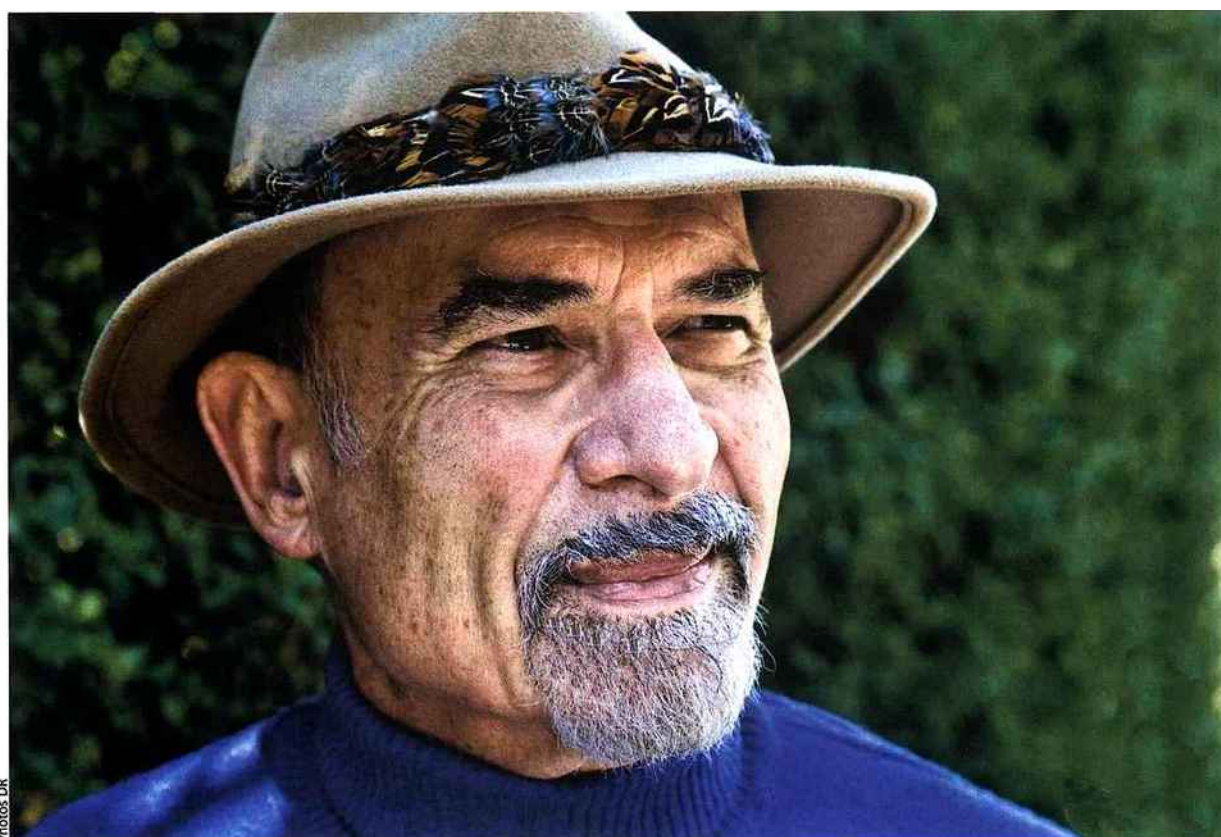


Culture Littérature

“ La philosophie donne une dimension plus profonde à l'expérience thérapeutique , , ”



Photos DR

Ne à Washington (Columbia) en 1931 de parents russes, Irvin Yalom est docteur en médecine depuis 1956

Professeur émérite de psychiatrie à Stanford, Irvin Yalom est psychiatre à Palo Alto (Californie). Entre fiction, philosophie et psychothérapie, il est l'auteur de nombreux essais, romans ou récits, dont *Apprendre à mourir*, *la méthode Schopenhauer*; *Mensonges sur le divan* ou *Le Bourreau de l'amour*, *histoires de psychothérapie*. Irvin Yalom s'attaque dans son nouveau livre, *Les Jardins d'Epicure*, au sujet délicat de la mort. Ce célèbre psychiatre a compris que le problème de l'humain, qu'il soit conscient ou inconscient, est toujours au bout du compte, sa finitude. Il tente aujourd'hui de donner des solutions, adaptables pour tous, afin de mieux vivre tout simplement parce que : « *se protéger de la mort, c'est se protéger de la vie* »

PROPOS RECUEILLIS PAR VALÉRIE REBBOUH

Tribune Juive: Vous êtes un psychiatre de renom dans le domaine médical et littéraire; pourquoi la littérature?

Irvin Yalom: J'ai écrit mes premiers livres afin de transmettre un enseignement, particulièrement destiné aux jeunes thérapeutes, mais aussi à toute personne s'intéressant au travail psychologique et souhaitant approfondir ses connaissances.

TJ: Vos livres font référence à des principes philosophiques pour la plupart méconnus du grand public; Qu'est-ce que cela apporte à la psychanalyse?

IY: Les principes philosophiques donnent une dimension plus profonde à l'expérience thérapeutique. Ils nous obligent à nous confronter aux préoccupations cruciales telles que le besoin de donner du sens à la vie ou la façon d'appréhender la certitude de la mort.

TJ: A travers vos ouvrages, on participe à la thérapie de vos protagonistes, qu'il s'agisse de thérapies individuelles telles que celle de Nietzsche et le Dr Breuer (Et Nietzsche a pleuré, lire encadré p.12) ou bien collectives comme dans Apprendre à mourir, la méthode Schopenhauer (lire encadré ci-contre). Le lecteur est amené à s'impliquer dans sa lecture. Pensez-vous que ce soit une nouvelle perspective du procédé analytique permettant au lecteur de réaliser une projection de lui-même?

IY: La rencontre imaginaire entre Breuer et Nietzsche pose la possibilité d'un différent type d'analyse basée sur l'interrogation philosophique plutôt que dans un cadre psychosexuel tel qu'il a été créé par Freud. Je dirais que c'est une forme complémentaire d'analyse psychologique.

TJ: Dans votre dernier livre, vous avez choisi une approche totalement différente d'écriture en nous faisant rencontrer des personnes ayant vécu des « expériences révélatrices ». L'idée fondamentale est en fait la mort qui se cache derrière

toute chose. Pourriez-vous nous en dire plus?

IY: La psychothérapie existentielle part du principe que la peur de la mort constitue la motivation principale qui génère les comportements humains et sociaux. Ceci a tendu à légèrement marginaliser le cadre de pensée freudien. Cette expérience de révélation provient d'événement marquants qui nous rendent profondément conscients de la condition humaine et des préoccupations cruciales auxquelles nous devons tous faire face mais qui nous sont, la plupart du temps, cachées.

TJ: Ce changement d'écriture serait-il l'accomplissement de votre approche thérapeutique en tant qu'écrivain?

IY: Ecrire des romans me permet de

« La psychothérapie existentielle part du principe que la peur de la mort constitue la motivation principale qui génère les comportements humains et sociaux. »

IRVIN YALOM APPRENDRE À MOURIR, LA MÉTHODE SCHOPENHAUER*

« Les sermons sur la vie et sur la mort, Julius les connaissait aussi bien que n'importe qui. Il était d'accord avec les stoïciens, pour qui "dès notre naissance, nous commençons à mourir", et avec Épicure, qui disait: "La mort n'est rien pour nous, car, quand nous sommes, la mort n'est pas là, et, quand la mort est là, nous ne sommes plus." En tant que médecin et psychiatre, il avait susurré ces mêmes paroles de consolation aux oreilles des mourants. Bien que convaincu que ces sombres réflexions fussent utiles à ses patients, jamais il n'avait envisagé qu'elles pussent le concerner lui. Et ce, jusqu'à ce moment terrible, quatre semaines plus tôt, qui fit basculer sa vie. »

Quand Julius Hertzfeld, un célèbre psychothérapeute de San Francisco, apprend qu'il n'en a plus que pour quelques mois à vivre, que fait-il? Il contacte l'un de ses anciens patients, l'arrogant Philip Slate,



accro au sexe, le grand échec de sa carrière, devenu depuis psychothérapeute. Au centre de cette relation: Schopenhauer. Cette plongée dans l'univers de la thérapie de groupe, menée de main de maître par Irvin D. Yalom, l'un des plus grands spécialistes contemporains de la question, nous fait voyager dans le temps, dans l'espace, mais surtout au plus profond de l'âme humaine.

*Roman traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Clément Baude, Galaade Éditions, 2005, 23 euros.

me rapprocher un peu plus d'un public plus large que celui qui lit mes cahiers ou essais. Bien que mes romans soit censés être des romans d'enseignement, ils semblent avoir trouver un public intéressé par les profondeurs de la sensibilité et par l'interaction humaine.

TJ: Vous avez apporté tellement de bienfaits aux centaines de patients que vous avez traités durant votre vie professionnelle. Maintenant, en tant qu'écrivain, quel message clé voudriez-vous nous livrer?

IY: Je pense que la psychothérapie (lorsque celle-ci est pratiquée, bien entendu, par des personnes possédant l'intelligence, la connaissance et la compassion nécessaires) peut soulager la souffrance humaine. C'est cette pensée qui m'a guidé durant toute mon existence professionnelle, tant au niveau pratique qu'en ce qui concerne l'écriture.

TJ: Si Freud a affirmé que le sexe est le moteur de notre psychisme, il semble que vous soyez convaincu que ce soit en fait la peur de la mort qui est notre moteur au quotidien.

IY: Ce n'est pas aussi simple que ça. Beaucoup de facteurs contribuent en réalité à la misère humaine et proviennent souvent de la façon dont nos vies sont influencées par le contexte culturel. Freud a découvert les profondeurs du psychisme de l'être humain et j'ai un grand respect pour lui en tant qu'écrivain.

TJ: Votre nouveau livre commence par cette très belle phrase: « ni le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face ». En vous lisant plus attentivement, il semble que vous ayez côtoyé beaucoup de personnes mourantes, est-ce ce qui vous a motivé à vouloir expliquer aux gens comment envisager sereinement l'idée de notre propre mort?

La connaissance de soi

« L'une des techniques qu'emploient certains animateurs de thérapies de groupe (ou de développement personnel) est celle que l'on appelle l'exercice du « qui suis-je ? » À cette question qui leur est posée, les participants rédigent sept réponses, chacune sur une carte différente, puis ils disposent ces cartes par ordre d'importance. Il leur est ensuite demandé de retourner une carte à la fois, en commençant par la réponse la moins importante, et de méditer sur ce que signifierait pour eux de se détacher de chaque réponse (c'est-à-dire de ne plus s'identifier à elle), jusqu'à ce qu'ils en arrivent aux attributs de leur moi profond. »

Irvin Yalom, Extrait de *Apprendre à mourir, la méthode Schopenhauer*.

IRVIN YALOM

ET NIETZSCHE A PLEURÉ*

Venise, 1882. La belle et impétueuse Lou Salomé aborde le Dr Breuer, ancêtre de la psychanalyse et mentor du jeune Sigmund Freud. Elle vient solliciter son aide pour son ami, Friedrich Nietzsche. Le philosophe, malgré la parution du *Gai Savoir* et de *Humain, trop humain*, est encore méconnu du grand public. Après l'échec de son ménage à trois avec Lou Salomé et Paul Rée, Nietzsche est plongé dans le plus profond désespoir.

Irvin Yalom imagine la rencontre fictive entre Breuer et Nietzsche, véritable partie d'échecs entre les deux hommes, qui concluent alors un pacte pour tenter de se guérir l'un l'autre. Et c'est à une nouvelle naissance de la psychanalyse, dense, ludique et originale, que nous convie Irvin Yalom.

« *Comment pouvait-on vivre*

IRVIN YALOM

ET NIETZSCHE
A PLEURÉ

« COMMENT
PEUT-ON VIVRE
SANS CONNAÎTRE
LES LIVRES
DU DR YALOM ? »

jusqu'à sans connaître les livres du docteur Irvin D. Yalom? On se le demande. Ce n'est pas tous les jours que les livres de psychothérapie se lisent comme des romans », a déclaré Geneviève Delaisi de Parseval, dans Libération (19 janvier 2006).

*Roman traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Clément Baude, Galaade Éditions, 24 euros

IY: A plus ou moins brève échéance, nous allons tous mourir. Nous le savons tous inconsciemment et je pense que chacun de nous devrait pouvoir mettre à profit une confrontation consciente avec l'idée de la mort. Au minimum, envisager la mort de façon consciente nous fait d'autant plus chérir la vie. J'ai énormément travaillé avec des mourants, mais avec ce nouveau livre, j'avais plutôt envie de m'adresser à tout être humain.

TJ: Cela signifie-t-il que vous êtes prêt à affronter sereinement votre « dernière danse »?

IY: J'espère.

TJ: Si je vous ai bien compris, *Les Jardins d'Epicure* peuvent remplacer D. en nous donnant une aide que l'on ne peut trouver dans aucune religion (puisque vous êtes agnostique). Depuis quel âge par ailleurs êtes-vous agnostique?

IY: Je suis athée depuis que je suis très jeune. En fait, depuis ma bar mitsvah. Les premiers épicuriens, puis Spinoza, Nietzsche, Schopenhauer, ainsi que les



autres existentialistes tels que Jean-Paul Sartre ou Albert Camus m'ont aidé à comprendre et à supporter le poids de la condition humaine.

TJ: Vous citez une phrase d'Adolph Meyer: « Ne grattez pas où ça démange ». Pourquoi ne pas suivre cet avis et parler autant de la mort?

IY: Disons que ça n'a pas marché pour moi. Quant aux autres, la peur de la mort apparaît souvent brutalement et ébranle nos mécanismes de défense, particulièrement dans les moments de grand stress ou d'expériences difficiles telles que des maladies graves, voire

la tranquillité ». Dans le Talmud, on dit que la parole est créatrice, et dans votre métier, elle donne la liberté: qu'en pensez-vous?

IY: Les mots sont en effet très puissants. Ils nous aident à mieux nous comprendre ainsi que notre communauté et notre univers.

TJ: Dans vos livres, vous parlez de Nietzsche et de Schopenhauer, deux philosophes dont la vision de la vie s'oppose. Comment les faire coexister?

IY: C'est une intéressante contradiction entre deux auteurs. L'ins-

« Les mots sont en effet très puissants. Ils nous aident à mieux nous comprendre ainsi que notre communauté et notre univers. »

la retraite. Remarquez la façon dont je traite ce sujet dans mon livre.

TJ: Ne pensez-vous pas que dire au tout-venant qu'il n'y a rien après la mort peut être très stressant. Si, comme vous le pensez, les êtres humains ont créé la religion afin de vivre mieux, ne craignez-vous pas de les désappointer en niant l'existence de D.? Tout le monde est-il capable d'entendre cela?

IY: Lorsque je soigne quelqu'un, je n'essaie jamais de contredire ses croyances religieuses. Je suis pour tout ce qui peut aider à vivre plus confortablement. Même dans mes livres, je ne détruis pas la foi de qui que ce soit. Mais pour moi personnellement, la croyance religieuse est impossible et le nier ressemblerait à une forme de « mauvaise foi ». Gardez à l'esprit que pour beaucoup (déjà à partir d'Epicure), la peur de l'au-delà est fortement ancrée.

TJ: Une phrase de votre livre dit: « Tant que je garde mon secret, il est mon prisonnier; dès que je le lâche, c'est moi qui deviens son prisonnier. À l'arbre du silence pend son fruit,

tinct pessimiste de Schopenhauer par rapport à la vision de Nietzsche qui accepte la vie. J'avoue que je suis plus enclin à voir les choses comme Nietzsche.

TJ: Si nous devons retenir une idée de votre expérience de vie, laquelle serait-ce?

IY: Ne pas blesser. Tenter de trouver quelqu'un que l'on peut aimer et un travail qui vous passionne. Freud le dit succinctement dans sa mise en emphase des thèmes de l'amour et du travail.

TJ: Pensez-vous que les Juifs, de par leur éducation et leur histoire, soient plus concernés par l'analyse?

IY: Les Juifs sont appelés le Peuple du Livre. Nous portons une grande considération à la lecture, l'écriture, et l'étude des textes. De ce point de vue, l'analyse constitue une extension de l'exégèse pratiquée dans notre tradition. ■

Les Jardins d'Epicure, regarder le soleil en face Irvin Yalom, Editions Galaade, 320 p., 22 euros