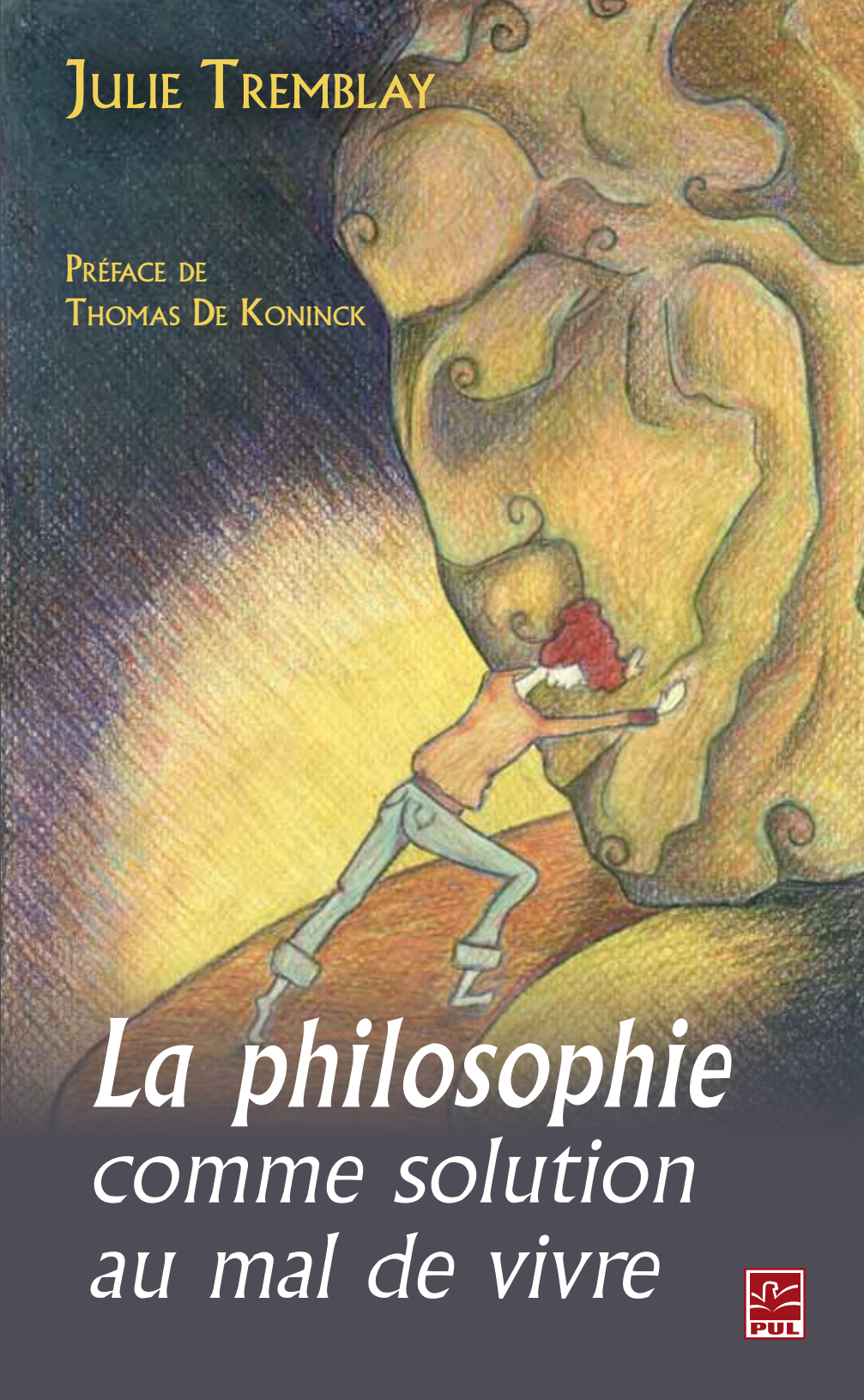


JULIE TREMBLAY

PRÉFACE DE  
THOMAS DE KONINCK



*La philosophie  
comme solution  
au mal de vivre*





La philosophie comme solution  
au mal de vivre



**JULIE TREMBLAY**

La philosophie comme solution  
au mal de vivre



**Presses de  
l'Université Laval**

Les Presses de l'Université Laval reçoivent chaque année du Conseil des Arts du Canada et de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec une aide financière pour l'ensemble de leur programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Maquette de couverture: Laurie Patry

Mise en page: In Situ

© Presses de l'Université Laval. Tous droits réservés.

Dépôt légal 2<sup>e</sup> trimestre 2013

ISBN 978-2-7637-1752-4

PDF: 9782763717531

Les Presses de l'Université Laval

[www.pulaval.com](http://www.pulaval.com)

Toute reproduction ou diffusion en tout ou en partie de ce livre par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite des Presses de l'Université Laval.

# Table des matières

Préface.....	IX
Merci à... ..	XVII
Avant-propos.....	1

## PREMIÈRE PARTIE

### CHAPITRE 1

Le mal de vivre .....	9
Le constat du mal de vivre .....	12
Trois formes de souffrances.....	16
Comment donner un sens à la souffrance? .	18
La souffrance: un moteur d'évolution .....	21
La liberté de l'homme se révèle dans sa quête de sens.....	23

### CHAPITRE 2

Le réveil de l'automate .....	27
La grande désillusion.....	30
Entre veille et sommeil .....	33
La souffrance ouvre la porte de la conscience .....	36
La conversion du regard .....	39
Prendre le risque de la vie.....	41
Philosopher, c'est apprendre à mourir .....	43
Choisir la désillusion, c'est choisir la liberté	47

CHAPITRE 3

Le devenir humain . . . . .	51
La perfectibilité de l'homme . . . . .	53
En route vers le Bien . . . . .	54
Le danger qui accompagne l'insensibilité . . . . .	59
Liberté et conscience morale . . . . .	60
La liberté de Sisyphe . . . . .	63
Travailler à son bonheur . . . . .	66
La quête philosophique . . . . .	68

CHAPITRE 4

La division interne . . . . .	71
L'homme en perpétuelle contradiction interne . . . . .	73
Le caractère hétérogène de notre intériorité . . . . .	75
Dualité horizontale et division interne . . . . .	76
Les deux visages de la division interne . . . . .	78
Dualité verticale et transcendance . . . . .	82
Entre réel et idéal : l'importance d'avoir un rêve habitable . . . . .	84
Apprendre à « trianguler » . . . . .	86
Entreprendre l'édification de son être . . . . .	89

CHAPITRE 5

Créer une communauté au centre de soi-même . . . . .	93
Narcisse : symbole par excellence de la division interne . . . . .	95
Le refus de l'autre . . . . .	98
Prendre conscience de sa totalité . . . . .	100
Apprendre à dialoguer, c'est apprendre à aimer . . . . .	102
Le pouvoir transformateur de l'amour . . . . .	104
L'homme est un être de relation . . . . .	109



DEUXIÈME PARTIE

CHAPITRE 6

Entretenir un dialogue philosophique avec soi-même . . . . .	115
Amour de soi et amour-propre . . . . .	117
L'origine de la division interne . . . . .	121
La création des masques . . . . .	123
Retourner dans l'ambiance familiale de notre enfance . . . . .	126
L'adolescence, une seconde naissance. . . . .	128
Faire le deuil de son enfance afin de briser le cycle transgénérationnel. . . . .	131
La face cachée de la dépression : la grandiosité. . . . .	136
La création du mensonge originel. . . . .	139
C'est la présence de l'acteur qui donne sens aux masques . . . . .	141
Se voir comme un autre. . . . .	143

CHAPITRE 7

Amorcer un dialogue philosophique avec autrui	145
L'opposition entre individu et société . . . . .	148
La fuite dans le virtuel et l'influence médiatique. . . . .	150
L'homme au service de la technologie. . . . .	152
L'individu de masse . . . . .	154
La perte de l'humain . . . . .	156
Liberté individuelle et liberté politique. . . . .	158
La perte du sens de l'idéal. . . . .	161
La création d'un « nous » . . . . .	164

CHAPITRE 8

S'engager dans un dialogue philosophique avec le Bien . . . . .	167
Aimer, c'est intérioriser l'autre en nous . . . . .	169
L'universel et le particulier présents en nous	172

Des visions complémentaires . . . . .	174
Une culture qui porte la marque du relativisme . . . . .	177
La paresse est l'envers de l'amour . . . . .	180
La philosophie est un exercice préparatoire à la sagesse . . . . .	182
Le don de soi est l'aboutissement logique du sage . . . . .	187
CHAPITRE 9	
Élaborer un dialogue philosophique avec l'existence . . . . .	191
Apprendre à vivre en apprenant à parler . . .	195
Le langage comme source d'erreurs . . . . .	196
Le problème de l'« ego » et la notion de sécurité . . . . .	198
Explorer le sentiment de l'absurde . . . . .	201
Le suicide pose la question de la dignité humaine . . . . .	204
La conscience de son ignorance engendre un changement d'attitude . . . . .	206
Utiliser les mots consciemment . . . . .	209
Sous le masque du philosophe se cache un enfant . . . . .	211
Un espace destiné aux « pourquoi ? » . . . . .	212
CONCLUSION	
Quelle place pour la philosophie dans la cité ? .	217
Bibliographie . . . . .	221

## Préface

Le nageur doit *toujours* nager s'il ne veut pas s'engloutir dans les flots. Même s'il est appelé à nager de mieux en mieux, les mouvements qui lui permettent de surnager et d'avancer doivent invariablement revenir au même point de départ. De même les amants doivent-ils chaque jour revivre à neuf leur amour, sans quoi il périt vite. Un chercheur ne sachant plus remettre en question, afin de trouver toujours mieux les présupposés de sa recherche, n'est plus un vrai chercheur. Il en va autant pour les arts, où la poésie, par exemple, s'avère, dans les termes profonds de Fernand Dumont, « une sorte de resurgissement continuels de l'instant qui doit à mon avis renoncer à aller plus loin que l'instant, puisque la poésie c'est le langage qui recommence sans cesse<sup>1</sup> ».

On le voit, le point de départ est souvent si vital qu'il se révèle indépassable. Rien de surprenant à ce que le thème de l'origine, des commencements, de l'*archê* (mot grec signifiant à la fois « commencement » et « commandement ») réapparaisse partout de nos jours. Ce que rend bien le proverbe grec, « le commencement est plus que la moitié du tout », que citent à diverses reprises Platon et Aristote. Pour comprendre une réalité, il est en somme essentiel de la voir procéder, découler de son principe, d'en observer la genèse, le devenir. On ne connaît pas une rivière, un fleuve tant qu'on en ignore

---

1. Fernand Dumont, *Un témoin de l'homme. Entretiens colligés et présentés par Serge Cantin*, Montréal, Éditions de l'Hexagone, 2000, p. 80.

la source. Les exemples abondent dans la quête de connaissances. Ainsi la théorie du Big Bang – qu'elle soit juste ou pas – répond-elle au besoin de s'emparer en quelque sorte du début présumé de l'univers cosmique, afin d'en percer un peu le mystère. Comment donc, demande-t-on à juste titre, est apparue la vie ? La théorie de l'évolution des espèces sera à son tour destinée à éclairer davantage les prodiges de la nature jusqu'à l'être humain lui-même, en scrutant justement l'*origine* des espèces, comme le proclame dès son titre le chef d'œuvre de Charles Darwin. On peut également citer les différentes tentatives de remonter à l'enfance, aux premiers moments de la vie, aux premiers contacts avec le monde, avec autrui, afin de mieux cerner notre condition ; l'exploration aussi de la naissance des sociétés, de l'invention du politique. Un exemple non moins significatif est fourni par la politique, justement, où l'on sent aujourd'hui le besoin de revenir à la case départ en tant de pays : Qu'est-ce en vérité que la démocratie ? Qu'est-ce que la justice et l'équité ? Où commencent et où finissent les droits fondamentaux ? La liste des questions semblables est longue.

Le « commencement » a en outre une signification plus profonde encore. Celle d'où commence la pensée de chacune et chacun de nous lorsque nous réfléchissons ouvertement, librement ? Et quoi de plus urgent à ce moment-là, non pas au sens de l'immédiat, mais bien plutôt de ce qui presse en ce qui concerne nos existences mêmes, leur sens, que des questions telles : pourquoi tout cela, ce monde, ce *cosmos*, ces milliards de galaxies, l'exquise organisation de la vie déjà au niveau cellulaire ? Ou, plus radicalement encore, pourquoi l'être tout court, sans quoi il n'y aurait rien, comme le rappelait Leibniz. Voire la question de *votre* être et du *mien* – « qui suis-je ? » – et tout ce qu'implique le « connais-toi toi-même ». Dans *La civilisation inconsciente*, John R. Saul citait avec à-propos le mot de Jean de Salisbury, « Quoi de plus méprisable que celui qui dédaigne la connaissance de lui-même », et l'appliquait à la société dans son ensemble : « Quoi de plus

méprisable, en effet, qu'une civilisation qui dédaigne la connaissance d'elle-même ?<sup>2</sup> »

Quel sens y a-t-il à ce que nous soyons en ce monde, pourquoi d'ailleurs ce monde et pas un autre, pourquoi sommes-nous ainsi faits et point autrement ? Pourquoi la mort, pourquoi ma mort, pourquoi surtout la mort des êtres qui nous sont les plus chers ? Chacune et chacun d'entre nous survivra-t-il à sa mort ? Cette question du sens de la vie (et donc de la mort, si elle en a un) déborde tout domaine particulier de l'action ou du savoir, toute science ou activité spécifique, elle nous engage tout entiers, cœurs et raisons. Des décisions très graves, comme celle du suicide, par exemple, chez nos jeunes en particulier, sont prises en fonction de réponses ou d'absence de réponses à de telles questions. Rien n'est moins banal ni ne tire plus à conséquence que les questions liées au sens de la vie et de la mort.

C'est ce que met admirablement en relief le livre que voici de Julie Tremblay, joignant la puissance du témoignage vécu à celle d'une réflexion personnelle approfondie, en dialogue authentique avec une riche variété d'interlocuteurs, engageant les lecteurs dans une quête commune de sens, à l'instar de Socrate, naguère. Je dis bien « naguère », car, comme elle le démontre bien, Socrate reste si proche que « nous le reconnâtrions dans la rue » (Jacques Brunschwig).

Certaines histoires dont les héros, frappés d'amnésie, ont oublié jusqu'à leur propre nom, évoquent l'oubli si fréquent, chez nous humains, de qui nous sommes. Car nous ne cessons d'amasser, au-dessus de nos impressions vraies, les traces des buts immédiats qui nous détournent de nous-mêmes, occultant l'immense édifice des vies diverses – affectivité, imagination, mémoire, intelligence – que nous menons parallèlement en notre for intérieur, de manière largement inconsciente, mais dont la croissance et le déploiement trou-

---

2. John R. Saul, *La civilisation inconsciente*, trad. Sylviane Lamoine, Paris, Payot, 1997, p. 7 sq.

vent dans les arts et les humanités, et par excellence en philosophie, des manifestations d'autant plus précieuses.

C'est donc à juste titre que Julie Tremblay insiste, comme elle le fait ici, sur l'éveil à la vie et sur l'éveil, pour chacune et chacun, à sa propre vie. Quel est toutefois l'éveil qui définit le plus proprement la philosophie ? À quoi s'agit-il alors plus précisément encore d'être éveillé ? Le mot même de philosophie – qu'on a toujours préféré, et pour cause, transcrire tel quel du grec plutôt que traduire – suggère un début de réponse, puisqu'il signifie *amour* d'abord (le verbe *philein* signifiant « aimer »), mais en spécifiant « de la sagesse » (*sophia*), c'est-à-dire « des questions ultimes ». Celles-ci sont en même temps les questions les plus « brûlantes », avançant Husserl, puisque justement ce sont les questions qui portent sur le sens ou sur l'absence de sens de la vie. Elles impliquent la totalité de l'expérience humaine, et doivent être constamment redécouvertes, comme nous ramenant au cœur de la philosophie, ainsi que l'ont attesté à nouveau les propos suivants de nul autre que Ludwig Wittgenstein, dont l'œuvre paraissait pourtant consacrée à d'autres préoccupations : « À quoi bon étudier la philosophie si tout ce qu'elle fait pour vous est de vous rendre apte à parler avec une certaine plausibilité de quelques questions abstruses de logique, etc., et si elle n'améliore pas votre pensée touchant les importantes questions de la vie de tous les jours [...]. Vous voyez, je sais qu'il est difficile de penser juste concernant la 'certitude', la 'probabilité', la 'perception', etc. Mais il est, si possible, plus difficile encore de penser, ou de tenter de penser, de façon vraiment honnête, concernant votre vie et les vies des autres<sup>3</sup>. »

C'est assez dire qu'il faut saluer tant le courage et la lucidité dont témoigne ce livre, que l'honneur qu'il fait à ses lectrices et à ses lecteurs en ne craignant pas d'aborder, de manière aussi directe, ces graves questions. Il nous engage

---

3. Lettre de Wittgenstein à Norman Malcolm, citée dans *Ludwig Wittgenstein, A Memoir*, par Norman Malcolm, Oxford, 1958, p. 39.

dans une progression ascendante, chaque partie et division s'imposant comme de soi, depuis les perspectives psychologique, sociologique et anthropologique touchant l'être humain, et le point de vue de l'art, jusqu'à la sagesse, la vérité, la liberté de conscience, et l'amour. La diversité des prises en considération et des arguments ainsi que celle des sources convoquées donnent une solidité impressionnante à ses thèses. L'auteure s'y implique elle-même à fond, comme de juste, étant donné les défis et les enjeux du débat, tout en évitant la moindre enflure dans le ton et la langue, ce qui rend son propos d'autant plus limpide et nuancé.

Ce souci de la langue est du reste en parfaite harmonie avec sa préoccupation, bien marquée vers la fin du livre, pour ce qu'elle appelle « apprendre à parler », se méfiant spécialement « des mots qui ne prennent appui sur aucune réalité ». Elle ne saurait avoir frappé plus juste, ici encore. Incapable de transformer la réalité, l'idéologie agit sur les mots qui désignent cette réalité, en contraignant à nommer la réalité de noms mensongers. L'invasion soviétique de la Pologne qui avait succédé à l'invasion nazie s'est appelée *libération*, et l'état d'exception a reçu le nom de *normalisation*. J'avancerai qu'un autre bon exemple, récent et proche de nous, d'un processus similaire, aura été le choix, opéré au Québec par la *Commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité*, de travestir en oxymore l'expression « aide médicale à mourir », pour désigner cette fois, non plus une aide médicale, mais une pratique euthanasique<sup>4</sup>.

Mais il y a plus encore. Nous assistons et participons dans ce livre à une quête passionnée de *vérités* à partager, qui ne doit pas laisser indifférent. Nietzsche avait prédit, on le sait, deux siècles de nihilisme. Il a fait toutefois cette autre prédiction, hélas combien juste également : « Quelle ne sera pas la répugnance des générations futures quand elles auront à s'occuper de l'héritage de cette période où ce n'étaient pas

---

4. *Rapport de la commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité*, Assemblée nationale, Québec, 2012, *passim*.

les hommes vivants qui gouvernaient, mais des semblants d'hommes, interprètes de l'opinion<sup>5</sup>. » Notre immersion dans le nihilisme – ou, ce qui revient au même, le relativisme – est trop évidente pour qu'il faille insister sur la question. Pourtant tout – les relations humaines, la politique, l'économie, la communication dans les domaines scientifiques, artistiques et le reste – dépend de la culture avant toute chose. L'inculture de nombreux « semblants d'hommes » qui prétendent aujourd'hui « gouverner » le démontre assez par défaut, tant ses conséquences sont mortifères. Car elle soumet les citoyens aux aléas des opinions, de la *doxa*, amie des démagogues. L'idéal démocratique repose au contraire sur le débat rationnel, par opposition au maniement de l'opinion et des statistiques au moyen de la technique publicitaire – sans parler de l'appauvrissement du message qu'entraîne l'univocité des symboles mathématiques qui confère à l'imaginaire électronique une puissance jamais obtenue dans le passé. Comme l'a fait observer Whitehead, auteur avec Bertrand Russell des *Principia Mathematica*, « ces symboles diffèrent à divers égards de ceux du langage ordinaire, parce que la manipulation des symboles algébriques effectue votre raisonnement pour vous, pourvu que vous vous en teniez aux règles algébriques. Ce n'est pas le cas du langage ordinaire. Vous ne pouvez jamais oublier le sens du langage, et vous fier à la seule syntaxe pour vous aider<sup>6</sup>. »

Ce dernier aspect, celui, à vrai dire, des infinies nuances qu'offre à l'expression de la pensée proprement dite la langue ordinaire, est capital. L'auteure se montre sensible à cette immense portée du langage qui n'avait pas échappée à George Orwell, dont « le principal titre de gloire », comme l'a souligné Simon Leys, est « cette incomparable intelligence du péril singulier qui menace l'ensemble de la civilisation », dont aura

---

5. Friedrich Nietzsche, *Considérations inactuelles* III et IV, trad. H.-A. Baatsch, P. David, C. Heim, P. Lacoue-Labarthe, J.-L. Nancy, Paris, Gallimard, 1990, p. 18.

6. A. N. Whitehead, *Symbolism: Its Meaning and Effect*, New York, Capricorn Books, 1959, p. 2.



témoigné sa magistrale satire, 1984. Dès le début de 1984 s'annonce la création d'une nouvelle langue, « novlangue », dont le but essentiel est de « restreindre le champ de la pensée ». Quelle « belle chose, y lit-on, que la destruction des mots<sup>7</sup> ».

Bref, dans les termes cette fois de Milan Kundera, « la plus grande découverte » du XIX<sup>e</sup> siècle, celle de la bêtise, par Flaubert, « signifie non pas l'ignorance, mais *la non-pensée des idées reçues* ». Elle serait plus importante pour l'avenir du monde que les idées de Marx ou de Freud, « car on peut imaginer l'avenir sans la lutte des classes ou la psychanalyse, mais pas sans la montée irrésistible des idées reçues qui, inscrites dans les ordinateurs, propagée par les médias de masse, risquent de devenir bientôt une force qui écrasera toute pensée originale et individuelle<sup>8</sup> ».

La pensée de Julie Tremblay est par contre le type même d'une pensée originale qui résiste à cette « vague du kitsch », en faisant ressortir, *a contrario*, le lien profond unissant l'une à l'autre la liberté et la vérité. Car c'est la flatterie qui définit essentiellement toutes les démagogies, en maintenant sous sa dépendance celles et ceux qu'elle dupe. En revanche, ainsi que l'a brillamment mis en lumière Michel Foucault, la vérité qui passe dans la *parrhêsia* – c'est-à-dire l'anti-flatterie, le franc-parler d'un Socrate, par exemple – « scelle, assure, garantit l'autonomie de l'autre, de celui qui a reçu la parole par rapport à celui qui l'a prononcée ». Pourquoi donc ? « Précisément, parce que le discours de l'autre a été vrai<sup>9</sup>. »

Sa modestie empêche évidemment l'auteure de prétendre à cette vérité qu'elle recherche pourtant avec une ardeur de tous les instants. Elle invite plutôt ses lectrices et ses lec-

---

7. Simon Leys, *Orwell ou l'horreur de la politique*, Paris, Plon, 2006, p. 86; cf. George Orwell, 1984, trad. Amélie Audibert, Paris, Gallimard, 1950; coll. Folio, 1982, p. 78-79; 118-119; 353-354.

8. Milan Kundera, *L'art du roman*, Paris, Gallimard, « Folio », 1986, p. 195-196.

9. Michel Foucault, *L'herméneutique du sujet*, Paris, Seuil/Gallimard, 2001, p. 362-363; sur Socrate, p. 6-10.

teurs à un franc dialogue en quête de vérité sur des questions essentielles entre toutes. Qu'elle en soit vivement remerciée.

Thomas De Koninck

Chaire « La philosophie dans le monde  
actuel », Université Laval

## Merci à...

... **Thomas De Koninck**, parce qu'il a été pour moi une véritable source d'inspiration, non seulement sur le plan philosophique, mais avant tout, sur le plan humain.

... **André Baril**, pour la confiance qu'il a eue en mon projet, ainsi que pour son aide et son soutien.

... **Gabriel et André**, pour leur regard critique et leur rôle important de premiers lecteurs et de correcteurs.

... ma **famille** qui, m'ayant donné une enfance difficile, m'a par le fait même offert la possibilité de lutter et d'acquiescer des forces me permettant aujourd'hui d'embrasser pleinement la vie.

... **Marc**, mon père, pour m'avoir prouvé que les miracles existent. Et à **Chantal**, sans qui ce miracle n'aurait sans doute jamais eu lieu.

... **Ann-Marie**, ma mère, pour cette relation très intense que nous avons construite ensemble – relation dans laquelle j'ai pu expérimenter toute la gamme d'émotions imaginables... Si cela m'a été possible, c'est sans nul doute parce que j'ai confiance en la force de notre amour, malgré les conflits ou les souffrances.

... **François**, mon frère, pour m'avoir sensibilisée, dès mon enfance, à l'étrangeté, la différence, la marginalité et la richesse qui en découle.

... **Marie**, ma « sœur », avec qui j'ai la chance de pouvoir explorer et découvrir ce qu'est l'amitié.

... **Isabelle**, la merveilleuse gardienne de mes enfants, mais aussi une amie. Sans cette perle qui veille sur mes enfants, ma plus grande richesse, je n'aurais pu me consacrer à l'écriture.

... mes enfants, **Anouk** et **Élora**, car l'amour qu'elles m'inspirent m'oblige à me réinventer chaque jour.

... mon mari, mon complice, mon ami fidèle, mon compagnon de guerre, **Gabriel**, celui avec qui je livre mes plus grandes batailles, celui avec qui j'ose affronter les plus grands défis de l'humanité : la vie de couple, l'éducation des enfants, la pratique de la philosophie au quotidien.

## Avant-propos

*A*u cœur du mal de vivre, se cache une lueur... Des yeux me regardant, me reconnaissant... Une main tendue vers moi, pour me secourir, pour me mettre au monde... Cette main, c'est celle de tous les penseurs qui ont vécu avant moi, car ils ont eu la force de chercher une signification au monde et à la vie humaine et c'est précisément ce dont mon être a le plus besoin. Ils sont les médecins de l'âme, les sages-femmes de l'humanité, les enfants de Socrate... Je vous présente mon voyage, ma quête. Celle que nous devons tous entreprendre, bien que nous partions tous de lieux différents : la quête de sens.

Tout a commencé au moment même où ma vie aurait pu se terminer. À une certaine époque, j'étais morte, mais pas enterrée, et c'est la philosophie qui m'a ramenée à la vie. Comme une mère, elle m'a non seulement donné la vie en me donnant accès à ma vie intérieure par l'élargissement de ma conscience, mais elle m'a également appris à vivre, c'est-à-dire comment agir au mieux dans la vie quotidienne.

La philosophie, dont l'essentiel est selon moi contenu dans la célèbre formule inscrite sur le temple de Delphes : « Connais-toi toi-même », est un éveil à la *vraie* vie, car c'est l'intériorité qui fait sens. Et j'en suis la preuve vivante.

Je m'appelle Julie Tremblay. Je suis étudiante au doctorat en philosophie, maman de deux adorables petites filles et ex-suicidaire. Drôle de présentation, me direz-vous, mais ce sont les faits : j'ai pensé la mort bien avant de penser la vie.

J'avais mal à l'âme, tellement mal que j'avais envie de faire du mal. À n'importe qui, à n'importe quoi. Et si parfois il ne restait rien ni personne pour recevoir ma souffrance, moi, j'étais toujours là... Je devins donc mon objet de destruction préféré : la drogue, l'automutilation et les tentatives de suicide ont eu une place prédominante dans ma vie pendant quelques années. J'ai tant cherché à savoir qui j'étais et comment faire pour être heureuse, pour ne plus souffrir de la vie... Cette vie, qui était censée être un cadeau, un « don de Dieu », moi, je n'y voyais qu'un fardeau dont je ne parvenais pas à me défaire.

Je me souviens avoir voulu mourir à huit ans, alors que le mot « suicide » n'existait pas encore dans mon vocabulaire. Quelque chose en moi refusait cette parodie de la vie qu'on me présentait comme le seul monde réel, la seule avenue possible. C'était censé être ça, la vie ?... J'aurais fait tout ce chemin dans les entrailles de ma mère juste pour ça ?... Une partie de moi ne voulait pas y croire, et c'est ce qui me fit persévérer jusqu'à l'adolescence.

L'adolescence... je crois que ma famille se serait bien épargné cette période de ma vie ! Je me souviens, alors, avoir éprouvé plus de respect pour la mort que pour la vie. J'essaie maintenant de me rappeler pourquoi et tout ce qui me vient à l'esprit est que la vie ne semblait plus avoir de sens pour moi : tout semblait faux, illusoire, mensonger, irréel. Le bonheur était une supercherie et la vie me mentait en me faisant miroiter cette potentialité. La mort, au contraire, n'usait d'aucune fausse représentation. La mort, c'était la fin, le vide, l'anéantissement. Certains parlaient d'une vie après la mort, mais la vie après la mort, c'était encore la vie. Moi, c'est à la mort que je pensais.

La vie, la mort, le vrai, le faux... Ce petit hamster roulait continuellement dans ma tête. Et à force de rouler, il finit par m'amener quelque part. J'ai réalisé avec le temps que ce n'est pas la vie ou la mort qui sont « vraies » ou « fausses », mais notre relation avec elles, notre attitude face à elles, et tout cela dépend avant tout de notre relation à nous-mêmes. Suis-je

moi-même *vraie*, c'est-à-dire authentique et intègre ? C'est ainsi que je finis par comprendre que mon attirance pour la mort était en fait une attirance pour la vérité, et que si le monde m'apparaissait absurde, c'était plutôt parce que ma vie à moi ne faisait pas sens. Et pourquoi cela ? Était-ce à moi de donner un sens à ma vie ? J'étais là, à attendre passivement, depuis des années, que l'on me dise où aller, alors qu'en réalité, c'était à moi de choisir ma destination !... J'aurais bien aimé que l'on me prévienne !... N'y avait-il pas de mode d'emploi attaché à mon cordon ombilical ? Quelqu'un a-t-il bien vérifié qu'il n'y avait aucune enveloppe à mon nom dans mon placenta ?

Mais pourquoi ce besoin vital de vérité ? Tout simplement parce que la vérité fait sens par elle-même ; parce que l'être humain a besoin de donner un sens à sa vie ; parce que la conscience nous permet d'accéder au « pourquoi ? » de l'existence et qu'une fois ce « pourquoi ? » posé, il faut se mettre en quête d'une réponse. Et, aussi étrange que cela puisse paraître, il faut chercher, non pas tant dans le but de trouver une réponse définitive, mais plutôt parce que l'attitude de celui qui cherche est celle qui permet de s'ouvrir à la vie. Et si tel est le cas, c'est parce que c'est le chemin qu'on prend pour découvrir la vérité qui donne du sens à notre vie.

Bien que ces années pendant lesquelles la vie et la mort s'entrechoquaient en moi ne furent pas des plus faciles (ni pour moi ni pour mon entourage), il demeure pourtant que c'est grâce à l'emprunt de ce chemin que j'ai pu découvrir l'existence de ma liberté et amorcer une vie qui fait sens. Une vie qui vaut la peine d'être vécue. Car à bien y songer, aurais-je entrepris cette quête de sens si je n'avais pas autant souffert ? N'aurais-je pas plutôt continué à tenir la vie pour acquise et suivre son cours machinalement, tel un automate ?

Si je vous livre ainsi mon vécu, c'est pour que vous sachiez que cet ouvrage qui aborde le mal de vivre est soutenu par une authentique expérience personnelle. Toutefois, bien qu'étant une réflexion très intime, il ne s'agit aucunement d'une biographie, d'un journal de pensées ou autre littérature

du genre. Vous entrez ici sur le terrain de la philosophie. Et ce lieu n'est pas un « terrain privé ». Cependant, mon vécu me permet de juger de la valeur de ces raisonnements philosophiques. Je veux partager ces réflexions parce que j'en connais la pertinence et les répercussions qu'elles peuvent avoir sur la vie d'un être déboussolé comme je l'étais. Je crois que le désir de vivre ou l'envie de mourir ne dépendent pas tant des circonstances particulières de notre vie, mais bien davantage du regard que nous posons sur elle. Et c'est précisément là que se trouve notre liberté. Si j'affirme haut et fort que la philosophie peut, si on lui en donne l'occasion, sauver des vies, c'est que la réflexion qu'elle suppose, lorsqu'elle est pleinement ressentie et vécue, peut rendre possible la conversion du regard nécessaire à la découverte et à la prise en charge de sa propre liberté. Voilà ce que j'espère illustrer dans ce livre.

C'est en deux temps que s'organise cette réflexion dans laquelle nous aborderons plusieurs thèmes classiques en philosophie, mais avant tout, des thèmes qui nous concernent tous et chacun : souffrance, bonheur, liberté, amour... Ce qui sous-tend l'ensemble de ma démarche s'inscrit dans l'hypothèse que ce qui se trouve au cœur du mal de vivre est le résultat d'une « division interne ». Nous commencerons par déterminer en quoi consiste cette division qui prive l'homme de sa liberté et l'empêche d'être tout entier présent à lui-même, puis de quelles différentes manières elle peut s'installer en l'homme. La toile de fond des cinq premiers chapitres est une exploration des causes de la souffrance humaine, mais également de ce qui pourrait bien s'avérer une issue pour l'homme : la philosophie. C'est en articulant ces liens existant entre l'amour, le dialogue et la philosophie que nous esquisserons les grandes lignes de ce que nous nommerons la « triangulation » et qui pourrait bien être une solution face à la division interne. Dans la deuxième partie, il s'agit principalement d'aller plus en profondeur. Puisque nous pouvons penser l'homme de multiples façons, c'est-à-dire à la fois en nous plaçant dans une perspective psychologique, sociologi-



que, anthropologique ou même ontologique, il convient également de présenter la division interne et la triangulation sous ces différents angles. Nous amorcerons donc différents dialogues philosophiques, fruits de la triangulation, afin de valider si ces derniers permettent réellement à l'homme de réduire l'ampleur de sa division interne.