

## Ah ! Le plaisir de la souffrance !

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.  
(paru dans Recto-Verseau 203 – septembre 2009)

Je ne parle pas évidemment de la souffrance injuste, arbitraire, qui s'impose à nous à travers des violences aveugles telles que les guerres, les agressions ou les meurtres. Je veux parler de cette souffrance endémique que certains cultivent avec attachement.

Pour souffrir ou entretenir sa souffrance, c'est facile, il suffit soit de se demander « *qu'est-ce qui me manque pour être heureux !* » et aussitôt plein de choses vont surgir dans notre esprit, qui vont occulter d'un seul coup tout ce que nous avons pour être heureux. Soit encore, vous pouvez comparer ce que l'autre a, avec ce que vous n'avez pas ! Car tout ce qui nous manque paraît soudain plus important que tout ce que nous avons !

Cet homme m'écrit : « *Je ne souffre pas assez, j'ai le sentiment d'être anormal, surtout quand je ne ressens pas de malaise, ni de souffrance, lorsque quelqu'un qui m'est proche souffre ! Quand mon amie souffre, elle trouve insupportable que je ne souffre pas avec elle ! Ce qui la fait souffrir encore plus ! Evidemment, je n'aime pas quand elle souffre ainsi, et depuis quelque temps, je souffre de la voir souffrir, quand je ne souffre pas... qu'elle souffre (Vous suivez toujours ?) je ne dois pas être normal, qu'en pensez vous ? Je dois vous dire aussi que je souffre de ne pas souffrir quand elle me quitte, car elle, elle voudrait que je souffre. Ainsi ma souffrance lui montrerait que je tiens à elle !* » (Vous suivez encore ?).

Il y a là des enjeux qui m'échappent dans ce type de relation, même si je sais que nous sommes capables de beaucoup d'acrobaties psychiques pour trouver le moyen de nous faire souffrir encore un peu, y compris quand nous ne souffrons pas !

Un autre (*toujours un homme*) me dira : « *Je souffre qu'elle soit trop belle. Tous les hommes la regardent. Elle ne les voit même pas, puisqu'elle ne regarde que moi. Cela pourrait me faire plaisir, et bien non, je m'en fous qu'elle ne regarde pas les autres, moi je pense que belle comme elle est, elle doit s'être trompée en me choisissant, et qu'un jour elle va se réveiller et en découvrant son erreur, elle me quittera. Ce qui fait que je ne souffrirais plus ! J'attends ce jour* ».

Les raisons pour souffrir sont innombrables, dans la vie de tout être humain, que ce soit à dose homéopathique ou que ce soit à l'occasion d'un drame, d'un événement personnel ou d'un traumatisme qui va bouleverser notre existence.

Pour ma part je ne pense pas qu'il faille souffrir pour être heureux comme le dit le dicton. Je crois comme Sœur Emmanuelle le disait : « *Nous sommes nés pour être heureux* », et « *Il faut avoir le courage d'être heureux !* ». Message qui peut sembler paradoxal, quand on sait la misère, la violence, l'injustice qui traversent le monde ou règnent autour de nous.

La souffrance psychologique est un langage, celui d'une blessure ancienne ou archaïque, qui se réveille à partir d'un message, d'un comportement ou d'une conduite que nous ressentons comme une violence et qui agit comme un déclencheur qui va restimuler une blessure enfouie en nous.

La souffrance physique est une réponse du corps à une agressions, à une violence reçue.

La souffrance est le signe, un appel, que nous envoyons à nous-mêmes et aux autres quand nous sommes dans une situation insupportable, inacceptable. C'est Sœur Emmanuelle, que j'ai plaisir à citer par sa lucidité, qui dit : « *Il y a des femmes qui n'osent pas quitter un homme qui se comporte mal avec elles. Oui il faut beaucoup de courage pour s'extraire d'une situation et aller vers un peu plus de bonheur !* »

Jacques Salomé est l'auteur de

« **Je m'appelle toi** ». (Ed Albin Michel).

« **Car nous venons tous du pays de notre enfance** ». (Ed Albin Michel).

« **Vivre avec soi** ». (Ed de l'Homme).