



En guise d'évasion la fuite peut ressourcer

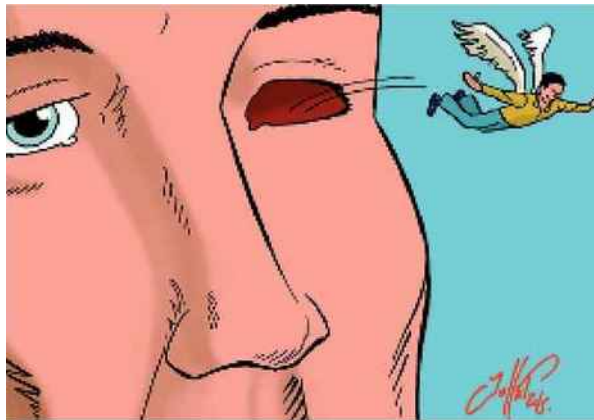
S'évader du quotidien, oublier un instant la réalité, nous le désirons tous. Comment distinguer l'évasion qui ressource de la fuite inutile ?

« Du quotidien, on peut affirmer deux choses contradictoires : qu'il se répète autant qu'il nous exténue. » Le constat, dressé par le philosophe Pascal Bruckner (1), n'est guère gai, mais il a le mérite d'être réaliste. Alors, que faire ? Puisque, comme le dit Cioran, « on se tue toujours trop tard (2) », il ne reste qu'une solution : s'évader. Rompre avec cette routine qui tue le désir à petit feu. Partir, s'échapper. « Fuir ! Là-bas fuir ! » clame Mallarmé (3), à la suite de tant de poètes dans lesquels chacun de nous peut, un jour ou l'autre, se reconnaître, « exilé sur le sol ! », doté « d'ailes de géant » (4), tellement inadapté à cette triste réalité.

La conscience de notre fin

Idealement, il devrait être possible d'échapper à la souffrance provoquée par la conscience de cette réalité en toute simplicité. Par une respiration calme, un regard porté sur un arbre imperturbable ou sur la personne aimée, une oreille attentive tournée vers le chant du moineau ! : bref, en nous réancrant dans l'instant et dans ce qui en révèle le merveilleux.

« Nous vivons submergés d'infos, constate la coach et psychanalyste Florence Lautrédou (5). Nous sommes surchargés de messages qui ne nous concernent pas, qui parlent d'"ailleurs", donc qui devraient nous permettre de nous



(Dessin Thierry Jollet)

évader. Sauf que, trop nombreux et négatifs, ils nous accablent et nous déroutent ! » D'où l'échappée belle en avion. S'envoler pour changer d'air.

« La prison d'aujourd'hui, dont nous tentons si souvent de nous "évader", reprend Florence Lautrédou, c'est, pour la majorité d'entre nous, la cellule urbaine. L'animal humain que nous sommes ne peut pas se sentir longtemps libre dans ces villes à l'air pollué, où, assis à longueur de journée, ses capacités motrices sont atrophiées. Il nous faut sentir la nature ! »

Et quand les moyens de nous envoler manquent, nous pouvons compter sur les voyages abstraits ! Le cinéma, la photo ou la musique, sans laquelle, c'est bien connu au moins depuis Nietzsche, « la vie serait une erreur (6) ».

Il nous faut nous divertir, pour mieux nous retrouver ensuite. Mais aussi, parfois, par lâcheté et par idéalisation narcissique. « Quand ce que l'on est apparaît trop nettement aux antipodes de ce que l'on croit de soi, le mécanisme se met en action ! : notre part reptilienne étouffe notre part consciente, écrit le philosophe Michel Onfray (7). Sur le cadavre de ce qu'il est, le dénégateur construit une statue de lui tout à son avantage. Mais c'est une fiction... ! »

Le syndrome de Don Quichotte

Le philosophe appelle cela le « syndrome de Don Quichotte » ! Nier la réalité au bénéfice de ses rêves, comme l'ingénieur hidalgo s'obstine à prendre des moulins à vent pour des géants. Il explique cette tendance en

évoquant l'influence de Platon et du catholicisme sur notre culture : le monde des idées – et des illusions – y reste considéré comme supérieur à celui des faits eux-mêmes.

« Parfois, poursuit Florence Lautrédou, la conséquence de nos évasions est qu'elles nous affranchissent de nos responsabilités. ! » Quand planifier les vacances, se perdre sur Internet, passer des heures sur les réseaux sociaux a pour but de nous éviter la confrontation avec nos difficultés profondes. « Alors, sous des airs de libération, l'évasion engendre une aliénation ; loin de nous apaiser, elle amplifie le mal-être ! », constate la psychanalyste.

Comment savoir si nous sommes dans la fuite nuisible plutôt que dans l'évasion qui ressource ? Florence Lautrédou propose un critère : « Une bonne fuite est celle qui permet, ensuite, de mieux vivre sa réalité ; si l'on s'évade avec un plaisir sain et que l'on en revient plus heureux, peu importe, au fond, le rythme et le type de ces évasions ! : c'est la preuve qu'un équilibre a été trouvé. En revanche, si ces échappées ne sont pas si belles que cela et qu'elles nous épuisent, nous lassent ou nous écœurent un peu plus chaque fois du quotidien retrouvé, alors, il devient utile de s'interroger ! : qu'est-ce que je fuis ? Qu'est-ce que je ne veux pas voir ? »

en savoir plus

> Une belle évasion est celle qui, loin de mettre l'accent sur l'absurdité de notre existence et de faire gonfler nos frustrations, nous offre de meilleurs yeux, une meilleure bouche, de meilleures oreilles pour la savourer. C'est celle qui redonne du prix au quotidien. Qui l'enchanté.

> Les surréalistes arpentaient les rues de Paris en quête de rencontres, d'objets et de coïncidences sublimes, non pas parce qu'exceptionnels mais

parce que regardés comme pour la première fois et dans le souci d'y voir la beauté. C'est, sans doute, la tâche du poète, et de l'artiste en général ! : « ! Nous montrer que la vie dite " commune " est tout sauf commune et de nous éveiller à sa féerie ! », comme l'écrit Pascal Bruckner (1). Mais c'est aussi, n'en déplaise au philosophe, qui fustige le « devoir de bonheur ! », le « devoir d'émerveillement ! » de chacun de nous.

références

- (1) « L'Euphorie perpétuelle » (Livres de poche, 2008).
- (2) « De l'inconvénient d'être né » (Gallimard, 1989).
- (3) « Poésies et autres textes » (Livres de poche, 2008).
- (4) « Les Fleurs du mal » (Flammarion, " GF ", 2012).
- (5) « Cet élan qui change nos vies, l'inspiration » (Odile Jacob, 2014).
- (6) « Crépuscule des idoles » (Gallimard, 1988).
- (7) « Le réel n'a pas eu lieu, le principe de Don Quichotte » (Autrement, 2014).



candide

Mis à part

Lors de sa conférence de presse jeudi, François Hollande entendait visiblement surfer sur la vague Charlie qui a ressoudé les Français autour de la défense de la République. Et de multiplier les annonces sur la création de nouvelles mesures, ou le renforcement de celles existantes, propres à rapprocher les citoyens. Volontaire, le chef de l'État refuse que parmi les Français, certains puissent avoir le sentiment d'être « ségrégés ». Ségrégé, il a dit ségrégé ? Le *Robert* cite le verbe, mais pas la *Larousse*, qui retient « ségréguer ». Le CNRS admet les deux, tout en jugeant « abusive » la forme en « gu » imitée sur la prononciation de « ségrégation ». Bon, on ne va pas se fâcher pour si peu. Ce serait trop bête et un bien mauvais début à nos velléités d'unité nationale.

réponse d'expert

www.psychologies.com

Ma petite chienne dalmatienne a 6 mois et n'est toujours pas propre. Je la sors quatre fois par jour, mais ça ne suffit pas. Elle ne supporte pas les ordres, même dits avec douceur, dès que je lui impose quelque chose, elle aboie, gémit ou pleure. Que faire ?

Sophie

Votre petite dalmatienne a du mal à grandir. Sans doute la considérez-vous trop comme un enfant. Un chien a besoin de savoir qui est son maître et celui-ci doit lui imposer des règles de vie qui sont intransgressibles. Lorsque vous lui donnez un ordre, votre ton doit être ferme, mais jamais nerveux. Lorsque vous avez obtenu la position assise, votre chien ne doit se relever que lorsque vous lui en donnez l'ordre. Recommencez aussitôt l'exercice que vous aviez demandé jusqu'à ce que vous obteniez satisfaction même pendant quelques secondes. C'est en étant obligé d'obéir qu'elle comprendra que vous êtes le maître, ce qui la calmera et la sécurisera. Pour la propreté, un chien doit être sorti toutes les deux heures et à chaque fois qu'il se réveille ou qu'il vient de manger. Ne la grondez jamais si vous ne la prenez pas en flagrant délit de pipi, mais si vous la voyez s'accroupir, tirez-la aussitôt par son collier et sortez-la à l'endroit où vous souhaitez qu'elle fasse.

Véronique Ozanne