisé	57
<i>Le Secret de Brokeback Mountain</i> : l'atrocité du manque et la souffrance interdite.....	65
<i>La Ligne verte</i> : l'injustice.....	71
<i>Bambi</i>	75
Séchons nos larmes.....	81

LA JOIE DES LARMES

3. Pleurer de joie : excentricité de l'introspection .	89
Pleurer de joie : excentricité de l'introspection	91
Pleurer est le propre de l'homme	93
Pleurer comme une madeleine de Proust	101
La Madeleine de Pascal	105
L'œil, l'eau, l'âme	110
4. Petite philosophie de la sécrétion lacrymale	129
Les oignons d'Épicure	131
Pleurer après l'amour	142
5. Pleurer dans la solitude de sa peine	151
Surprise et récapitulation	156
Pleurer en écoutant de la musique classique	169
Contre Socrate	183
6. Pleurer en public : posture et imposture	195
Faire <i>son</i> cinéma	196
Les larmes d'Obama : empathie de la défaite	200
Pleurer ensemble	210
L'œil implore la justice	219
Voir l'autre pleurer et le consoler	228
Conclusion : hommage au Mahomet de Luz	239

Introduction

« Pleurer est plus doux qu'on ne croit. »
Plutarque

Dans *Les Fragments d'un discours amoureux*, Barthes écrit : « Peut-être “pleurer” est-il trop gros ; peut-être ne faut-il pas renvoyer tous les pleurs à une même signification. »

Vouloir saisir rationnellement ce qui est le signe d'une émotion ressemble à un tour de force. Faute d'être rationnels, soyons raisonnables : à un type de situation correspond un pleur précis. On ne pleure pas au cinéma comme on pleure en faisant la cuisine. On ne pleure pas devant l'injustice comme on pleure quand l'autre nous a quitté.

Il existe aussi plusieurs manières de pleurer. D'ailleurs, la langue anglaise possède trois mots distincts : *cry*, *weep* et *sob*. *Cry* est populaire et désigne une façon ordinaire de pleurer, presque vulgaire, le cas échéant pour pas

grand-chose et si possible de façon bruyante. *Weep* est une manière de pleurer plus poétique, avec profondeur, un certain raffinement, dans une intimité peinée, tragique. *Sob* est quasiment pathologique, traumatique : on pleure dans des convulsions et des anhélations. Mais, loin de constituer des catégories du pleur, ces différentes descriptions s'entremêlent et nous ne savons pas, sur le coup, si nous sommes en larmes pour des raisons communes qui finissent par passer, pour des raisons tragiques que certains subliment par l'art, ou pour des raisons névrotiques.

En tout état de cause, dans ce flou des pleurs, une certitude apparaît : pleurer nous fait du bien.

Ainsi, la question qui se pose est : pourquoi pleurer nous soulage ?

Pleurer fait du bien car cet acte nous permet de dépasser nos peines en les sublimant. Pleurer n'est jamais anodin, ce n'est pas que l'expression d'un sentiment, c'est aussi et surtout le signe d'un surpassement du moi. Pleurons. Ou plutôt, laissons-nous pleurer. Car pleurer est ce qui aide à « réaliser » sa peine ou sa joie, à les réaliser dans les deux sens du terme : à les vivre et à en prendre conscience. Ce n'est donc pas une conséquence de l'émotion, qui en serait détachée – j'ai de la peine, puis je pleure –, mais l'expression même de cette émotion.

Que se passe-t-il quand nous pleurons ?

Nous le savons car nous sentons ce qui nous arrive et pleurons parce que nous saisissons immédiatement l'importance et le sens de l'événement que nous sommes en train de vivre. Nos larmes sont une réponse

intuitive à la question « pourquoi ». Sans les larmes, la prise de conscience du caractère crucial de ce que nous vivons serait moins fine. Pleurer est la première manifestation, spontanée et humaine, d'une émotion. Les mots viennent seulement après.

Mais nous ne savons pas non plus complètement ce qui nous arrive dans la mesure où pleurer est une émotion qui nous submerge. Disons que nous savons pourquoi nous pleurons, tout en ignorant la façon dont nous pourrions rationaliser le phénomène. La perception que nous avons de nous, de notre intériorité, est embrumée. C'est dans le trouble que nous pleurons, trouble de l'âme et du cœur, trouble des yeux mouillés, trouble apparent de notre visage, etc.

La confusion tient aussi du fait que les différents états de conscience que nos pleurs accompagnent, entre abattement et espoir, souffrance et tendresse, peine et joie, ne sont pas toujours aussi simples que nous pourrions le penser. C'est après les larmes que nous pouvons avoir un recul lucide sur nos propres sentiments.

Oui, laissons-nous pleurer.

Pourtant, longtemps, on nous a conseillé le contraire.

Qui n'a jamais entendu : « Arrête donc de pleurer comme ça, tout le monde te regarde, tu vas nous faire honte ! » ?

Les expressions liées aux larmes ne sont pas anodines. Ne dit-on pas lorsque l'on pleure : « C'est plus forte que moi. » Cela tombe bien, puisque c'est moi qui pleure. Et si pleurer est plus fort que moi, c'est qu'une partie de mon moi, mon moi sensible et profond, est plus forte

que le moi raisonnable et apparent, soucieux de sa propre image. Pleurer est le réveil de ma sensibilité enfouie. Ce mécanisme salvateur, loin de me rabaisser, m'aide au contraire à me relever. Certes, nous ne sommes pas obligés de pleurer en public. Pleurer reste de l'ordre de l'intime. Mais ne pas pleurer est contre-nature. C'est comme s'empêcher d'expirer. Si pleurer est plus fort que moi, c'est que ce phénomène est la révélation d'une force qui m'appartient et dépasse le moi ordinaire. Le moi profond est fort et demande au moi superficiel de s'abandonner. Le moi se retrouve. Il se retrouve lui-même et retrouve son humanité. Pleurer est une force en moi qui me dit, contre une certaine morale rigoriste, que je peux m'abandonner à ma faiblesse, une puissance de l'impuissance. Le moi trop sage ne pleure pas, ne pleure plus, s'interdit de pleurer. Pourtant, le faire est vital. On arrose bien les plantes. Nous sommes des plantes qui devons nous arroser nous-mêmes.

Prenons l'exemple de « Pleurer toutes les larmes de son corps ». Loin de produire un assèchement intérieur, pleurer permet parfois, dans les moments les plus difficiles de l'existence, de faire table rase du passé, tourner la page. Pleurer, c'est faire de la place à la vie, à une autre vie. « Fondre en larmes », ne dit pas autre chose, en plus exagéré, comme s'il fallait se gommer pour renaître.

À l'instar du doute, pleurer est une philosophie, un moyen courant de faire le point avec soi-même, non avec ses connaissances mais avec ses sentiments, ses amours et ses amitiés. Pleurer, pleurer seul avec soi-même pour faire la part des choses entre ce qui est sincère et ce qui ne l'est pas. C'est pareil avec les amis :

pleurez et vous verrez bien qui reste près de vous et qui fuit. Pleurer ? Afin de mieux saisir ce qui demeure primordial quand on s'est délivré de tout. C'est pour cette raison que pleurer est un signe de liberté.

Mais pleurer peut être un artifice hypocrite : « Aller pleurer dans les jupes de sa mère » ou encore « Faire pleurer dans les chaumières ». Ces expressions ne sont guère valorisantes. Elles renvoient en apparence à la malveillance ou au ridicule. Certes, nous nous faisons plaindre pour deux fois rien ou pour obtenir un avantage, incapables que nous sommes parfois de reprendre le dessus. Certes, il arrive que nos larmes soient des pleurnichements puérils et insupportables. Mais même dans ces cas-là, pleurer reste préférable à ne pas pleurer du tout.

Les mutations psychologiques et relationnelles de notre civilisation contemporaine se mesurent aussi à la façon dont pleurer a pu évoluer. Hier encore, il fallait retenir ses larmes, il fallait être un homme. Aujourd'hui, pleurer est thérapeutique. Il ne faut pas s'interdire de pleurer, il faut pleurer quand nous en avons envie, ce n'est pas une honte. La force a changé de camp : elle se trouve chez ceux qui lâchent leurs émotions.

Avoir le courage de ses grands sentiments remplace la démonstration de la petite virilité physique et sociale. Si pleurer ne change en rien la nature de certaines tragédies, ne pas pleurer dans la tragédie ajoute à la tragédie. Le cœur sec et revanchard est le cœur de celui qui, dans un monde vu comme hostile, continue à souffrir et à faire souffrir. Pleurer est une marque de sociabilité, et même de prévenance. Ainsi, les larmes ne sont pas

qu'une réponse émotionnelle et biologique à un événement (sinon, nous pleurerions devant des oignons pour les mêmes raisons que nous pleurons en plein chagrin d'amour). Mais ne nous y trompons pas, entre les larmes des oignons et les larmes des chagrins d'amour, il s'agit du même liquide, celui qui protège l'œil en l'obligeant à se fermer, allège le poids des tensions affectives.

C'est là que nous voyons la dimension philosophique des pleurs : pleurer sublime le tragique de nos vies ordinaires ; en touchant le tragique, notre conscience le met à distance. Pleurer n'est pas qu'une réponse émotionnelle à un événement. Pleurer, c'est faire de la place à la vie. Celui qui ne pleure plus n'est plus humain. Celui qui ne pleure pas est déjà mort. Pleurons. Pleurons pour continuer à vivre.

Renonçons à cette idée courante selon laquelle pleurer serait un signe de faiblesse, de soumission à nos propres passions. Au contraire, pleurer est l'un des comportements humains qui nous mènent vers ce que nous avons de plus cher : la liberté et le bonheur.

En effet, pleurer nous libère d'un poids, liquide en nous quelque chose de triste, un sentiment difficile, dur comme la pierre. « Liquider » est bien le mot : grâce à nos larmes, notre peine devient liquide et peut ainsi s'extérioriser par nos yeux. Au contact de l'air, la peine se dissipe. Pleurer est une délivrance, un don spontané, un *dripping* existentiel, un écoulement de l'âme au travers du corps, qui accompagne nos impuretés affectives hors de nous et éclaircit nos idées noires. Il y a les mots contre les maux. Mais quand les mots sont impuissants, il y a les larmes. Dans la tradition de la philosophie

INTRODUCTION

antique, le bonheur est l'absence de peine. Ainsi, le bonheur des larmes est d'abord soulagement, allègement. Pleurer libère quelque chose de physique et quelque chose de psychologique. Pleurer fait du bien. Du bien à quoi ? À notre moral, à notre santé et à notre sociabilité. Se laisser aller, lâcher prise, tout comme rire aux éclats. Pleurer nous met dans un état second, c'est un médicament doux et naturel. Pleurer lève nos inhibitions : avec les larmes – plus exactement, juste après les larmes –, la parole est souvent délivrée. Quand nous pleurons, nous sentons tout de suite la douceur de notre acte, même dans la tristesse la plus grande. Pleurer régule l'humeur et la violence de la vérité.

Trois phénomènes sont typiquement humains : l'amour, la musique et les larmes.

Que les trois aillent si bien ensemble n'est pas forcé. Pleurer est un archétype humain. Tout ce qui reste, tout ce qui stagne finit par former des occlusions, des blocages, des opacités. Il faut que ça sorte. Les sentiments mauvais reviennent ? On ne pleure pas qu'une seule fois dans sa vie.

Pleurer est rock'n'roll

Il faut bien l'avouer : la rock'n'roll attitude ne consiste pas à jouer les gros durs, mais à pleurer. Force est de constater que parmi les meilleurs slows figurent ceux des groupes les plus « durs », issus du *metal*, à commencer par « Still loving you » de Scorpion ou encore « Nothing else matters » de Metallica. Ainsi, bien loin des bons sentiments de la variété ou du tralala des opéras, le rockeur et la rockeuse n'arrêtent pas de chialer dans le microphone. De chialer vraiment. Derrière les blousons de cuir, épais et difficiles à transpercer, se cache une sensibilité à fleur de peau. Un cœur d'artichaut dans une peau d'éléphant. Derrière les lunettes noires, il y a des cernes creusés à force d'écoulements lacrymaux, comme les eaux ancestrales formant des rigoles dans le calcaire. Ceci n'enlève en rien au rockeur et à la rockeuse leur authentique virilité. C'est qu'aujourd'hui, être viril, c'est montrer, c'est avouer, c'est crier sa peine dans les formes sublimées de l'art.

Pleurer est rock'n'roll car cela donne lieu à deux attitudes curieuses : livrer sa vulnérabilité dans un contexte de puissance (la musique), livrer son intimité dans un contexte d'exhibition (la scène). Nous sommes rock'n'roll quand nous pleurons car nos rock stars nous y encouragent en chantant parfois en larmes. Pleurer combat la douleur. Quelle douleur ? C'est toujours la même chanson : la personne que vous aimez vous a quitté.

La peine amoureuse et la force d'une mélodie :
« et tes larmes n'y pourront rien changer »

Les pleurs expriment un sentiment universel. La preuve : nous avons tous remarqué que, quand nous sommes amoureux, toutes les chansons d'amour sont pour nous. Nous avons l'impression que le chanteur ou la chanteuse parle de nous, à notre place. Quand l'amour vient de prendre fin, cette impression se renforce. Comme si l'auteur connaissait tout de notre vie amoureuse. Nous baignons dans l'illusion de l'interprétation narcissique. Un seul être vous manque et vous ramenez le monde à vous, à commencer par ce à quoi vous ne pouvez échapper : cette chanson.

Ah ! Les pleurs liés à l'amour déchu.

Dans « Ces idées-là », Louis Bertignac s'est fait larguer. Alors il chante :

« Comment ne pas m'imaginer
Ta petite gueule entre ses bras

Comment ne pas crier
Comment ne pas pleurer »

Pour Bertignac, crier et pleurer sont le même acte. Non seulement le vide est atroce, mais en plus elle est partie remplir le vide d'un autre. Alors forcément, l'indomptable imagination fait mal. Il voit le visage de celle qu'il tenait entre ses mains filer entre celles d'un adversaire. Dédoublément de la souffrance que les pleurs semblent magnifier. On devient romantique, on fait de sa crasse mentale une émotion sublime. Beaucoup d'œuvres d'art n'existeraient pas sans les larmes et les tourments de l'auteur. Cela ne signifie pas que l'existence nous conduit à être foncièrement pessimistes, mais que nous avons les ressources pour faire face aux tristesses de la vie. À cette fin, une chanson est ce dans quoi nous nous retrouvons le mieux. Pourquoi un tableau ne guérit-il pas le plus grand nombre, alors qu'une chanson a cette capacité ? Parce qu'une chanson est d'abord une mélodie qui se faufile *dans* et *entre* nos oreilles. Une mélodie est ce qui envahit malgré elle et malgré nous notre mémoire, à un point tel que nous ne pouvons plus nous en détacher. Les mots, quant à eux, restent collés à la mélodie. Et les mots des chansons sont simples : « La machine à café est détraquée, les cendriers tous renversés. » Tout le monde comprend que c'est Bertignac qui est tout détraqué et tout renversé, qu'il se sent comme une vieille cafetière bonne à jeter, un vieux ramasse-mégots qui a trop servi. Les trois composantes de toute chanson qui fait pleurer sont ici présentes : la compréhension spontanée des métaphores, l'identification immédiate de l'auditeur au sentiment de l'auteur, la

capacité de la chanson, par sa mélodie, à s'imprimer durablement dans notre souvenir de sorte qu'ainsi elle fasse pleurer pendant un certain temps.

« J'suis pas si fort que tu crois
Non pas si fort que ça »

En fait, Bertignac est très fort : non seulement il pleure, mais en plus il le dit, avec ses fameux trémolos dans la voix et de la mandoline. Ce n'est pas l'aveu d'une faute mais la confession publique d'un sentiment. Un homme qui pleure, on craque. Sa confession est un miroir pour toutes celles et tous ceux qui viennent de se faire plaquer. L'histoire de Bertignac et leur histoire coïncident. Bertignac chante ce qui arrive à tout le monde un jour – ou presque – et, ce faisant, accompagne la volonté de s'en remettre. D'un côté « faut pas m'laisser traîner là », supplication ultime où, en pleurant sur elle, les genoux à terre, prêt à s'humilier, il pleure à gros sanglots. Mais d'un autre côté « je peux faire une croix sur toi » : oui, je peux, il faut se faire une raison, recouvrer sa fierté, tirer un trait. Fin de la chanson. Un jour, la larme à l'œil, une larme essuyée, nous en sourions. Le jour où cette chanson ne nous fera plus pleurer sera la preuve que penser à l'autre ne nous fait plus de mal. Le signe de la guérison amoureuse. L'inouï (au sens littéral) ne sera plus.

Vous écoutez une chanson qui vous rappelle un passé proche, les moments d'amour heureux. Vous pleurez. C'est inévitable, c'est irrésistible. Si ces larmes font du bien, c'est qu'elles vous sortent déjà de votre peine.

Si nous ne pleurons pas dans un chagrin amoureux, alors la nostalgie se transforme en haine. La haine est sèche. Pleurer est ce qui imbibe un cœur de pierre d'une douceur. Le sentiment s'assouplit, se ramollit dans le bon sens du terme, devient plus malléable, stoïcien face à l'événement, décontracté devant une douleur qui, si nous restions raides, nous briserait. L'être humain est un « roseau pensant », pour reprendre la formule de Pascal. Un roseau pensant, roseau pleurant, pliant, humecté de sa peine et humble par le poids symbolique de ses larmes réelles. Pliant sans rompre.

Au fond, ce n'est pas la peine qui nous fait pleurer, c'est la musique, qui la rend vulnérable, docile, amicale à nous-même. Grâce à la musique, nous commençons déjà à guérir. Elle est un médicament et son effet thérapeutique est la liquéfaction puis la liquidation de la nostalgie. Parfois, il faut des années.

Une mélodie déclenche immédiatement les pleurs. C'est magique et incontrôlable. Une chanson est un catalyseur. Même douce, elle produit dans notre ventre une explosion qui remonte jusqu'au visage. Nous nous gonflons de tristesse, de colère, de frustration durant plusieurs jours et subitement nous entendons « Cry me a river » qui passe à la radio. Ironie du sort ? Le hasard n'est-il pas bien fait ? On devient mystique ou paranoïaque. Quoi, le programmeur de l'émission de radio sait que je me suis fait larguer il y a quelques jours ? Un signe ? Le signe de quoi ? Que tout se sait parce que tout est écrit ? Depuis les premiers pleurs du nouveau-né, depuis les premières larmes de l'humanité, nous savons

bien que l'existence est un long fleuve pas très tranquille qui se jette le long des golfes pas très clairs. Si l'histoire est une vallée de larmes, c'est que l'homme a su dépasser sa condamnation à la souffrance. « Cry me a river » y est pour quelque chose...

Dans les moments de chagrin amoureux, pleurer est fascinant. Pleurer ne fait pas disparaître la peine, mais lui donne une valeur. Elle la transforme. Nous passons du désert infertile dans lequel nous nous enfonçons à une rivière de l'espoir qui, soudainement, nous amène ailleurs. « Cry me a river » : nous lavons notre colère intérieure dans une rivière faite de nos propres pleurs, ceux-là mêmes qui vont nous faire avancer. La célèbre chanson d'Arthur Hamilton exprime cette idée : lave la peine que tu m'as faite, en déclenchant de tes pleurs une rivière purificatrice. Pour le dire autrement : tu n'as pas voulu me dire que tu m'aimais et maintenant que c'est fini, tu me le dis. Trop tard. Ma voix chantante est douce comme mes anciennes caresses, ma mélodie est énamourée, et c'est cela même que tu vas regretter. Je pourrais crier mais tu n'y verrais qu'agressivité et tu me détesterais. Non, je vais te faire languir. Oui, mon petit, tu vas chialer ta race pour moi. « Pleurer des rivières » signifie qu'on exige de l'autre un pardon surhumain, digne de la Nature : produire une rivière de ses yeux. Pas une petite pluie de quelques gouttes, non... un torrent de remords ! Une cascade de repentirs ! La rivière doit couler en amenant avec elle la peine et le ressentiment. C'est le grand nettoyage de printemps, à grandes eaux. C'est l'un des travaux d'Héraclès : laver les écuries d'Augias. Je veux t'oublier, mais j'y parviendrai quand

tu auras vécu pour moi ce que j'ai vécu pour toi. Tu as été indifférent à mon attachement, prétentieux en pensant que notre amour était un amour banal.

<i>« You drove me, nearly drove me, out of my head</i>	« Tu m'as chassé, presque chassé, hors de ma tête
<i>While you never shed a tear</i>	Alors que tu n'as jamais partagé une larme
<i>Remember, I remember all that you said</i>	Souviens-toi, je me souviens de tout ce que tu as dit
<i>You told me love was too plebeian</i>	Tu m'as dit que l'amour était trop plébéien
<i>Told me you were through with me »</i>	M'as dit que tu en avais fini avec moi »

Tu n'avais pas conscience de ton bonheur exceptionnel et ton insouciance m'a fait fondre en larmes. Maintenant que l'amour est fini, tu t'aperçois de sa valeur et tu essaies de te rattraper aux branches de notre amour alors que je t'en offrais le tronc et les racines. Alors pleure-moi une rivière, la même que celle que j'ai pleurée.

Petite anecdote : dans sa reprise de ce tube, Julie London utilise la note bleue sur le « I » de la fin du refrain, « *I cried a river over you* » (« J'ai pleuré une rivière pour toi »). La note bleue (« *blue note* ») désigne une inflexion de la voix vers le grave, d'un demi-ton au maximum, souvent moins, entre la note normalement attendue et la note chantée. Cela donne un sentiment de dysharmonie légère. Elle exprime une chute dans notre propre tristesse. La conscience de l'idée noire. La note