

# Dieu est mort. Les Autres sont morts – *et vivants*

Lier amitié avec l'Autre – Un plaidoyer pour le travail avec le processus

Reini Hauser



Dans notre société post-postmoderne, un grand nombre d'entre nous souffrent d'aliénation: nous devenons étrangers à nous-mêmes, aux autres, à notre travail, à notre pays, à notre communauté. Nous sommes tiraillés, isolés, anonymisés. L'Autre nous est devenu étranger. Nous faisons des selfies. Nous tentons de nous réconforter et de nous réassurer dans une quête de perfection individuelle. Nous devenons les entrepreneurs de nos propres projets de maximisation des profits. Mais la relation à nous-mêmes, aux autres et à la communauté en souffre. Dans ce processus d'auto-amélioration, l'autre n'a plus sa place. Les relations et la communauté sont marginalisées. Or tout ce qui est marginalisé finit par resurgir sous forme de monstre.

L'heure est venue de faire face à ce monstre, de reconquérir le sentiment de communauté, le sens, et l'appartenance et de nous sentir à nouveau, pleinement, ensemble à notre place.

Il y a plus d'un siècle, Nietzsche annonçait: Dieu est mort! Dieu reste mort! Et c'est nous qui l'avons tué! Comment nous consoler, nous les meurtriers des meurtriers?

Depuis, en l'absence d'un ordre supra-personnel, notre système de valeurs s'est effondré. Le deuxième commandement « Aime ton prochain comme toi-même » a perdu son sens. Dieu n'est pas le seul qui soit mort, l'Autre est lui aussi voué à la mort.

Tous les jours, des milliers de visages sans nom défient devant nous. Saturés et incapables de réagir, nous nous « déconnectons ». Nous posons un casque sur nos oreilles et nous réfugions dans l'anonymat. Nous passons une vie, en tant qu'individus pseudo-autonomes dans des espaces virtuels, avec nos iPhones, iPads, nos clics et nos Likes.

Dans le train, certaines personnes occupent deux places assises, les pieds posés sur le siège d'en face, leur sac à côté d'eux. Peu disposés à ce que quelqu'un d'autre s'assoie à côté d'eux, ils signalent par ce comportement: laissez-moi tranquille! Allez vous assoir ailleurs. Dans le tramway, les jeunes restent assis à leur place, les yeux rivés sur leur téléphone portable, indifférents à la vieille dame qui ne tient plus sur ses jambes et qui cherche à s'asseoir. Les gens se fraient lorsque vous les saluez en les croisant. L'Autre est de trop.

Tellement de trop qu'au Japon, près d'un million de personnes souffrant de stress relationnel et de phobie sociale, les « Hikikomori », se retirent dans leur chambre et limitent au minimum leurs contacts avec les autres, (cf. Saito, 2012).

Or, une fois que l'on s'est mué soi-même en un « Autre » adulé, en un selfie, on entre dans un système autoréférentiel terrifiant et mortifère qui nous aliène et nous emprisonne dans un monde dénué de sens et de directions.

Avec la destruction de l'Autre qui menace, c'est notre sentiment d'appartenance, notre esprit communautaire et le sens profond de la vie qui disparaît.

Face à la perte d'un ordre transpersonnel nous avons tenté de nous consoler avec de nouveaux Dieux: nous avons fait du capital et du marché boursier la mesure de toute chose, nous en avons fait notre nouveau Dieu. Paradoxalement, nous croyons être libres alors que nous nous soumettons au marché. De sujet nous nous transformons en projet. Nous nous libérons de contraintes extérieures uniquement pour les remplacer par des contraintes intérieures: l'obligation de s'améliorer, d'être préformant, d'atteindre un objectif, de gagner. La seule différence étant que cette soumission est désormais volontaire (cf. Han, 2014).

Les qualités que nous attribuions à Dieu, nous les avons transposées sur l'environnement, le corps, notre santé. La vie proche de la nature, le naturisme, le végétarisme sont désormais à la mode. Aujourd'hui, toute une industrie nous encourage, pour notre bien, à nous plier à des normes et des standards, de la chirurgie plastique en passant par les stéroïdes et les anabolisants jusqu'aux studios de fitness et aux salles de musculation. « Le corps yoga » est mince, flexible, fort et sain – il répond parfaitement aux exigences d'aujourd'hui (autrement dit économiques) (cf. Villa, 2017).

Le juge de toutes choses est en nous, intériorisé. Nous sommes devenus les esclaves de notre maître intérieur. Les coaches personnels comme Anthony Robbins nous invitent à nous améliorer sans relâche. Cette obligation auto-infligée d'auto-perfectionnement conduit à l'épuisement, à la dépression, au burnout, autant de maladies de notre temps (cf. Han, 2014). Nos angoisses, nos incertitudes, nos vulnérabilités, nos faiblesses,

nos dépressions, nos manies et notre paranoïa, la vieillesse et les symptômes de la souffrance, tout cela est marginalisé. Tout ce qui ne correspond pas à la norme est diabolisé.

Au fond, la psychothérapie aussi s'est relevée des cendres du Dieu mort. Nous cherchons à maximiser la santé psychique, à réduire les conflits intérieurs et extérieurs et à adapter l'individu de manière optimale aux normes sociales. Jung a proclamé l'individuation de l'individu, la réalisation de soi par la conciliation, tout au long de la vie, d'antagonismes formant une totalité et permettant d'accéder à l'archétype du Soi, à la découverte du Christ en soi. Autrefois, la plupart des psychothérapies se focalisaient sur la psyché individuelle, sur les images fantasmatiques et symboliques de l'âme au détriment de la relation et de la vie en communauté.

Tracey Emin, artiste britannique, aborde la question de la perte et de la quête de l'Autre dans son *Heirat mit einem Stein* (cf. Hesse, 2016): « Sur une colline, face à la mer, se dresse un rocher, beau et séculaire. Il ne part pas. Il m'attend ». Il apporte réconfort, stabilité et sécurité.

Mais tout cela ne sert à rien.

Au-delà du « rocher » comme symbole de la totalité, au-delà de l'« expérience mystique de Dieu en notre âme propre » (C. G. Jung), nous avons besoin du dialogue intime avec l'Autre. Quand nous marginalisons l'Autre, il resurgit sous forme de monstre. Quand nous ne parlons pas avec nos voisins, nous leur déclarons la guerre froide. Quand nous refusons trop longtemps de voir un conflit, nous engendrons des terroristes. L'Autre se manifeste dans nos symptômes physiques, dans nos propres conflits et nos propres tensions sociales. Il nous hante. Il nous habite.

« Tu peux toujours tuer un kangourou, mais tu ne peux pas tuer ses rêves » dit un proverbe ancestral des Aborigènes d'Australie. Dieu et l'Autre sont peut-être morts, mais pas leur essence. Si nous considérons la totalité de la nature, les processus visibles et les processus cachés, nous voyons bien combien Dieu et l'Autre resurgissent dans nos rêves, dans nos imaginaires et dans nos conflits relationnels.

Il nous faut trouver des voies pour entrer à nouveau en relation avec les parties déconnectées de notre psyché et avec cet Autre marginalisé. Il nous faut un processus d'accompagnement pour

passer de notre état de division et d'isolement à un sentiment de totalité, de cohérence et enfin trouver notre place.

Le principe et les approches méthodologiques du travail avec le processus permettent d'accompagner ce dialogue et contribuent à établir une relation profonde avec soi-même, avec l'Autre et avec la communauté. Le travail avec le processus n'inclut pas uniquement les objets tangibles en présence, autrement dit ce qui est visible pour nous, mais également les fantômes, les monstres, les personnages dont nous ressentons l'influence bien que nous tentions de les oublier.

Le processus est tout à la fois ce que je cherche à communiquer, ce que je cherche consciemment à atteindre, ce à quoi je m'identifie *et* en même temps ce qui m'arrive de manière involontaire. Le processus est à la fois le « Moi » et le « Non-Moi », le trouble-fête, tout ce qui exige mon attention. Au cours du travail avec le processus,



nous incluons ce que, apparemment, nous ne sommes pas.

Par l'exercice, nous augmentons notre faculté de perception (voir encadré). Nous augmentons notre compréhension et notre expérience de la réalité quotidienne. Nous y incluons le rêve, la présence de sorcières, de fous, de mendiants et de voleurs. Dès que nous convions les êtres marginaux, les morts, les ennemis, les mauvais esprits et les rêves profonds à un dialogue, le monde devient vivant.

En nous ouvrant aux autres avec nos vulnérabilités, nos faiblesses et notre humanité nous enrichissons nos relations et la vie dans notre communauté. Nous ne voulons pas édifier des murs en nous ou entre nous et les autres mais plutôt inclure en nous nos pulsions, nos voisins, nos adversaires et nos ennemis et en faire nos amis. « L'acte d'entrer en relation et d'être en relation doit être vu et considéré de manière consciente comme l'élément central de la vie au sein de la communauté » (Mindell, 2000).

Pour Han, le mot liberté signifie littéralement « être avec des amis », faire partie d'une communauté. Ce n'est que lorsque nous entrons en relation avec les autres que nous nous sentons véritablement à notre place. Être libre, c'est être en relation. La liberté renvoie à l'autre. La liberté est synonyme de relations opérantes: avec soi-même, avec les autres et avec la communauté (cf. Han, 2014).

Dans le cadre de l'animation de forums publics, le travail avec le processus s'extrait de la pratique thérapeutique pour s'ouvrir vers le monde, vers les zones de tensions sociales où il crée un espace pour un dialogue intime. Autour de questions sociales actuelles et de situations discriminatoires en tous genres, il amène des personnes d'horizons différents à échanger et à adopter une attitude respectueuses face aux différences de point de vue, d'opinion et de sensibilité. Les objectifs rationnels tout comme les réactions physiques et les rêves transrationnels du groupe sont utilisés dans le cadre d'un processus profondément démocratique pour rechercher des solutions. Des processus concernant de grands groupes, comptant jusqu'à plusieurs centaines d'individus, notamment sur la question de la pénurie de logements à Zurich ou des réfugiés, sont documentés.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Des articles, des rapports et des exemples de filmographiques sont disponibles sur [www.reinihauser.net](http://www.reinihauser.net). Voir également [www.worldwork.org](http://www.worldwork.org).

En ces temps tourmentés, c'est faire preuve d'une réelle sagesse que de redécouvrir son esprit de communauté, de reconquérir son être profond et le sens de sa vie en accueillant en soi toutes les voix et tous les sentiments, qu'ils soient rationnels ou qu'ils dépassent la raison.

## Bibliographie

Saitō, Tamaki (2012). *Social Withdrawal: Adolescence without End*. Minneapolis: University of Minnesota Press.

Han, Byung-Chul (2014). *Psychopolitique: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken*. Frankfurt am Main: Fischer.

Villa, Paula-Irene (2017). Warum die Wirtschaft vom Yogakörper träumt. *reformiert*, März 2017

Hesse, Tracey Emin (2016). Die britische Künstlerin hat einen Stein geheiratet. *Tages-Anzeiger*, 26.03.2016.

Mindell, Arnold (2000). In: *Lieber C. G. Jung. Was ich ihnen schon immer sagen wollte*. Zürich: Walter.

Reini Hauser, Ph.D., psychothérapeute ASP, supervision orientée processus, gestion des conflits et développement organisationnel. Formation avancée 2017 sur: [www.konfliktFest.ch](http://www.konfliktFest.ch).

Un grand merci à Franziska Espinoza, Berne, pour l'édition et la traduction en allemand du présent exposé.

L'Institut du travail avec le processus (Institut für Prozessarbeit), Zurich, propose des formations avancées et complémentaires en psychothérapie, coaching, supervision et gestion des conflits. L'IPA est une institution partenaire de l'ASP spécialisée dans la « psychothérapie orientée vers le processus ». Le cursus de formation complémentaire est provisoirement accrédité. [www.institut-prozessarbeit.ch](http://www.institut-prozessarbeit.ch)

Cette contribution a été présentée sous forme de Keynote speech lors de la 22e édition de l'European Association for Psychotherapy Congress dont le thème était « Autonomy and Sense of Belonging », qui s'est tenu à Zagreb en Croatie le 1er octobre 2016.

# Exercices en lien avec l'exposé

## Lier amitié avec l'« Autre »

1. Pense à une personne avec laquelle tu es en conflit ou tu as des divergences.
2. Demande-toi *ce qui* te dérange dans son comportement. Sois précis dans ta description.
3. L'espace de quelques instants, revis l'expérience conflictuelle et exprime-toi, déplace-toi et pense « comme elle ».
4. En même temps que tu reproduis la façon de se comporter de cette personne, adopte le système de valeurs qui sous-tend son attitude et son comportement.
5. Demande-toi quels aspects de son comportement, de son expérience, de son système de valeurs *pourraient t'aider* dans ta propre vie. Est-ce la dureté de sa position, sa sensibilité ou encore son agressivité? Envisage ces aspects dans ce qu'ils pourraient t'apporter une fois accordés à tes propres principes éthiques.
6. Essaie à présent de mettre à profit ces nouvelles ressources dans la gestion du conflit. La manière dont tu interagis avec l'adversaire

intérieur a-t-elle changé? Quel enseignement tires-tu de cette expérience pour la confrontation avec l'Autre, celui qui se trouve en face de toi?

## Embrasser ton humanité

1. Évoque quelques-unes de tes qualités sociales ou psychologiques. Dans quels contextes et en quoi te sens-tu privilégié? Donnes-en une description.
2. Choisis une qualité et fais-en l'éloge! Ressens profondément les privilèges auxquels elle donne accès et éprouve la sensation, l'expérience et la posture physique, le relâchement ou la tension associés à ce privilège.
3. Évoque à présent des expériences lors desquelles tu t'es senti vulnérable, faible, hésitant et impuissant.
4. Éprouve une profonde compassion pour ces sentiments. Qu'as-tu appris sur toi-même lors de ces expériences?
5. Partage ces enseignements avec d'autres.

