

Café de la paix, école de la paix, 7 rue Très cloîtres,  
10 octobre 18h-20h

## La douleur et la souffrance

Dans son versant négatif<sup>1</sup> l'irruption de la douleur change notre rapport au monde. L'excès de souffrance qu'elle produit contamine le sujet dans la totalité de sa vie. Elle lui fait perdre confiance dans l'existence surtout dans le cas extrême de la torture. Quels échanges permettent de résister à la déshumanisation qu'elle engendre et de retrouver la paix intérieure

### I) Douleur et souffrance

#### Peut-on séparer la douleur de la souffrance ?

*La douleur implique la souffrance Il n'y a pas de peine physique qui n'entraîne un retentissement dans la relation de l'homme au monde. Même si elle touche seulement un fragment du corps, ne serait-ce qu'une dent cariée, elle ne se contente pas d'altérer la relation de l'homme à son corps, elle diffuse au-delà, elle imprègne les gestes, traverse les pensées : elle contamine la totalité du rapport au monde. L'homme souffre dans toute l'épaisseur de son être. Il ne se reconnaît plus et son entourage découvre avec surprise qu'il a cessé d'être lui-même. La douleur « ne donne plus goût à rien », arrachant l'homme à ses anciens usages et le contraignant à vivre à côté de soi sans pouvoir se rejoindre, dans une sorte de deuil de soi. La souffrance nomme cet élargissement de l'organe ou de la fonction à toute l'existence. La douleur n'est pas du corps mais du sujet. Elle n'est pas cantonnée à un organe ou à une fonction, elle est aussi morale. Le mal de dent n'est pas dans la dent, il est dans la vie, il altère toutes les activités de l'homme, même celles qu'il affectionne. Si la douleur restait paisiblement enfermée dans le corps, elle n'aurait guère d'incidence sur la vie quotidienne, elle est d'ailleurs impensable sous cette forme. Nécessairement elle déborde le corps. Elle est donc vécue comme une souffrance. Quand l'individu est percuté par la douleur, c'est la chair de sa relation au monde qui en pâtit. Mais si la souffrance est inhérente à la douleur elle est plus ou moins intense selon les circonstances. Un jeu de variations existe de l'une à l'autre. La souffrance est fonction du sens que revêt la douleur, elle est en proportion de la somme de violence subie*  
David **Le Breton**, « Entre douleur et souffrance : approche anthropologique », *L'information psychiatrique*, 2009/4 Volume 85, p. 323-328.

#### Il deux axes pour comprendre l'épreuve de la souffrance.

*La souffrance ne se borne pas à être, mais à être en excès. Souffrir, c'est toujours souffrir de trop.*

---

<sup>1</sup> :“(la) souffrance (...) nous menace de trois côtés : dans notre propre corps, qui destiné à la déchéance et la dissolution, ne peut même se passer de ces signaux d'alarme que constituent la douleur et l'angoisse ; du côté du monde extérieur, lequel dispose de forces invincibles et inexorables pour s'acharner contre nous et nous anéantir ; la troisième menace enfin provient de nos rapports avec les autres êtres humains. La souffrance issue de cette source nous est plus dure peut-être que toute autre”. Freud

### **a)Axe soi-autrui**

*ce qui est atteint dans le souffrir, c'est l'intentionnalité visant quelque chose, autre chose que soi; de là l'effacement du monde comme horizon de représentation; ou pour le dire autrement, le monde apparaît non plus comme habitable mais comme dépeuplé. C'est ainsi que le soi s'apparaît rejeté sur lui-même. D'un autre côté, il n'est pas faux de diagnostiquer une intensification d'un genre spécial du rapport à autrui; cela se passe sur le mode négatif, à la façon d'une crise de l'altérité qu'on peut résumer par le terme de séparation.*

*Esquissons quelques figures de la séparation dans la souffrance :*

*a) Au plus bas degré s'impose l'expérience vive de l'insubstituable ; autre que tout autre, le souffrant est unique.*

*b) Au degré suivant s'esquisse l'expérience vive de l'incommunicable ; l'autre ne peut ni me comprendre, ni m'aider ; entre lui et moi, la barrière est infranchissable : solitude du souffrir...*

*c) À un degré de stridence plus intense, l'autre s'annonce comme mon ennemi, celui qui me fait souffrir (insultes, médisance...); un excursus s'imposerait ici sur le thème de la famille comme concentré d'hostilité, dans lequel le complexe d'Oedipe n'occuperait pas toute la place!... Blessure du souffrir.*

*d) Enfin, au plus haut degré de virulence, se déchaîne le sentiment fantasmé d'être élu pour la souffrance. On parlerait de cette malédiction comme d'une élection à l'envers ; c'est de là que surgit la question : pourquoi moi ? Pourquoi mon enfant ? Enfer du souffrir.*

### **b)Axe agir-pâtir**

*Si l'on adopte pour critère du souffrir la diminution de la puissance d'agir, il est possible de concevoir une typologie du souffrir qui se réglerait sur celle de l'agir[...]. Y correspondraient du côté du souffrir toutes les blessures qui affectent tour à tour le pouvoir dire, le pouvoir faire, le pouvoir (se) raconter, le pouvoir de s'estimer soi-même comme agent moral. Je commence par l'impuissance à dire, parce que, comme il l'a été souligné dès le début de la sémiologie du souffrir, alors que la douleur a son lieu dans le corps entier, le souffrir se somatise de façon élective au niveau de la mimique et plus particulièrement dans l'espace du visage; ainsi son expression se replie-t-elle sur le cri et les larmes. Une déchirure s'ouvre entre le vouloir dire et l'impuissance à dire. Et c'est dans cette faille que le vouloir dire se forge néanmoins le chemin de la plainte [...]. La plainte est à la fois exhalée de soi, arrachée du fond du corps, et adressée à l'autre comme demande, comme appel à l'aide. Par-là se marque la différence avec la douleur qui bien souvent reste enfermée dans le silence des organes.[...]*

*Comme le sens ancien du mot souffrir le rappelle, souffrir signifie d'abord endurer. Un degré minime d'agir s'incorpore ainsi à la passivité du souffrir.*

*Replaçons maintenant cet endurer sur l'axe soi-autrui. Ce qu'on observe d'abord, c'est le redoublement de l'extrême passivité d'un sujet rejeté sur lui-même par la perte du pouvoir sur...Il faut rappeler ici qu'un agissant n'a pas seulement en face de lui d'autres agissants, mais des patients qui subissent son action. C'est ce rapport qui se trouve inversé dans l'expérience d'être au pouvoir de..., à la merci de..., livré à l'autre. Ce sentiment peut se glisser jusque dans les relations d'aide et de soin. Souffrir, c'est alors se sentir victime de... Ce sentiment se trouve à son tour exacerbé par les effets de la violence subie, que celle-ci soit physique ou symbolique, réelle ou fantasmée. La souffrance marque ainsi la crise la plus aiguë de ce que Habermas appelle l'agir communicationnel, à la façon d'une excommunication, au sens le plus fort du mot, d'une exclusion à la fois des rapports de force et des rapports de symbolisation.*

*Nous en venons à la troisième modalité du souffrir. Elle consiste dans les atteintes portées à la fonction du récit dans la constitution de l'identité personnelle. Rappelons-le: une vie, c'est*

*l'histoire de cette vie, en quête de narration. Se comprendre soi-même, c'est être capable de raconter sur soi-même des histoires à la fois intelligibles et acceptables, surtout acceptables. Les désastres du raconter s'étalent sur l'axe soi-autrui. La souffrance y apparaît comme rupture du fil narratif, à l'issue d'une concentration extrême, d'une focalisation ponctuelle, sur l'instant.<sup>2</sup> [...]. C'est ce tissu inter-narratif, si l'on peut dire, qui est déchiré dans la souffrance.*

*On en fait l'expérience lorsque l'on est confronté à certaines formes de confusion mentale, où tous les repères d'une temporalité commune, avec ses horizons de passé et de futur, sont brouillés. La souffrance de l'interlocuteur n'est alors pas moindre que celle du patient. En ce sens, on pourrait risquer le mot d'inénarrable pour exprimer cette impuissance à raconter.*

*Il me reste à dire quelques mots sur l'impuissance à s'estimer soi-même. Je tiens l'estime de soi pour le seuil éthique de l'agir humain. Je m'estime en tant qu'être capable d'estimer les choses, c'est-à-dire de préférer une chose à l'autre, en vertu de raisons d'agir et en fonction de jugements portant sur le bon et le mauvais[...]*

*Si nous projetons cette remarque initiale sur l'axe soi-autrui, en y ajoutant le thème de la souffrance infligée à «soi-même comme un autre», -c'est, d'abord dans le rapport à soi, la tendance à la mésestime de soi, à la culpabilisation, qui occupe l'avant-scène. C'est en particulier à l'occasion de la perte d'un être cher que l'on est porté à se dire à soi-même: je dois bien être puni pour quelque chose. »*

**Ricoeur** La souffrance n'est pas la douleur Psychiatrie française, numéro spécial, juin 1992; et dans la revue *Autrement, Souffrances*, n° 142, février 1994.

### **III) Souffrance maîtrisée et non maîtrisée : l'anéantissement lié à la torture**

#### **a) souffrance maîtrisée**

*Dans des circonstances maîtrisées par l'individu, la souffrance est insignifiante et permet alors de connaître des situations limites, comme dans le sport extrême ou le body art par exemple. Elle devient même parfois un arrachement à soi-même où la souffrance est neutralisée mais où la violence des sensations éprouvées permet à certains, lors de suspensions par exemple, d'explorer les marges de la condition humaine, hors de tout contexte religieux, à vivre une intense expérience spirituelle. Une douleur choisie et maîtrisée par une discipline personnelle dans un but de révélation de soi ne contient qu'une parcelle dérisoire de souffrance, même si elle fait mal. Mais dans des circonstances différentes, par une sorte de sacrifice inconscient, elle offre le paradoxe de protéger l'individu d'une menace terrifiante de destruction de soi, la scarification délibérée est ainsi un paravent contre une souffrance intolérable.<sup>3</sup> Il s'agit alors de se faire mal pour avoir moins mal. Le Breton ibidem*

#### **b) la torture comme soumission à l'arbitraire de l'autre**

1) *Quel est en effet le but poursuivi par le bourreau à travers la torture ? Les médecins qui ont eu affaire à des victimes de la torture nous le disent : en faisant souffrir, le bourreau vise au-delà de la mort de l'autre, son humiliation, par le canal du jugement de condamnation que la*

---

<sup>2</sup> *L'instant, il faut le souligner, est autre chose que le présent, si magnifiquement décrit par Augustin dans les Confessions: alors que le présent se nourrit de la dialectique entre la mémoire (qu'il appelle le présent du passé), l'attente (ou présent du futur), l'attention (ou présent du présent), l'instant est arraché à cette dialectique du triple présent, il n'est plus qu'interruption du temps, rupture de la durée; c'est par là que toutes les connexions narratives se trouvent altérées*

victime est poussée à exercer à l'encontre d'elle-même ; ces mêmes médecins nous parlent de la honte qui colle, si l'on peut dire, à l'âme de ces humiliés. On recroise ici ce qui a été dit plus haut sur la difficulté à dire, à raconter, à intégrer ces épisodes de violence subie à une histoire acceptable. On atteint, il est vrai, un point limite lorsqu'il n'y a même plus de place pour la condamnation de soi; c'est cet extrême que Jean-Jacques Kress évoque à propos du trouble psychique de dissociation; et je partage son embarras devant «l'horreur que suscite cette pensée: puisqu'il existe des humains qui ne sont plus des personnes pour souffrir leur souffrance, sont-ils encore des humains?». On semble ici être sorti de la sphère où il peut y avoir estime ou mésestime, par passage à la limite de l'impuissance à s'estimer soi-même...

Ricoeur ibidem

2)

La souffrance déborde à l'infini la douleur dans le cas notamment de la torture, c'est-à-dire d'une douleur infligée par un autre sans être en mesure de l'en empêcher. Une douleur infligée de manière traumatique laisse une trace de souffrance même lorsqu'elle s'efface. Elle mutile une part du sentiment d'identité qui n'arrive jamais tout à fait à oublier. La torture provoque une souffrance sans limite sur laquelle la victime est non seulement sans prise mais où elle dépend absolument de l'arbitraire de qui la lui inflige. Elle est en ce sens le pire de la souffrance. Exercice d'une violence absolue sur un autre, impuissant à se défendre et livré tout entier à l'initiative du bourreau, technique d'anéantissement de la personne par la dislocation minutieuse du sentiment d'identité à travers un mélange de violences physiques et morales, elle vise à saturer la victime de souffrances avec un acharnement méthodique dont la seule limite est la mort. La conscience que ce sont d'autres hommes qui agissent ainsi ajoute à l'impensable et fracture toute confiance envers le monde : David Le Breton ibidem

#### **IV) quelle initiative pour maintenir la paix intérieure ?**

**Quel échange promet l'effort et le désir d'être pour exister en dépit de... ?**

**a)le refus du discours moralisant : le « sans pourquoi » de la souffrance**

1) Ne pas voir La souffrance comme la punition d'une faute. La parole de réconfort qui s'impose ici est de dire : «non, vous n'êtes pas coupable ; précisément vous souffrez ; et c'est autre chose». Ricoeur ibidem

2).Dans la bible le récit de Job met en cause la rétribution:

*Au départ, Job est un homme comblé. Riche, hospitalier, aimé, profondément pieux. Il ne doute de rien et vit dans un monde prévisible sous l'égide de Dieu. À la suite d'un pari avec le diable, Dieu cherche à éprouver sa foi. Job perd sa fortune, ses enfants. Il prend l'attitude du deuil, mais ne se plaint pas. Une série de maux s'abattent alors sur lui. Sept jours durant, Job se tait, seul le silence pouvant absorber l'étendue de son mal et surtout l'abîme de son interrogation. Plus encore que de ses plaies, il souffre de ne pouvoir comprendre le sens de son épreuve. Rien de sa vie passée ne la justifie à ses yeux. Il n'a commis aucun péché, pourtant, dans sa conception religieuse du monde, la logique rassurante de la rétribution est mise à mal : un juste ne saurait souffrir.[...]*

*Loin d'être un apaisement, la présence de ses amis l'afflige par leur attitude bornée de gardiens du temple aveugles à l'émergence de l'inédit. [...]. Guère attentifs à la souffrance de leur ami, toute tentative de trouver une origine attestant sa culpabilité leur est bonne pour sortir d'embarras face à son opiniâtreté à défendre son innocence. Une douleur ou une maladie est toujours à leurs yeux le juste châtiment d'un péché envers Dieu. Malgré les arguments de Job, ils repoussent obstinément l'idée d'une souffrance innocente.[...]*

*Sa détresse est telle qu'il se donne à corps perdu à sa parole : « Taisez-vous ! C'est moi qui vais parler, quoi qu'il advienne. Aussi saisirai-je ma chair entre mes dents. »*

*La souffrance de Job tient moins à ses maux qu'à son incompréhension des épreuves qui le frappent et qui lui paraissent imméritées au regard de sa loyauté envers Dieu. Toute sa foi vacille face à l'arbitraire.[...] Lorsque Dieu apparaît, sans lui donner les raisons des maux qu'il lui a infligés, il laisse cependant entendre qu'ils n'étaient pas vains. Job n'est pas à la mesure de Dieu et ne saurait réclamer des comptes. Mais il se range du côté de Job et il dénonce ses amis de rabattre sa peine sur une logique de châtement ou de purification.[...]. Dieu a rétabli sa confiance dans le monde [...] S'il ne lui a pas donné les raisons de sa souffrance, il sait désormais qu'elles possèdent un sens.[...]*

*Pour une lecture anthropologique, Dieu est une figure du sens, selon ce qu'il taise ou dise de la douleur de Job, sans toucher à ses plaies, il l'apaise ou la multiplie.*

Le Breton ibidem

### **b) le partage qui soulage**

*La solitude extrême du souffrir crée un besoin intensifié de relation, d'un type particulier de relation, qui elle-même est dans l'excès et qui d'une certaine manière se révèle impossible. « La souffrance appelle ». Et cet appel, à la mesure de l'excès de cette expérience de souffrance, est la « demande impossible à combler d'un souffrir-avec sans réserve ». Une sensibilité est une expérience similaire peuvent offrir au patient un accueil à la démesure de sa souffrance comme l'évoque Ricoeur<sup>4</sup> en faisant référence « à la solidarité des ébranlés » de Patocka<sup>5</sup>. En compagnie « d'ébranlés », l'être vulnérable ressent moins violemment le risque de se « livrer à l'autre ». Les barrières de la pudeur ou de la honte sont sans doute plus facilement franchissables. Et surtout, celui qui souffre « comme » lui déchiffre les signes de la souffrance. Il est en mesure de recevoir la parole vive, parfois violente, qu'engendre la souffrance. Peut-être est-ce seulement celui qui sait d'où vient cette violence (qui sait à quelle violence intime elle répond), pour l'avoir vécue dans sa propre chair, qui peut l'entendre. Il sait que cette apostrophe est la réponse à une première offense, celle de la souffrance elle-même. La parole partagée des souffrants, parfois caractérisée par le cynisme des êtres éprouvés, désabusés, offre une possibilité d'échange qui manque tant à celui qui souffre. C'est la possibilité de n'avoir pas tout à dire et de pouvoir pourtant être compris que cette compagnie soulage. Il y a sans doute dans cette « solidarité des ébranlés » une force de l'échange essentielle à l'être social auquel se raccroche le souffrant. Claire Marin : le visage de la souffrance, souffrance et douleur autour de Paul Ricoeur p61,Puf 2013*

---

<sup>4</sup> La souffrance marque ici la limite du donner-recevoir. Néanmoins demeure, comme une timide espérance, la conviction risquée, et peut-être insensée, que le monde pourrait être amélioré par ce que Jan Patocka appelait dans ses derniers écrits la «solidarité des ébranlés

<sup>5</sup> Essai hérétique . Sur la philosophie de l'histoire « la solidarité de ceux qui ont subi le choc, de ceux qui sont à même de comprendre ce dont il en va dans la vie et la mort, et, par conséquent dans l'histoire