



S'évader, pour mieux se retrouver

Être bien S'affranchir du quotidien, oublier un instant la réalité, nous le désirons tous. Mais à quoi voulons-nous vraiment échapper? Et 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, 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», 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, loin de cette triste réalité.

De quelle réalité parlons-nous, d'ailleurs? Elle peut bien prendre mille visages, celle qui nous insupporte, c'est toujours, au fond, la fin. La mort qui, comme nous dit la psychanalyse, se cache dans la répétition et qui justifie l'effroi, la fatigue ou l'ennui.

Idéalement, 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 au chant du moineau. Bref, en nous réancrant dans l'instant et dans ce qui en révèle le merveilleux. La plupart du temps, nous

y parvenons. Pas tout le temps.

« Je lis trois romans par semaine, C'est ma drogue, ça me permet de m'oublier un peu. »

Stéphanie, 44 ans

«Tous les deux mois, raconte Anne-Sophie, 39 ans, je m'impose une coupure: je prends l'avion pour vraiment débrancher.» Nous éprouvons en effet de plus en plus souvent le besoin de déconnecter. «Nous vivons submergés d'infos, constate la coach et psychanalyste Florence Lautrédou. Nous sommes surchargés de messages qui ne nous concernent pas, qui parlent d'"ailleurs", donc qui devraient nous permettre de nous 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



■ Chacun sa manière de prendre le large avec les tracas du quotidien : méditer, lire, partir en voyage...

Photo SYLVIE CAMBON

faul sentir la nature. »

Et quand les moyens de nous envoyer manquer, nous pouvons compter sur les voyages abstraits: « *Je lis trois romans par semaine*, raconte Stéphanie, 44 ans. *C'est ma drogue, j'ai besoin d'être embarquée dans d'autres univers, ça me permet de m'oublier un peu.* » « *Je suis quatre séries à la fois*, confie Paul, 36 ans. *Ça me fait "partir".* » Le cinéma, la photo ou la musique, sans laquelle, disait Nietzsche, « *la vie serait une erreur* »: autant de paradis artificiels mis à la disposition de tous.

En ces temps de crise, les musées ne désemplassent pas, les salons du livre et les festivals de musique, de théâtre sont bondés... Il nous faut nous divertir. C'est-à-dire, comme l'explique le philosophe Pascal, à la fois détourner notre attention de ce qui risque de nous déprimer, mais aussi nous diversifier, faire de nous un autre être que celui que nous sommes, nous sortir de ce corps qui ne change guère, de cette famille, de ce couple, de ce poste, bref: se fuir soi-même. Pourquoi? Par plaisir. Pour mieux se retrouver ensui-

Le syndrome de Don Quichotte

« *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. *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 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. Michel Onfray 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.

te. Mais aussi, dans certains cas, par lâcheté et par idéalisation narcissique (lire ci-dessus). Parfois, constate Florence Lautrédou, « *la conséquence de nos évasions est qu'elles nous affranchissent de nos responsabilités* ». Elle cite l'exemple du père divorcé qui, lorsqu'il a la garde de ses enfants, préfère flâner en terrasse avec ses amis en laissant les petits à la nou-

ou. Mais aussi les responsabilités à l'égard de soi-même: 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. Car fuir ainsi, c'est s'estimer incapable de faire face à ses inquiétudes. Et

EN PRATIQUE Une bonne fuite?

Comment savoir si nous sommes dans la fuite nuisible plutôt que dans l'évasion qui ressource? Les questionnements d'un thérapeute, coach ou ami bienveillant, sont le plus efficace des soutiens, estime la coach Florence Lautrédou. Qui, sinon, propose un critère: « *Une bonne fuite est celle qui permet de mieux vivre sa réalité; si l'on s'évade avec un plaisir sain et qu'on en revient plus heureux, peu importe le rythme et le type de ces évasions: c'est la preuve qu'un équilibre a été trouvé. Mais si ces échappées ne sont pas si belles, qu'elles nous épuisent, nous lassent ou nous écœurent un peu plus chaque fois du quotidien retrouvé, il devient utile de s'interroger: qu'est-ce que je fuis? Qu'est-ce que je ne veux pas voir?* »

A LIRE

L'Euphorie perpétuelle, essai sur le devoir de bonheur, Pascal Bruckner (Le Livre de poche, 2008).

De l'inconvénient d'être né, Émile Cioran (Gallimard, 1989).

Cet élan qui change nos vies, l'inspiration, Florence Lautrédou (Odile Jacob 2014).

Le réel n'a pas eu lieu, le principe de Don Quichotte, Michel Onfray (Autrement, 2014).

c'est, bien sûr, laisser le problème de fond inchangé, donc renoncer à un besoin ou à un désir.

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'enchantent.

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, 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. Mais c'est aussi, n'en déplaise au philosophe, qui fustige le « *devoir de bonheur* », le devoir d'émerveillement de chacun de nous.

ANNE-LAURE GANNAC