

Une pensée faite de douceur

David Dorais

Number 81, Summer 2020

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/93736ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

L'Inconvénient

ISSN

1492-1197 (print)

2369-2359 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Dorais, D. (2020). Une pensée faite de douceur. *L'Inconvénient*, (81), 75–78.

Une pensée faite de douceur

ESSAI QUÉBÉCOIS **David Dorais**

J'ai de l'admiration pour les auteurs qui, au-delà des œuvres qu'ils publient ponctuellement, gardent en tête le projet plus grand auquel ils se consacrent, l'œuvre entier qu'ils élaborent, modifient, raffinent, font évoluer d'un livre à l'autre. Je n'avais encore jamais eu l'occasion de lire Nicolas Lévesque, mais il semble développer, depuis son tout premier livre (sur le deuil) en 2005, une réflexion étoffée et suivie sur la psychologie, le monde dans lequel nous vivons et lui-même. Son dernier essai publié était *Je sais trop bien ne pas exister* (2016), après lequel il avait décidé de s'accorder une pause de l'écriture, pour prendre du recul par rapport à lui-même et à sa société, et se concentrer sur son travail de psychologue. Puis, peu à peu, l'idée lui est venue, en compulsant les notes qu'il prenait sur ses clients, de recommencer à écrire. Il ne s'était jamais penché directement sur son métier. Pourquoi ne pas conjuguer sa pratique littéraire et sa pratique clinique ?

Durant un mois, il a donc recueilli ce qui, révélé en séance, lui paraissait assez intéressant pour figurer dans un essai. Bien entendu, la confidentialité des clients est scrupuleusement respectée. Il les désigne par de simples

lettres, placées en ordre alphabétique (« A. me dit que... », « B. rêve de... », etc.). Il sait toutefois se montrer délicat et résister à la tentation narcissique de soumettre des présences si ténues à son pouvoir discursif. En fait, un long chapitre du livre consiste à laisser la parole aux clients, et c'est l'un des passages forts, où le lecteur croit entendre sans filtre (car évidemment l'auteur se tient toujours là derrière) une variété d'humanités, des voix différentes qui s'élèvent et expriment aussi bien leurs problèmes que leurs capacités de résilience. Les autres chapitres consistent en des fragments, forme littéraire convenant à l'approche flottante de l'auteur, qui se méfie des discours intégrateurs et totalisants.

Une telle posture, qui privilégie le fragmentaire au détriment de l'englobant, est d'ailleurs caractéristique de la vision qu'a Nicolas Lévesque de la psychanalyse. Car il est psychanalyste. Or, on le sait, la psychanalyse, comme Wagner ou l'andouillette, fait souvent reculer d'horreur ceux qui n'y sont pas vendus. Trois écueils en particulier se dressent : la pédanterie, le jargon et le byzantinisme. Un livre de psychanalyse apparaît par défaut comme un ouvrage pontifiant se donnant pour mission de nous expliquer

par le menu, à nous pauvres mortels, les tréfonds de l'âme humaine, dans un vocabulaire abscons qui ferait rougir Heidegger de jalousie et avec une virtuosité de barbier dans l'art de couper les cheveux en quatre. Il faut savoir gré à Nicolas Lévesque d'éviter sans difficulté ces écueils et de parvenir à parler de psychanalyse d'une façon accessible.

Peut-être faut-il y voir une question d'allégeance chez le psychologue. L'école psychanalytique est remplie de chapelles. Lévesque ne va jamais jusqu'à préciser ses affiliations théoriques, mais on le sent beaucoup plus proche de Winnicott que de Lacan, c'est-à-dire plus doux et encourageant qu'autoritaire et cuistre, en un mot, plus humain. Sa conception de la thérapie s'en ressent. De là le titre de l'ouvrage : *phora*, en grec, désigne l'action de porter. Le thérapeute prend sur ses épaules la charge émotive, voire existentielle, du client et l'aide à traverser les eaux troubles dans lesquelles il se débat, pour le mener vers un rivage serein. Lévesque voit le thérapeute comme une sorte de saint Christophe ou de Virgile de la *Divine comédie*, guide chargé de conduire une personne fragile à travers ses remous ou ses enfers intimes. Il y a quelque chose d'immature chez celui qui vient consulter ; on le prend à l'âge où il est resté coincé (malgré ses apparences d'autonomie) et on l'aide à mûrir. On joue, seulement à titre provisoire, le rôle d'un parent, bienveillant cette fois-ci. Lévesque souligne que le cabinet du psychologue est un drôle d'endroit où les régressions sont encouragées. Où ailleurs est-il permis d'être inquiet, apeuré, abattu, vulnérable, larmoyant ? De redevenir enfant ? Le cabinet, selon une belle image de l'auteur, représente « une machine à remonter dans le temps ».

Phora étant composé de fragments, il serait difficile (et même injuste) de résumer le livre à quelques grandes opinions. La pensée fragmentaire se veut diffractée, sans suite ou répétitive, comme le libre discours du patient en thérapie, soumis à aucune structure autre que ses méandres naturels. Ce serait, de la part du critique, faire violence au propos que de chercher à le canaliser. On aimerait plutôt prendre telle ou telle page, presque au hasard, et réfléchir, gloser, nuancer à partir de ce qui s'y trouve en désordre. Le livre de Nicolas Lévesque se révèle riche en idées et en images. Il offre plusieurs prises au lecteur, comme on le dit d'une paroi d'escalade. Le genre de l'essai est le plus propice au

dialogue, et chaque lecteur trouve dans un bon essai des sujets qui l'interpellent.

Pour ma part, j'ai apprécié la délicatesse de l'auteur. Bien que son livre soit publié dans la collection « Proses de combat », il n'y a rien de martial chez Lévesque, ou si peu. On sent la douceur du toucher thérapeutique, habitué à ménager l'autre, à appuyer sans écraser. L'essayiste, ici, traite les idées comme s'il s'agissait de patients, avec pondération. Et à la douceur du traitement se joint la subtilité du regard. Il a été souligné que la psychanalyse était née à peu près au même moment que Sherlock Holmes¹ : même attention, dans les deux cas, aux éléments en apparence anodins qui trahissent un secret. L'indice singulier, plutôt que l'armature déductive, devient le guide de la pensée. Le détail devient révélateur. Lévesque va ainsi remarquer la manière dont les gens se chaussent ou se déchaussent dans son cabinet pendant l'hiver. Une telle personne « oublie » la règle qui consiste à enlever ses bottes, comme pour tester la capacité du psychologue à faire respecter son autorité et à maintenir la solidité du cadre thérapeutique. D'autres apportent leurs propres pantoufles, chaudes et réconfortantes. D'autres encore préfèrent garder leurs bottes et les recouvrir d'une petite housse de plastique bleue. Une herméneutique freudienne typique s'en serait donné à cœur joie avec ce symbole à la fois phallique et vaginal, et avec sa connotation sexuelle cousue de fil blanc (« prendre une botte », « c'est une bonne botte »). Mais Lévesque évite de telles tentations réductrices et opte pour un jugement indulgent envers ceux qui restent chaussés, présumant chez eux une crainte de répandre de mauvaises odeurs ou d'exhiber leurs chaussettes trouées.

Autre qualité de l'essayiste : sa capacité à se dégager du strict regard psychologique pour embrasser la sphère sociopolitique. La perspective psy peut avoir le défaut de limiter au champ individuel ce qui relève en fait de structures plus larges. Un client qui se sent exténué à la simple idée de se rendre au boulot et qui ne voit plus de sens à son activité sera considéré comme souffrant d'épuisement professionnel ou de dépression. Le cabinet ne sera pas le lieu approprié pour soulever la question des contraintes inhumaines de productivité que le capitalisme fait peser sur les travailleurs, et pourtant c'est peut-être là que se trouvera la source du

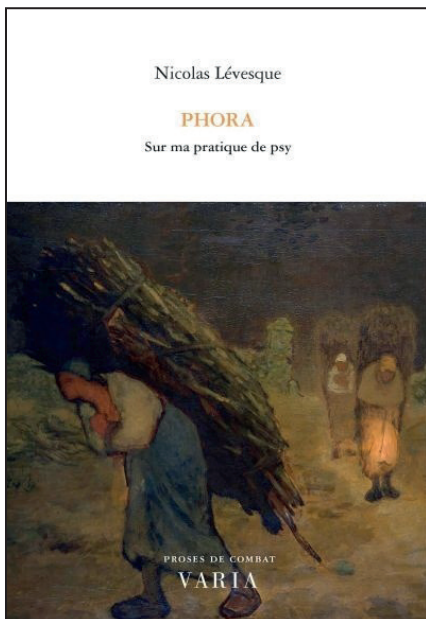
malaise, plus que dans une difficulté d'adaptation. Lévesque, lui, s'intéresse au sociopolitique. Un chapitre de son essai est consacré à l'imbrication de l'individuel et du collectif. Il souligne comment la psyché personnelle n'est que l'aboutissement d'une chaîne de forces qui, au-delà du cercle familial, mène à l'ossature sociale. Parlant des clients qui arrivent dans son bureau, il commente : « Réduire leurs symptômes à une *one body psychology* (et à une *one body medicine*), c'est nier les répercussions de la violence sociale invisible sur nos corps et nos esprits. Comme si la dépression et l'anxiété étaient des failles personnelles, sans la moindre cause externe. » La succession d'engrenages qui, depuis la gigantesque roue du capitalisme, transmet la violence jusqu'au corps et à l'esprit qui se font broyer constitue, pour ce lecteur de Marx, un mécanisme essentiel de la maladie mentale.

S'intéressant plus précisément à la question nationale, celui qui a publié en 2012 *Le Québec vers l'âge adulte* avance des interprétations analytiques de son pays-qui-ne-parvient-pas-à-en-être-un. Ne peut-on voir dans l'histoire québécoise une organisation typique d'une personnalité masochiste ? Les deux référendums perdus seraient-ils comparables à des actes manqués, révélateurs d'une peur de réussir, d'un réflexe d'autosabotage ? Le Québec serait ainsi victime d'une trop grande fidélité à son passé de misère, incapable d'accepter le fait qu'il faille « trahir » un certain héritage (celui de la pauvreté) pour acquérir une nouvelle identité, libre et indépendante. Le thérapeute dit avoir été témoin « de vraies dépressions souverainistes et de vraies dépressions progressistes ». Là où d'autres psychologues ne verraient dans un découragement lié à la société que la projection d'affects intimes insupportables pour le patient, dont il faut se débarrasser en les rejetant sur la collectivité, Lévesque admet l'existence d'une véritable souffrance politique ayant des impacts sur le psychique. Pour lui, le Québec présente un climat identitaire fragile qu'on ne peut prendre à la légère. Et il a la générosité de voir, dans les angoisses politiques de certains, non pas de simples mécanismes de défense, mais un « réel attachement au monde, à l'habitat, à la maison commune ».

Lévesque n'est pas qu'un penseur, c'est aussi un écrivain, et son style passe par l'image. Les métaphores abondent dans ses pages. Fidèle à l'attachement de Freud

à la littérature et aux analogies, il cherche à rendre sensibles des concepts par des symboles. Ainsi, dans son imaginaire, les traumatismes passés émergent sous la forme de fantômes. Ils murmurent à l'oreille des blessés psychiques pour leur rappeler leur impuissance et évoquer le fait que l'innommable peut resurgir n'importe quand. L'ancienne idée selon laquelle les fous étaient possédés par des esprits maléfiques n'est pas aussi absurde qu'il y paraît, dit-il : nous pouvons presque réellement être hantés, devenir des maisons qui du dehors semblent normales, mais dont l'intérieur contient des pièces lugubres parcourues de présences toxiques. Par ailleurs, dans une perspective inspirée de Bachelard, on pourrait dire que Lévesque est un rêveur de l'eau. Plus qu'à la terre (qui lui fournit tout de même matière à plusieurs images), c'est à l'élément liquide que l'essayiste se réfère le plus souvent. Il prête aux cours d'eau des valeurs de naturel, de fluidité, de mobilité, de vitalité. La métaphore est filée tout au long du livre, sans qu'on sache bien si l'auteur en est conscient. Au début de l'essai, il estime que chaque personne a son propre Gulf Stream, c'est-à-dire son fonctionnement affectif inné, un courant intime qui le pousse toujours dans la même direction ; on retrouve ici Winnicott et sa notion de « vrai *self* », qui émane de la constitution de chaque individu. Pareillement, Lévesque décrit la nature de chacun comme un fleuve au bord duquel il faut apprendre à bâtir son existence, de la même façon que les premiers établissements humains ont été fondés sur des rives accueillantes. Ailleurs, il parle de « l'aspect hydraulique de la vie psychique » : sachons reconnaître ce qui nous remplit et ce qui nous vide.

À propos des métaphores, dès les premières pages de son essai, Lévesque joue franc-jeu en mentionnant qu'on lui a reproché d'en abuser dans ses livres précédents. En effet, sa prose devient parfois étouffante d'images. Elles s'empilent au point de cacher le soleil. Et ce n'est pas le seul défaut de l'auteur. Malgré l'intérêt de sa pensée, plusieurs traits de son style s'avèrent pénibles. Le lecteur déplorera, par exemple, qu'il se laisse si facilement aller à employer des mots anglais, comme si l'on voulait faire jeune, décontracté et dans le vent : *cute, loose, please, craving, turn off, too much, one on one*, être sur un *high*, prendre le *lead*... Ils ne se comptent plus, ces vocables en bras de chemise qui entendent montrer que l'on n'est



pas si sérieux que ça, et qui malheureusement y parviennent. Ou à l'inverse, l'auteur nous prend parfois de haut, doutant que l'on puisse saisir la subtilité de sa pensée : « Cher lecteur adulte, je suis bien désolé de ne pouvoir te livrer un récit linéaire, facile à suivre, ni des concepts prémâchés. » De deux choses l'une : soit on juge son lecteur intelligent, et dans ce cas on ne s'excuse pas de lui offrir mieux que des lieux communs, soit on le juge idiot, et dans ce cas on n'écrit pas d'essai littéraire. Mais de demander pardon d'être plus brillant que ceux qui nous lisent, c'est conjuguer l'outrecuidance à l'incivilité.

Sans compter que Lévesque, quoi qu'il en dise, n'évite pas toujours les facilités et les mièvreries. Se félicitant de l'impact positif que la paternité a eu sur lui, il espère qu'un jour ses enfants lui décerneront le seul vrai diplôme qu'il mérite, son « doctorat *honoris papa* ». Mignon ou carrément mignard, j'imagine que cela dépend du goût de chacun. Mais l'essayiste fait parfois preuve d'un angélisme dangereusement proche du « tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil ». Cela prend la forme d'un doux relativisme qui ne nous mène pas bien loin. Se demandant qui, dans la relation thérapeutique, a le plus de pouvoir, du psy ou du client, il commente : « Comme toujours, il semble y avoir ici plus d'une vérité. Le monde humain n'est jamais unidimensionnel. » Amen. À propos de l'efficacité des médecines douces ou bien des médicaments : « Tout le monde a un peu raison et un peu tort. » Sur *SLÀV* et *Kanata* : « tout le monde avait raison et personne n'avait tort ». Je l'ai dit ci-dessus, j'aime la douceur de Lévesque, mais elle peut tomber dans le doucereux. C'est cette gentillesse qui, à mon avis, plombe le plus sa réflexion. Il a une pensée mielleuse. Rien ne grince, rien ne fait serrer les dents, tout est propre et consensuel. Comment ne pas être, comme lui, contre la violence, le capitalisme, les abus de l'homme blanc, les politiciens menteurs, la technicisation de la société, la superficialité d'Instagram ? Comment ne pas être en faveur de l'environnement, des femmes, des enfants, du temps qui passe et du silence, de la diversité, des minorités, de la nature ? Un débordement de vertu provoque chez le lecteur un chaleureux élan d'adhésion en même

temps qu'un bâillement. Penser différemment a parfois ses avantages.

Je me demande même si Lévesque n'est pas conscient de ces défauts, et s'il n'a pas choisi de les assumer. Car à le lire, on comprend que son objectif thérapeutique de psychologue est, plutôt que l'espèce de purgation des passions que certains chamans freudiens promettent encore, l'acceptation pleine et entière de soi, notamment des tares qui sont consubstantielles à chaque individu et qu'il faut savoir apprivoiser. Remplacer la honte par la mansuétude envers qui l'on est. Apprendre à aimer sa boiterie. En ce sens, l'essayiste prêche par l'exemple : c'est un indémodable romantique et il ne s'en cache pas. À force de pratiquer le métier de thérapeute, confie-t-il, il a fini par reconnaître qu'il avait profondément besoin d'une connexion affective avec ses clients. Il ne se dérobe pas derrière la bienveillante neutralité professionnelle. Il veut entrer en contact : comprendre l'autre, surtout, mais aussi un peu montrer qui il est. Il a appris à accepter cette soif de proximité. « Je voulais offrir à mes patients ce qui me semble être, chez moi, un besoin vital : celui de l'authenticité, la possibilité d'établir une connexion avec une âme, sous la carapace sociale. Un cœur ouvert. » Les éclats adolescents où Lévesque clame son amour des révolutions et vante l'héroïsme des efforts individuels contre les méchants systèmes institutionnalisés peuvent faire sourire, mais il faut admettre que sa démarche de traitement et de réflexion, basée sur un désir sincère d'être lui-même et de faire reculer la souffrance (chez l'individu autant que dans la société), conserve une noblesse qui mérite le respect. ■

1. Voir Carlo Ginzburg dans son article classique sur le paradigme de l'indice, « Signes, traces, pistes », *Le Débat*, n° 6, 1980, p. 3-44.

PHORA : SUR MA PRATIQUE DE PSY
Nicolas Lévesque
Varia, coll. « Proses de combat », 2019, 194 p.