

Adaptation française du texte *Hoffen in der Angst* publié en 2009

Espérer au cœur de l'angoisse

De l'angoisse et de la façon de vivre¹

Gérard SIEGWALT

Remarque préliminaire

La question initialement posée était celle-ci : *Espérer contre l'angoisse*. Cette formulation a été modifiée dans le sens du titre mis ci-dessus. Espérer contre est sans espoir : nous ne pouvons surmonter l'angoisse en la fixant, elle et ce qu'elle induit, tel un ennemi. L'espérance n'existe qu'au cœur de l'angoisse, en traversant cette dernière. Il faut certes l'appréhender – la percevoir – avec toute la clarté nécessaire, non pas en ennemie mais comme ce qu'elle est. En en faisant une ennemie, nous donnons à l'angoisse un pouvoir qu'elle tient uniquement de cette image d'ennemie que nous projetons sur elle. L'angoisse demande à être saisie pour ce qu'elle est, afin que nous apprenions à la gérer. Nous parlerons ainsi d'abord de l'angoisse et ensuite de l'espérance au cœur de l'angoisse et à travers elle.

I. De l'angoisse

Il s'agit ici, dans une sorte de marche d'approche du sujet, de nommer l'angoisse, dire ce qu'elle est. C'est seulement ainsi que nous pouvons espérer apprendre à la gérer, de telle sorte qu'elle devienne pour nous matrice d'espérance.

1. Nous passerions à côté du sujet si nous voulions parler *sur* l'angoisse. Nous ne sommes pas établis au-dessus de l'angoisse, en tout cas pas lorsque nous sommes dedans. Tout discours sur l'angoisse passe à côté de celui, de celle qui est *dans* l'angoisse. Nous ne pouvons pas parler sur l'angoisse comme si nous n'étions pas concernés par elle ; au mieux nous pouvons parler *de* l'angoisse, en venant d'elle. Parler *de* l'angoisse suppose déjà une distance entre celui ou celle qui est concerné-e par elle et l'angoisse elle-même, mais cela reste une distance *à l'intérieur* de l'affectation par l'angoisse. Nous ne pouvons parler de l'angoisse que dans la distance par rapport à elle et en même temps l'affectation par elle. Là où nous sommes seulement affectés par elle, nous ne pouvons pas en parler ; là nous sommes pris par l'angoisse, celle-ci nous tient, nous nous confondons avec elle. Là où il n'y a que la distance par rapport à l'angoisse, on ne parle plus de l'angoisse en tant que vécue, mais d'une « notion » qui est extérieure à l'angoisse ; on parle alors *sur* elle. Les concepts sont certes utiles voire nécessaires, mais seulement lorsqu'ils sont référés à la réalité, lorsqu'ils viennent de la réalité et renvoient à elle et sont transparents à leur lien à la réalité vécue. Ils sont nécessaires comme expressions de la distanciation : ce n'est que dans la distance par rapport à l'angoisse que je peux, tout affecté par elle que je suis, non seulement en parler mais aussi la vivre au sens de la gérer ; c'est ainsi que la distanciation par rapport à l'angoisse (à l'intérieur même de l'affectation par elle), une distanciation qui s'opère par le langage, par les mots mis sur elle (mais ce langage n'est pas nécessairement verbal), permet de changer quelque chose dans l'angoisse : elle change – et elle exprime elle-même déjà ce changement – la détresse liée à la seule affectation – au fait d'être seulement affecté – par l'angoisse. Là où nous parlons de manière juste de l'angoisse, là la notion, le

¹ Adaptation d'une conférence « Hoffen in der Angst. Von der Angst und dem Umgang mit ihr », donnée à Freiburg im Breisgau le 9 juin 1982 et par la suite en d'autres lieux en Allemagne, et parue dans *Quatember*, n° 1, 2009, p. 4-16.

concept, est le signe de la distance que nous avons, à l'intérieur de notre affectation par elle, vis-à-vis de l'angoisse.

2. Ce qui vient d'être dit nous conduit à la constatation que parler de l'angoisse n'est pas un point de départ mais déjà un point d'arrivée, même si c'est un point d'arrivée seulement transitoire et qui donc pointe au-delà de lui-même, un point d'arrivée provisoire. Parler de l'angoisse (nous expliciterons encore ce que parler veut dire, autrement dit ce qu'est à proprement parler le langage) est le fruit d'un travail, de la perlaboration de l'angoisse. L'angoisse elle-même est simplement une condition d'être, un mal être. Nous essayons de clarifier l'essence de l'angoisse grâce au langage. Mais dans cet essai nous découvrons toujours à nouveau notre impuissance à « saisir » l'essence de l'angoisse, puisque aussi bien l'affectation par l'angoisse rend très difficile la distanciation par rapport à elle et y met des limites. À cause de cela la conceptualité concernant le fait « angoisse » et qui est prédonnée dans le langage est si utile, pour autant que nous la référons à la réalité vécue de l'angoisse, en éclairant celle-ci par elle. Une présentation de l'histoire du concept « angoisse » serait ici d'une réelle utilité.

Nous pourrions par exemple faire une enquête à ce sujet dans les anciennes cultures. Mais, plus proche de nous, une étude de théologie biblique nous renverrait à des termes connus tels « tribulation » ou « détresse » (en grec *thlipsis*), étroitesse ou oppression (*stenochoria*), et d'autres : ils renvoient à une réalité vécue, par exemple l'oppression du peuple Israël en Égypte, la souffrance endurée dans bien des psaumes, chez Job, le Deutéro-Ésaïe, dans la vie du prophète Jérémie... ; dans le Nouveau Testament il y a la tribulation du Christ et celle des croyants en Lui (par ex. Col 1, 24) ; il est question de l'attente anxieuse (*apokaradokia*) de la création toute entière (Rm 8, 19)... Nous pourrions citer le concept cher à Luther de « *Anfechtung* », qui est une épreuve intérieure, mentionner le terme latin d'*angustia* désignant un état d'étroitesse (« angine » dérive de là), d'où vient « angoisse ». Il faudrait nous attarder chez Kierkegaard et chez d'autres philosophes de l'existentialisme, surtout chez Heidegger, aller nous instruire chez Tillich (surtout dans « Le courage d'être »), repasser la notion psychologique de l'angoisse chez S. Freud et C. G. Jung et quelques autres, et aboutir à E. Drewermann qui lie le donné biblique avec le donné psychanalytique dans une approche existentielle.

Mais une telle enquête de l'ordre de l'histoire du concept d'angoisse n'est pas sa propre fin, à moins de nous faire dériver dans le sens contre lequel nous avons déjà mis en garde et qui nous ferait parler sur l'angoisse. Clarifier le concept « angoisse » est certes nécessaire pour que nous sachions de quoi nous parlons et que nous parlions bien d'elle ; cette clarification est utile, pour autant qu'elle nous aide à perlaborer notre propre angoisse, c'est-à-dire à la mettre en mots, en langage. Mais elle ne se substitue pas à notre propre façon d'expérimenter, de gérer notre angoisse. Et c'est de cela qu'il en va ici, car il en va de l'espérance. Il deviendra clair à nos yeux qu'il n'y a, existentiellement, d'espérance que dans l'angoisse (laquelle est un état de fait existentiel !) et à travers elle.

3. Mais qu'est-ce que l'angoisse, c'est-à-dire comment la vivons, l'expérimentons-nous ? Nous pouvons ici partir de ce que nous nommons ainsi, ou du pluriel « les peurs ». Nous n'allons pas faire maintenant l'inventaire des différentes formes qu'elles peuvent prendre ; ce serait une entreprise sans fin et qui ne nous mènerait pas très loin. Il suffit de constater qu'il y a des peurs personnelles et des peurs collectives ; nous sommes conscients de la portée de l'angoisse aujourd'hui comme hier.

On distingue fréquemment entre peur et angoisse. On considère que la peur est référée à un objet : par exemple, j'ai peur d'un chien qui m'apparaît comme méchant et pouvant être dangereux pour moi, ou de la détérioration de l'environnement par une usine ou autre chose, du changement climatique, de l'effondrement des banques ou du chômage, d'une maladie ou du maître d'école ou du père ou de la mère ou du conjoint, etc. Mais là aussi nous parlons d'angoisse, par quoi est entendue – et qui est expérimentée comme – une menace bien plus profonde, menace par quelque chose de difficile à saisir, quelque chose qui dépasse toutes les définitions précises. Les mots classiques pour évoquer cette menace fondamentale et à vrai dire abyssale, ce sont : destin, fourvoiement, jugement, absurde et néant. Par là sont nommées des réalités d'expérience, qui s'avèrent comme des puissances se soustrayant ultimement à l'emprise de l'être humain ; elles le menacent dans son être et le rongent. À ce propos, Tillich parle du démoniaque, de l'éruption du non-être, lequel s'atteste à sa puissance destructrice à l'intérieur et à l'extérieur de l'être humain. Il serait, à ce propos, insuffisant de dire que la peur en tant que référée au monde, à une donnée objective, serait moins pire que l'angoisse,

puisqu'elle se laisserait plus facilement maîtriser. Pour juste que cela soit au premier abord, on passe ici à côté du fait qu'une peur bien précisément définissable est déclenchée par l'angoisse – on peut alors parler d'angoisse qui se fixe – ou déclenche cette dernière. Aussi aucune frontière stricte ne peut être mise entre la peur et l'angoisse. S'il est vrai que la peur référée à un objet apparaît comme potentiellement maîtrisable d'une façon ou d'une autre, s'il est vrai qu'on peut se protéger contre elle, l'angoisse nous rattrape dans toutes nos dispositions de protection dressées contre elle.

L'angoisse est l'indice en l'être humain du fait qu'il est livré, du moins exposé, à une puissance qui le menace dans son essence. L'angoisse se manifeste comme angoisse psychique, mais celle-ci peut être surmontée, tout comme la peur, et ce grâce à la nomination, par exemple et singulièrement sous la forme d'une psychothérapie. De cette angoisse psychique on pourrait aussi quelque peu – et cela réussit parfois pour un temps – se protéger si elle ne procédait pas d'une angoisse plus fondamentale, proprement essentielle et si elle n'alimentait de son côté celle-ci. En tout état de cause, la libération de l'angoisse psychique soit est l'effet du dépassement par l'être humain de son angoisse, qui lui colle pour ainsi dire à la peau, devant le non-être, soit place l'être humain pleinement devant cette angoisse ultime, essentielle (ontologique). Dans le langage de l'ontologie (la doctrine de l'Être comme Être), on dirait que l'angoisse est surmontée par la puissance de l'Être ; selon le langage de l'Ancien Testament, elle est surmontée par la crainte de Dieu. Cette dernière, tout différemment de toute peur précise tel qu'il en a été parlé, ramène la peur et l'angoisse qui ultimement la fonde dans ses limites et nous place dans l'espace infini de la création de Dieu. La crainte de Dieu est une autre manière de parler de la confiance en Dieu.

4. Nous l'avons vu : l'angoisse est l'indice en l'être humain du fait qu'il est livré à une puissance qui le menace voire tend à le perdre dans son essence. L'angoisse est un goulot d'étranglement, une impasse : je suis à l'étroit, pas libre pour respirer à pleins poumons. Telle est la signification étymologique du mot « *angustia* ». Je ne me meus pas dans l'espace large de la liberté, de l'accomplissement, mais dans l'espace étroit de l'oppression, de l'enfermement. Là où il y a l'angoisse, là il y a prison, la conscience en tout cas souterraine du manque de liberté. L'angoisse est difficile à supporter. Cela explique que l'angoisse comporte, pour ainsi dire comme son symptôme, la fuite ou le refoulement, le déni. Devant la peur référée à un objet on peut fuir ; la fuite devant l'angoisse se fait par le refoulement. Mais là où nous essayons de refouler l'angoisse, nous restons prisonniers de sa logique interne. L'angoisse est le signe que l'être humain, livré à une puissance autre que lui, a perdu son authenticité. Refouler ce fait ne mène pas à retrouver l'authenticité perdue, mais nous fige dans le fait d'être livré. Nous ne pouvons échapper à l'angoisse. Même dans le refoulement l'oppression nous tient. Le refoulement ne résout pas le problème de l'angoisse, mais est un problème supplémentaire.

5. La fuite tout comme le refoulement de l'angoisse sont des impasses. Nous voulons échapper à notre situation et nous nous y enfonçons davantage.

Les impasses peuvent prendre plusieurs expressions. D'abord celle de l'agression : celle-ci est généralement la manifestation d'un refoulement. Nous devenons agressifs pour nous libérer d'une oppression : un psychologue définit l'agression comme « l'exutoire de l'angoisse ». Cela est vrai pour le racisme, la xénophobie, le nationalisme et d'autres phénomènes de ce genre. Il y a aujourd'hui beaucoup d'angoisses, qui sont autant de matières inflammables prêtes à s'enflammer et s'enflammant de fait, sans que pour autant l'angoisse et les peurs disparaissent. Puis, il y a l'activisme : lui aussi est souvent la manifestation d'un refoulement et une forme d'agression. Il est alors une fuite, tout comme à l'inverse la dépression peut être une fuite (même si ce n'est pas là un diagnostic valable de manière générale : il y a la dépression neurologique, qui est tout autre). On peut vouloir fuir l'angoisse par l'activisme comme par la dépression. Dans la dépression ici pointée l'angoisse oppresse l'angoissé lui-même ; l'agression qui procède du refoulement de l'angoisse se dirige contre l'angoissé comme tel, alors que dans l'activisme et d'autres formes de l'agression l'angoisse se défoule vers l'extérieur. Mais ni l'angoisse dirigée vers l'intérieur de soi ni celle dirigée vers l'extérieur ne nous libère de l'angoisse.

Les notions d'agression et de dépression viennent de la psychologie. Les notions théologiques correspondantes sont d'une part l'orgueil, d'autre part le désespoir. Tous deux sont des impasses, des conséquences de l'angoisse.

6. Nous, les êtres humains, faisons partie d'une humanité angoissée : nous sommes tous concernés par l'angoisse, chez nous-même et chez d'autres. Mais il faut constater un autre fait : il n'y a pas seulement l'angoisse et le refoulement, pas seulement le non-être mais aussi l'être, aussi le courage et la persévérance dans l'angoisse, pas seulement l'abîme mais aussi le fondement sur lequel nous avons pied, pas seulement, pour le dire également avec ces termes-là, la colère de Dieu mais aussi sa bonté et sa miséricorde. Il reste que l'angoisse demeure. Comment vivons-nous avec elle ? C'est là la question de notre deuxième partie.

II. De la façon de vivre avec l'angoisse, de la gérer

La question de savoir comment gérer l'angoisse est orientée vers l'espérance ; elle revient à la question : comment, dans l'angoisse et à travers elle, émerge l'espérance, ou mieux : la capacité et, partant, également le fait d'espérer ?

1. Nous partons du constat qu'on ne peut rien faire, absolument rien, *contre* l'angoisse, en y voyant un adversaire au sens d'un ennemi. Nous savons tous et toutes qu'on ne peut chasser l'angoisse par une fessée. Celle-ci ne fait qu'aggraver l'angoisse, et même là où elle semble avoir été chassée par une telle mesure, elle est simplement refoulée, prête à ressurgir dans telle autre fixation. Les exhortations moralisantes n'ont pas plus d'effet sur l'angoisse, ni les appels à la volonté et au courage. De tels appels se méprennent sur l'essence de l'angoisse. Ce ne sont pas des appels moralisateurs qui rendent à un prisonnier sa liberté ; ils lui montrent simplement l'énormité de l'incompréhension qu'on lui témoigne, et ils ont pour effet d'alimenter sa rage intérieure voire de renforcer son endurcissement ; ils sont contre-productifs. Une fessée, qu'elle soit physique ou morale, ne fait que renforcer l'angoisse. Les appels qu'on s'adresse à soi-même dans l'angoisse sont efficaces au mieux superficiellement.

Cela explique l'affirmation faite : on ne peut pas espérer contre l'angoisse. Cela ne tient pas seulement à l'angoisse mais également à l'espérance comme telle. Celle-ci dépasse certes ce qui est de l'ordre de la vue, voire est à l'opposé, comme le dit Rm 8, 24 : « L'espérance qu'on voit n'est plus espérance ; ce qu'on voit, peut-on l'espérer encore ? » En même temps, espérer n'est pas à proprement parler espérer contre, sinon l'espérance correspond à la définition de L. Feuerbach qui y voit, contre la réalité qui est mauvaise, une projection illusoire et donc sans fondement du désir humain. Toute vraie espérance a un fondement, qu'il soit ontologique (donné dans l'Être, qui fonde l'être humain et tout le réel) ou théologique, donné en Dieu. L'espérance est toujours d'abord une espérance « sur la base de », et ensuite l'espérance « de, en vue de » (quelque chose), et le « contre » (espérer contre) est, s'il y a lieu, et pour autant qu'il est justifié, une implication de cette espérance « en vue de » ; le « contre » est subordonné au « en vue de ». Ce qui est premier, ce n'est pas le « contre » mais le « en vue de » : l'espérance est espérance en vue de quelque chose, sur la base de quelque chose.

En montant en épingle le « contre » et ainsi en l'absolutisant, l'espérance est vécue comme une position frontale, qui fait front. On est alors fixé sur les dangers, déterminé jusqu'à l'obsession par ces derniers, et on n'espère pas « sur la base de » et « en vue de », mais réactivement, on est dans la réaction contre. Par là, ce contre quoi on réagit prend le dessus, mène le jeu, et alors l'espérance devient une lutte et ressortit à une crispation, laquelle est un véritable contre-témoignage par rapport à l'espérance. L'espérance est alors en vérité un phénomène de refoulement, et on peut lui appliquer ce qui a été dit à ce propos. Une telle espérance est la fin de l'espérance.

2. Avant encore d'essayer de répondre à la question : comment gérer l'angoisse, pour qu'il en sorte l'espérance ?, il nous faut justifier la réunion de ces deux termes d'angoisse et d'espérance. Il s'agit ici de montrer que l'angoisse est pour ainsi dire la matrice de l'espérance. Une affirmation à première vue surprenante ! Mais elle correspond par exemple à celle de l'apôtre Paul dans Rm 5. Après avoir dit que « nous nous glorifions dans l'espérance de la gloire de Dieu », il poursuit aux versets 3 et 4 : « Bien plus, nous nous glorifions même des détresses (*thlipis*, au pluriel), sachant que la détresse produit la persévérance, la persévérance la fidélité éprouvée, la fidélité éprouvée l'espérance. » En passant sur les affirmations intermédiaires, cela donne ceci : « la détresse produit l'espérance » (voir aussi Jc 1, 3). Comment comprendre cela : la détresse, l'angoisse, fondement d'espérance ? Et pourtant, il s'agit là d'un fait d'expérience. Jacques Lusseyran, devenu aveugle à l'âge de sept ans, écrit dans son autobiographie qu'il a commencé à voir vraiment à partir du moment où il a perdu la vue, et il y a bien des êtres qui confessent avoir été éveillés à la vie, une vie nouvelle, par tel ou tel coup du destin

(maladie, infirmité, deuil, échec dans la vie personnelle...). Nous pouvons l'exprimer ainsi : naître nouveau, accéder à travers l'angoisse à l'espérance, à travers l'impasse de l'angoisse, à travers la mort (car cette impasse de l'angoisse est une mort) à une vie nouvelle. « Mourir pour devenir », telle est, selon beaucoup de religions, telle est aussi selon Jésus la loi et la promesse de la vie : « Si le grain de blé ne tombe en terre et ne meurt, il reste seul, mais s'il meurt, il porte beaucoup de fruit » (Jn 12, 24).

Nous comprenons maintenant pourquoi nous parlons d'espérance dans l'angoisse et à travers elle. C'est que l'angoisse, tout comme la mort, n'est pas un point final mais est passage, *pèsach*. Déjà pour les juifs, Pâques est un passage, et la croix du Christ est également un passage. De même pour l'angoisse : lorsque nous ne la fuyons pas quand elle est là, ne la refoulons pas, elle pointe au-delà d'elle-même. Elle est l'humus de la nouvelle création : l'angoisse, les peurs sont, pour parler avec Jésus dans son discours apocalyptique, des « douleurs d'enfantement » (Mc 13, 8).

L'angoisse, la détresse produit l'espérance. Pour surprenante que soit au premier abord cette affirmation, elle peut être oppressante : qui ne connaîtrait, en soi-même et autour de soi, la résistance face à la loi et à l'évangile du « meurs et deviens ». Jésus a lui-même connu cette résistance à Gethsémani. Elle est l'expression de l'angoisse de la créature ; de plus, chez Jésus, elle est l'expression de sa peur face à ce dont il en allait et qui est signifié par ce qui est appelé le « dessein de salut » de Dieu. Nous n'avons pas à avoir honte de notre angoisse face à la mort, et de son prix. Il en va là de la « grâce qui coûte », pour appliquer cette formule de D. Bonhoeffer à notre sujet.

3. Comment gérons-nous l'angoisse, de telle sorte qu'il en sorte l'espérance ? Cette question induit la réponse : il n'y a d'espérance que si nous apprenons à accueillir l'angoisse. Ceci ne vaut pas à proprement parler pour la peur référée à un objet : dans ce cas il faut, si possible, écarter la cause de la peur et s'en protéger. Mais en ce qui concerne l'angoisse, il s'agit de ne pas la fuir, ne pas la refouler, mais de l'accueillir. Tel est le principe de base de toute psychothérapie et de toute vraie cure d'âme ; c'est le principe de base de la croissance dans la propre vie intérieure. Accueillir l'angoisse, la laisser advenir, ce n'est qu'ainsi, non par le refoulement, qu'on peut, tout en étant affecté par elle, prendre une certaine distance par rapport à elle. Car que cela signifie-t-il : accueillir l'angoisse ? Cela signifie tout simplement la mettre en mots, la nommer, que ce soit dans le langage de la bouche ou dans celui de l'art, quel que soit l'art particulier, le langage également de la gestuelle, du mouvement, par exemple aussi du travail manuel... Faire advenir l'angoisse dans le langage signifie : la « perlaborer », la « constituer ». C'est là un travail, celui de venir à bout de l'angoisse, celui de son « intégration » à soi et donc de son dépassement : non pas que désormais elle n'existerait plus, mais elle est pour ainsi dire « assumée », remise à sa place, non pas noyée ou tuée (car, selon le mot de Luther, tel le vieil Adam elle peut nager) mais vaincue. Par sa nomination dans le langage elle trouve son Maître, qu'elle n'est plus elle-même.

Au plus tard ici il faut affronter l'objection : la victoire n'est-elle pas remportée par le Christ, par sa croix et sa résurrection ? Certes oui, mais comment cette victoire m'atteint-elle ? Pour parler encore avec D. Bonhoeffer, nous ne pouvons être au but sans faire le chemin qui y mène. C'est ce que toujours à nouveau nous souhaitons : être au but, et quelquefois nous pensons effectivement déjà y être, mais alors nous sommes toujours rattrapés par le chemin non encore parcouru, par ce qui n'a pas été accompli sur ce chemin. Parfois le chemin vers le but semble être très court, mais alors il faut par après rattraper chaque étape pas à pas. Le chemin n'est épargné à personne : je parle du chemin sur lequel nous n'apprenons pas seulement quelque chose, mais nous nous apprenons nous-même. Il n'y a sans doute pas de vraie expérience de Dieu, une expérience qui nous porte et nous renouvelle, sans expérience de nous-même, c'est-à-dire sans que nous accueillions et acceptions et perlaborions notre « ombre », comme le dit la psychologie des profondeurs, et cela veut dire aussi : sans expérience du monde, du réel autour de nous. Sans cela, telle une montagne, toute l'angoisse non accueillie et qui n'en demeure pas moins agissante mais de manière souterraine, sournoise, reste entre nous et Dieu. Et le résultat ? Tous nos discours sur la liberté et choses similaires sonnent creux et apparaissent mensongers. Il n'y a de liberté que comme libération, et il n'y a pas de libération sans que nous accueillions ce dont nous voulons devenir libres.

4. Qu'est ce que accueillir signifie tout concrètement ? Je parle maintenant uniquement de l'accueil en mots, dans le langage, renvoyant au fait qu'il y a d'autres formes d'expression qui permettent d'établir une distance par rapport à la « puissance » de l'angoisse.

Avant toute autre chose ceci : mettre en mots, élever au plan du langage, c'est une véritable (nouvelle) naissance ; c'est un processus maïeutique (au sens de Socrate) et donc initiatique (au sens de l'initiation à soi-même) de naissance de soi. Il y a des êtres particuliers qui osent s'engager seuls sur ce chemin avec toutes les difficultés, expérimentations et aussi errances possibles mais aussi avec les succès qui y sont liés ; ils prennent conscience que c'est leur destinée (généralement très douloureuse) et qu'ils sont préparés par là à devenir – par la suite – pour d'autres des pionniers, des passeurs de frontières, des explorateurs, c'est-à-dire que leur chemin propre peut devenir signifiant pour d'autres. À côté d'un tel chemin solitaire, qui relève d'une sorte de destin au sens de destinée, d'une poignée d'êtres il y a le chemin solitaire choisi arbitrairement, au nom de la fantaisie ou de la rêvasserie propres : s'il n'échoue pas à temps, il conduit toujours à nouveau à une catastrophe de vie personnelle voire, parfois, à une catastrophe collective ; un tel chemin solitaire ressortit à une fuite devant le réel, non à une confrontation avec le réel. Les pionniers, eux, affrontent le réel ; celui-ci est leur – sévère – maître à penser, surtout aussi là où ils explorent de nouvelles facettes du réel.

Qu'on ne dise pas : l'Évangile nous place au-dessus du réel. De fait, l'Évangile nous habilite à affronter le réel ; il rend libre par rapport à lui, non en supprimant le réel mais en changeant notre regard sur lui, ce changement changeant toujours à nouveau le réel lui-même. Se trompe soi-même quiconque pense pouvoir échapper au réel, surtout si c'est au nom de l'Évangile ; un chemin solitaire motivé de cette façon-là repose sur une illusion.

Puisque nous sommes sujets à l'illusion et que nous avons un penchant « naturel » à la présomption, laquelle, lorsque nous nous y adonnons, peut nous coûter cher, il est juste et bon de comprendre qu'un processus de naissance appelle normalement une sage-femme, un sage-homme. C'est là, concernant la psyché humaine, la fonction de la psychothérapie, et, concernant l'être humain « devant Dieu », celle de la cure d'âme spirituelle. Nul ne devrait mésestimer l'importance de cette offre, quand bien même la pratique de l'accompagnement psychologique ou spirituel est toujours à nouveau décevante là où l'on ne s'y engage pas, de part et d'autre, avec sérieux. Cependant : « *abusus non tollit usum* » (l'abus ne supprime pas le bon usage). Pour un tel bon usage il vaut la peine, tant pour l'accompagnateur ou l'accompagnatrice que pour la personne accompagnée, de s'engager « sans réserve ».

Je nomme alors trois manières dont on peut accueillir l'angoisse : rêver, confesser, prier. Chacune d'elles renvoie à une pratique. Il n'en va pas de considérations sur le rêve, la confession et la prière mais de leur effectuation. C'est le sens aussi des remarques suivantes.

Rêver

Nous sommes conscients de l'importance du fait de rêver et donc du rêve, par exemple lors d'une psychothérapie. Voici un exemple biblique. Il se trouve dans le livre de Daniel, au chapitre 7. Le chapitre commence ainsi : « La première année de Belschatsar, roi de Babylone, Daniel eut un songe et des visions de son esprit, pendant qu'il était sur sa couche. Ensuite il écrivit le songe... ». Première remarque : que c'est moderne ! N'est-ce pas comparable à ce que vit quelqu'un qui fait une psychanalyse ? Mais passons au rêve lui-même : successivement quatre animaux inspirant l'effroi sortent du chaos de la mer, le dernier, pire que les précédents, portant des cornes. L'une d'elles, la dernière, est spéciale ; il en est dit ceci : « Voici, elle avait des yeux comme des yeux d'homme, et une bouche qui parlait avec arrogance. » Mais le rêve se poursuit. Au-dessus de ce chaos grouillant, dans les cieux, il y a l'« Ancien des jours », assis sur son trône pour le jugement. Et le rêve se poursuit encore : « Et voici, sur les nuées des cieux, arriva quelqu'un de semblable à un fils de l'homme », et l'Ancien lui donna la puissance sur « tous les peuples, les nations, et les humains de toutes langues » qui le servirent. Et à la fin il est dit : « Sa domination est une domination éternelle qui ne passera point, et son règne ne sera jamais détruit. »

L'exégèse historique et critique nous l'apprend : la vision des animaux effroyables a trait à un temps passé depuis longtemps, mais – voilà ce que nous enseigne la psychologie des profondeurs – ce passé, dans le cauchemar, est projeté dans le futur. Le rêveur (visionnaire) vit au temps du régent hellénistique Antiochus IV Epiphane (175-163 av. Jésus-Christ), qui a profané le Temple de

Jérusalem ; c'est ce régent qui est dépeint sous la corne spéciale avec la grande bouche arrogante. Le cauchemar est le miroir de la réalité de cette époque. Mais le rêveur-visionnaire ne fuit pas ses peurs. Il les endure, les traverse (également dans le rêve). Et « voici » : de la mer naît le ciel, tout comme lors du baptême de Jésus des eaux du Jourdain, matrice du « neuf » (*novum*), et par-delà l'« Ancien » (« le vieux Dieu » de l'ancienne, la vénérable tradition) se révèle le « Fils de l'homme » venant du ciel.

Qui est ce Fils de l'homme ? Jésus se désignera comme tel. Mais avant lui, et selon l'interprétation donnée dans le chapitre lui-même, le Fils de l'homme c'est « le peuple des saints », donc Israël. Interprété psychologiquement, le Fils de l'homme c'est d'abord Daniel lui-même. Prenant tout cela ensemble, nous pouvons dire : l'interprétation psychologique (Daniel) pointe au-delà d'elle-même vers l'interprétation « *heils geschichtlich* » (sotériologique, de l'ordre de l'histoire du salut), et cette dernière vers l'accomplissement de l'histoire du salut (Jésus le Christ).

Le rêve : « *I have a dream* », dit Martin Luther King. Une vision prophétique, basée sur la littérature apocalyptique cauchemardesque, naît dans les douleurs d'enfantement, donc non en esquivant mais en traversant la réalité du cauchemar. La question qui nous est posée : qu'est-ce qui prime pour nous : les douleurs passagères (d'un passage) ? la vision (et à quel stade de celle-ci) ? le don de la vision, à savoir la nouvelle naissance (avec l'ouverture à laquelle celle-ci conduit : sur tout le peuple voire sur toutes les nations, et « finalement » sur Celui qui est – et qui apporte – l'accomplissement de la promesse) ?

Ce qui se produit dans le rêve, ce qu'il produit, c'est une transformation. Là où, comme Daniel, nous accueillons le rêve, il se transforme (le cauchemar devient un rêve prophétique, portant en lui une force matricielle de renouveau) et il transforme le rêveur lui-même. Le rêve, le fait de rêver (à l'opposé de toute rêvasserie) est quelque chose de fluide, quelque chose qui se déploie, se transforme, qui déploie et transforme.

Confesser

On parle de logothérapie (logos = parole). Grâce à la nomination, donc grâce à la parole le chemin, encombré, est déblayé, vers moi-même, les autres, l'environnement, Dieu. Telle est aussi l'expérience dont il est question dans le Ps 32. Parlant des transgressions, du péché, de la faute (mais on peut dire de manière plus générale : de ce qui nous accable), il affirme : « Tant que je me suis tu, mes os se consumaient, je gémissais toute la journée. Car nuit et jour ta main s'appesantissait sur moi, ma vigueur n'était plus que sécheresse, comme celle de l'été. » Ce qui rend malade, dit le psalmiste, c'est le fait de se taire, de taire, de refouler, et la psychologie contemporaine dit la même chose, et telle est aussi notre expérience. Elle n'a pas besoin d'être le point final et elle ne le sera pas si toutefois notre conscience d'être à bout et donc la pression de la souffrance intérieure nous conduisent à la confession, comme cela se passe pour le psalmiste : « Je t'ai fait connaître mon péché, je n'ai pas caché ma faute. J'ai dit : j'avouerai mes transgressions au Seigneur. » La confession, l'aveu demande une décision, surtout lorsque, faisant notre confession devant Dieu, nous voulons être assuré qu'il nous entend : cette certitude – telle est l'expérience – nous est donnée là où nous exprimons notre confession vis-à-vis d'une personne d'expérience et d'écoute (qu'il s'agisse d'un ou d'une psychothérapeute, d'un ou d'une pasteur-e d'âme). Le fruit de la confession : « Tu as effacé la peine de mon péché » (plus généralement : tu m'as délivré du poids de mon fourvoiement). L'expérience l'apprend : après une telle confession nous pouvons respirer à nouveau librement, nous pouvons affronter le réel d'une manière neuve, un nouveau courage – une nouvelle espérance – nous porte.

Prier

Prier consiste, non pas seulement au sens figuré mais très réellement, à respirer, écouter ou encore regarder, et dire.

– *Respirer*. La prière est certes une respiration de l'âme, ce mot désignant l'âme spirituelle, mais celle-ci n'existe pas en soi mais uniquement comme âme spirituelle de la raison et de la psyché au sens psychologique et du corps. La respiration de l'âme spirituelle se fait « dans, avec et à travers » la respiration de la raison, de l'âme psychologique et du corps ; elle concerne par conséquent la totalité de l'être humain. La prière comme respiration n'est pas d'abord quelque chose de délimité ; en tant

que prière délimitée (dans le temps, dans l'espace, etc.) elle est au service de tout l'être. Ceci vaut également pour la prière comme écoute et comme dire.

– *Écouter*, ou, dit de manière plus générale, accueillir. « Goûtez et voyez comme le Seigneur est bon », dit le psaume. Écouter Dieu fait indissociablement partie de la prière. Lorsque Jésus va pour quarante jours dans le désert, poussé par l'Esprit, c'est dans le même but que ce qui le pousse à aller toujours à nouveau dans le désert ou sur la montagne. L'Évangile de Jean (5, 19 suiv.) parle à ce propos de voir ou regarder : « Le Fils ne peut rien faire de lui-même ; il ne fait que ce qu'il voit faire au Père ; et tout ce que le Père fait, le Fils le fait pareillement [...]. Car comme le Père ressuscite les morts et donne la vie, ainsi le Fils donne la vie à qui il veut. » « Ce qu'il voit faire au Père » : ce voir se fait à travers l'étude des saintes Écritures de l'Ancien – et, pour nous, également – du Nouveau Testament. La prière comme un dire présuppose, et appelle toujours à nouveau, cette écoute, cet accueil – qui peut être un regarder et un goûter et bien d'autres choses encore. Écouter, voir, etc., et dire se conditionnent mutuellement dans la prière.

– *Dire*. Considérés de près, déjà la respiration et également l'écoute et l'accueil expriment quelque chose, sont une affirmation et en ce sens un dire. Ils sont des formes de silence, de faire silence, et sans cela il n'y a pas de dire, tout comme à l'inverse le dire vivifie toujours à nouveau de son côté la respiration et l'écoute, l'accueil. Il y a plusieurs registres dans le dire : celui de la reconnaissance, de la plainte et de la supplication, de la louange... Nul besoin d'en dire davantage ici.

Toutes ces manières d'accueillir l'angoisse – rêver, confesser, prier – se complètent. Toutes demandent à être éprouvées, chaque nouveau jour et tout au long de la vie. Toutes sont des effectuations, grâce auxquelles s'opère, en même temps que l'accueil de l'angoisse, sa gestion, de telle sorte que l'angoisse démoniaque, destructrice est déconstruite et que moyennant cette déconstruction la vitalité intérieure émerge avec une force nouvelle.

Remarque finale

En fin de compte l'accueil de l'angoisse suppose la conscience qu'elle est une visitation de Dieu dans notre vie et aussi dans le monde plus vaste. C'est dans l'accueil que cette conscience, qu'elle soit déjà formée ou qu'elle se forme seulement progressivement, s'anticipe déjà et devient déjà active. Dieu est à l'œuvre dans l'angoisse, lui qui tue mais pour créer la vie : c'est ainsi que nous pouvons le dire à la suite de la Bible. Le chemin mène à travers la mort à la vie, à travers l'impasse de l'angoisse à l'espérance ; il est, à travers ce processus douloureux en même temps que pascal de naissance le chemin d'apprentissage de la confiance. Le mot de la fin doit porter sur la crainte de Dieu : dans l'Ancien Testament c'est une autre expression pour confiance en Dieu, ou du moins elle implique celle-ci. Crainte de Dieu, confiance en Dieu : dans, avec et à travers toutes les peurs c'est Dieu, le Créateur et le Rédempteur, qui est mystérieusement à l'œuvre. Dieu nous parle, œuvre en nous et pour nous à travers nos peurs, notre angoisse. C'est là une affirmation, une attestation qui demande notre accueil et qui ne s'avère qu'ainsi. Ce ne sont pas les peurs ou l'angoisse qui sont la réalité dernière, mais c'est Lui : dans l'abîme (*Abgrund*) Il est le fondement (*Grund*).