

## Avoir mal entre le coeur et la volonté

Diane Laflamme, Ph.D.

Volume 17, Number 2, Spring 2005

Surtout, ne pas souffrir

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1073481ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1073481ar>

[See table of contents](#)

### Publisher(s)

Université du Québec à Montréal

### ISSN

1180-3479 (print)

1916-0976 (digital)

[Explore this journal](#)

### Cite this document

Laflamme, D. (2005). Avoir mal entre le coeur et la volonté. *Frontières*, 17(2), 3-4. <https://doi.org/10.7202/1073481ar>

# Avoir mal entre le cœur et la volonté

Diane Laflamme, Ph.D.,  
rédactrice en chef.

Je ne suis probablement pas la seule personne au Québec qui ait entendu ce diagnostic! Dans ma famille, les conversations sur le cœur et la volonté commencent généralement par une question qui vise à vous faire dire «où ça fait mal». Si la réponse identifie l'un des territoires du corps, les conseils que vous pouvez éventuellement avoir déjà obtenus d'un médecin reçoivent vite leur complément grâce à toute l'expertise que se transmettent, de génération en génération, des femmes et des hommes habitués à un quotidien où la carte d'assurance-maladie brillait par son absence. Si vos douleurs et souffrances prétendent résister encore à ces remèdes et recommandations, votre diagnostic sera prononcé avec assurance – et peut-être aussi une certaine aigreur si la personne à qui vous décrivez votre mal-être s'est déjà fait dire en chaire que nous sommes nés pour souffrir. Ce diagnostic, c'est que vous avez mal entre le cœur et la volonté.

Où se trouve, en moi, cet espace que d'autres que moi savent si bien nommer? C'est un lieu ambigu où l'on est en même temps seul et encombré par le regard de l'autre... cet autre qui sait que la vie est en train de vous mettre à l'épreuve, qui s'en inquiète avec sollicitude parce qu'il vous aime, ou avec appréhension parce qu'il compte sur vous pour tant de choses, ou au pire qui s'en réjouit parce que pour une fois ce n'est pas son tour! Dès lors, l'épreuve s'annonce rude car avoir mal, c'est se rencontrer soi-même et, par surcroît, c'est du même coup révéler à autrui de quelle étoffe on est vraiment fait!

## SE VOIR CORPS ENDOLORI

Qu'elle soit fulgurante ou insidieuse, lorsque la douleur abat ses cartes sur la table et que la partie se joue à même notre corps, le message est clair: un seuil de tolérance vient d'être dépassé. Il se passe quelque chose; il faut trouver le problème et rétablir l'équilibre rompu. Sur la scène du corps, la douleur est un protagoniste redoutable. C'est à qui saura éliminer l'autre. À court terme et avec l'appui inestimable de la médecine moderne, nous réussissons le

plus souvent à faire disparaître la douleur à coup de pilules, granules et autres molécules. À plus long terme et après avoir affronté – seuls ou en milieu hospitalier – un certain lot de douleurs, c'est nous qui allons disparaître. Et nous le savons trop bien!

Le corps trouve le rythme dont il a besoin selon un calcul implacable: un inspir, un expir. La douleur nous coupe le souffle et vient attirer notre attention sur la fragilité d'un mécanisme que nous tenons pour acquis, sur lequel nous comptons à cœur et à contrecœur, avec bonne ou mauvaise volonté. Travaillés par nos douleurs, nous risquons d'être dépossédés de nous-mêmes.

## SE SAVOIR SOUFFRANCE

Avec la souffrance, c'est plutôt à une expérience de possession que nous sommes confrontés. Nous en possédons un énorme lot, nous la stockons jusqu'à la «somatiser» nous apprend la psychologie et, comme s'il n'y en avait pas assez autour de nous, nous savons même la produire, en quantité industrielle, pour nous-mêmes et pour les autres. Mais cette abondance nous laisse les mains vides; c'est la souffrance qui nous possède. Et puis elle nous quitte... parfois, pas toujours, et jamais pour trop longtemps!

Le plus souvent, nous serions bien en peine de nommer ce qui a permis cette accalmie inespérée. La vie reprend le dessus pour quelques minutes, quelques mois, quelques années; cette souffrance qui prenait toute la place s'est envolée et nous nous redécouvrons heureux d'être vivants. Au jour le jour, chacun fait sa propre comptabilité de l'abondance qui se donne: un bonheur caché ici, ici et ici... il suffit de bien regarder; une souffrance de plus à encaisser là, là et là. Certains disent que le bilan est positif et que leur vie, ouverte au bonheur comme à la souffrance, vaut la peine d'être vécue; d'autres constatent que le bilan est négatif et ne pardonnent pas à la vie de les avoir fraudés dans le décompte des bonheurs et des souffrances. Qu'on se vante de savoir la gérer, qu'on s'en plaigne à qui veut l'entendre, qu'on apprenne à la cacher avec stoïcisme, à l'oublier avec élégance ou même à l'aimer, la souffrance nous colle à la peau autant qu'à l'âme. D'où un constat troublant: je suis corps jusque dans mon âme.

Je sais trop bien, depuis longtemps déjà, que j'ai un corps uniquement quand il fonctionne bien. Aussitôt qu'il y a un pépin, un virus ou un coup de déprime, je suis mon corps! Mon cœur, ma volonté, mon âme se logent où ils peuvent – bousculés, à l'étroit, inconfortables – dans chacune des cellules de mon corps. Non pas qu'il s'agisse ici de se donner une identité de victime fascinée par sa souffrance; il suffit de constater l'état des lieux, avant de faire un choix entre repli et nouvel élan. Dans un ouvrage récent, l'écrivaine Chantal Thomas<sup>1</sup> a su dire ce regard tout simple, le seul capable de devenir savoir: «C'est souffrir pris dans l'inéluctable, sans aucun dolorisme, sans aucune sympathie pour le fait de souffrir, mais simplement avec ce constat que, certaines fois, c'est devant soi.»

### **RÉVÉLER À AUTRUI DE QUELLE ÉTOFFE ON EST FAIT**

Si vivre est un élan, ce serait magnifique de pouvoir s'y déployer sans mesure, avec cœur et volonté. Mais en prenant mon élan, je me découvre surtout... talon, muscles et tendons. C'est ce fragile agencement qui tente de décoller, tout en sachant qu'il faudra aussi, au moment opportun, négocier l'atterrissage, parfois sur une piste désertée, parfois sous les applaudissements<sup>2</sup>.

Douleurs et souffrances nous frappent en plein élan, avec et comme tout le monde. Douleurs et souffrances brisent nos élans sans pudeur, au su et au vu de tout le monde. L'étoffe craque, le pli se défait; il faut s'arrêter pour raccommoder les habits du cœur et ceux de la volonté. Il y a des moments où l'on préfère se cacher pour lécher ses plaies, d'autres où l'on juge utile de montrer ses cicatrices, d'autres encore où l'on se contente de partager la même respiration haletante que celle qui anime la grande foule anonyme des gens qui se sentent mal dans leur peau.

### **SURTOUT, NE PAS SOUFFRIR**

Faut-il refuser de souffrir pour ne pas perdre son élan vers la vie? Encore une fois, donnons la parole à Chantal Thomas: «À réunir toutes ses forces pour la refuser, à ne s'autoriser qu'à souffrir chichement, il se pourrait que, outre le fait de se vouer à une lutte perdue d'avance, on s'affaiblisse – émotivement, imaginativement, sensuellement – et devienne ainsi incapable de découvertes vitales. Si le monde nous échappe par excès de souffrance, on peut aussi le manquer par avarice de larmes.» Et si souffrir faisait aussi partie de nos élans. De toute la richesse de nos élans. Tout simplement parce que ce lieu intime entre le cœur et la volonté se laisse découvrir, se laisse habiter dans la joie comme dans la peine. Ce qui nous en coupe l'accès, c'est le seul refus d'avancer vers ce qui se donne.

La prochaine fois que douleurs et souffrances viendront me mettre à l'épreuve, tout le travail sera à recommencer. Si possible avec plus de générosité, si possible un peu moins chichement que par le passé. Je suis mes joies, mes bonheurs et mes élans; je suis tout autant mes douleurs, mes souffrances et mes cicatrices. La prochaine fois que douleurs et souffrances viendront me mettre à l'épreuve, il me faudra redécouvrir que je suis inlassablement vie et avancer vers une autre métamorphose. Avec cœur et avec volonté.

### **Notes**

1. *Souffrir*, Paris, Éditions Payot, 2004, 216 pages.
2. On pourrait trouver maints exemples de tels applaudissements dans la couverture médiatique récente des dernières apparitions publiques de Jean-Paul II. J'aime aussi citer le commentaire de James De La Vega, un peintre de graffitis qui purge une peine de prison aux États-Unis à cause de ses activités picturales. À la demande des autorités, il vient de peindre, dans une rue pauvre de Manhattan, une murale où figure Jean-Paul II. Interrogé au sujet de la mort du pape, De La Vega a simplement dit: «*This pope understood pain and tried to relieve it.*» (Ce pape comprenait la douleur; il a aussi essayé de la soulager.) Associated Press, *Los Angeles Times*, cité par *The Gazette*, Montréal, le 8 avril 2005.



Raymonde Duchesne – secret ballotté

*secret ballotté*