

Cet article est rendu disponible grâce à l'autorisation de l'éditrice du Magazine VIVRE.

Il a été publié en Mars - Avril 2007, volume 6 numéro 4.

## **Lorsque l'espoir nous quitte... tout n'est pas perdu!**

**« Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir », dit un dicton populaire. Mais qu'arrive-t-il lorsque nos espoirs ne se réalisent pas, lorsque nos attentes deviennent des illusions déçues, lorsque le doute l'emporte sur la confiance?**

Dans ces périodes plus sombres, si l'espoir nous habite, nous sommes alors munis d'un allié qui nous aide à tenir bon et à attendre l'arrivée des jours meilleurs. L'espoir se veut réconfortant comme l'attente du printemps pendant un long hiver froid, morne et triste. Vivre d'espoir nous permet d'atténuer la souffrance et nous procure un état qui peut nous servir de tremplin pour nous projeter dans le futur, élaborer des plans et aller de l'avant.

Tout cela correspond à ce que nous pensons spontanément au sujet de l'espoir, à savoir qu'il est positif, désirable et nécessaire. Mais est-ce toujours le cas ?

### **L'ombre de l'espoir**

Il existe cependant des situations où l'espoir est employé comme un mécanisme de fuite devant la réalité ou encore comme un moyen d'éviter les changements difficiles. Pensons à cette femme qui reste dans une relation amoureuse néfaste et qui endure les coups en espérant que son amour réussisse, un jour, à changer son partenaire; ou à cet homme qui retourne au casino pour la centième fois, espérant que cette fois-ci sera la bonne et que tous ses problèmes financiers se régleront par un coup de chance; et encore à ceux et celles qui espèrent trouver réconfort et consolation dans l'alcool.

Cette forme d'espoir sert à des fins d'évitement ou de négation de la réalité, elle place la personne dans des états d'attente passive ou encore de pensée magique caractérisés par un désaveu de ses propres pouvoirs de prise en charge, d'action et de changement.

**Lorsque l'espoir nous quitte... tout n'est pas perdu!**  
par Françoise Aline Cloutier, psychanalyste jungienne

### **L'espoir disséqué**

Pour mieux étudier le phénomène de l'espoir, j'ai identifié ses trois composantes principales : l'avenir, l'issue favorable et la confiance.

Peu importe ce que nous espérons : obtenir une augmentation salariale, gagner tel contrat, que notre fille soit acceptée à telle école, que notre fils réussisse ses examens, ou encore guérir d'une maladie, dans chacune des situations le résultat se situe dans le futur (avenir), ce que nous désirons nous est favorable (issue favorable) et nous avons confiance que cela se produise (confiance). Il importe de bien comprendre cette dynamique de l'espoir pour mieux saisir l'ombre qui l'accompagne.

### **Avenir**

Parce que l'espoir nous invite à vivre une situation favorable qui n'aura lieu que dans le futur, il peut nous amener à déplacer notre sentiment de plénitude dans l'avenir et nous désinvestir de l'instant présent. Ainsi, nous ne vivons plus le moment présent en nous plaçant dans l'attente d'un bonheur futur.

### **Issue favorable**

La plupart du temps, lorsque nous espérons quelque chose de favorable, ce *quelque chose* est une solution définie par nous-mêmes, le plus souvent par notre ego<sup>1</sup>. C'est donc l'ego, avec ses connaissances acquises, son développement ou son manque de développement personnel et spirituel, son état plus ou moins sain de santé mentale et psychologique et son degré de maturité et de sagesse, qui décide du contenu de l'objet tant espéré duquel dépend notre bonheur. Donc, plus notre ego définit un objet spécifique sur lequel porte notre espoir, plus nous enfermons notre attente du futur et notre solution de bonheur dans quelque chose d'étroit. Si nous laissons simplement une autre partie de notre être guider et orienter notre espoir, je pense ici au *Soi*<sup>2</sup>, plus

---

<sup>1</sup> L'*ego* ou le *moi* inclut notre identité, notre personnalité, nos forces et faiblesses, nos préférences, nos connaissances et nos fonctions cognitives : bref, tout ce dont nous sommes conscients. L'*ego* n'est qu'une petite partie de notre psyché entière, les autres composantes se retrouvent avant tout dans l'inconscient.

<sup>2</sup> Le *Soi* est situé au centre de notre inconscient. Il est le germe de notre essence dans sa totalité, et se manifeste à nous souvent comme une puissance transcendante. Il a pour fonction de régulariser notre psyché et il nous pousse à devenir entiers.

**Lorsque l'espoir nous quitte... tout n'est pas perdu!**  
par Françoise Aline Cloutier, psychanalyste jungienne

complet et plus sage, nous serions alors dans une attitude plus ouverte face aux réponses que la vie pourrait nous proposer.

**Confiance**

L'espoir ne peut exister que si la personne possède une certaine confiance dans le fait que l'objet espéré se manifeste un jour; il reste donc toujours une part d'incertitude que ça ne soit pas le cas. Il s'ensuit que l'espoir engendre des doutes et des peurs, conscients ou non, que l'objet espéré ne se manifeste jamais.

**Lorsque l'espoir nous quitte**

Et même lorsque l'espoir est utilisé sainement, il arrive que les obstacles de la vie nous ébranlent durement et que l'espoir nous quitte. Ces périodes sombres ne sont pas seulement souffrantes et déconcertantes, elles provoquent aussi beaucoup d'angoisse. Plusieurs comparent cette angoisse à la sensation de tomber dans un gouffre sans fin. On croit alors que s'il n'y a plus de place pour l'espoir..., c'est le désespoir qui s'installe.

Mais rassurez-vous. Lorsque l'espoir nous quitte, ce n'est pas la fin. C'est au contraire à ce moment précis que tout peut commencer. Car entre l'espoir et le désespoir, il existe une terre fertile que j'ai nommée le non-espoir.

**Accepter de regarder notre mur en face**

Le non-espoir arrive lorsqu'il manque une des trois composantes citées précédemment : l'état de non-espoir ne porte pas sur l'avenir, il se situe dans le présent; il ne s'attache pas à une situation favorable définie et attendue dans le futur comme unique solution au problème courant; il peut aussi exister un manque de confiance dans un avenir meilleur, ou un manque de confiance en soi.

Voici des circonstances de vie qui nous confrontent au non-espoir : la perte d'un emploi; l'annonce d'une maladie importante; la rechute devant une dépendance; la perte, la disparition, ou la mort d'un être cher; des épisodes de dépression ou encore de boulimie, etc. Toutes ces situations, qui génèrent souffrances et sentiments d'impuissance, nous donnent l'impression de faire face à un mur. Elles nous ébranlent, nous confrontent à nous-mêmes et à nos valeurs, brisent

**Lorsque l'espoir nous quitte... tout n'est pas perdu!**  
par Françoise Aline Cloutier, psychanalyste jungienne

nos projets et parfois nos illusions, dérangent nos habitudes, nos sécurités et nos manières de fonctionner.

**Le non-espoir, un nouvel espace**

Dans le langage populaire, on associe souvent l'espoir à la lumière - *une lueur d'espoir* – alors que la perte de l'espoir est pour sa part qualifiée de période *sombre* de notre vie. Mais il existe des moments où il est préférable de s'éloigner de la *lumière*, car ce n'est pas toujours là que se trouve le joyau de notre quête. Ce sont ces espaces d'attente sans espérance que je nomme le *non-espoir*. Et bien que ce soient des espaces sombres, tristes, souvent solitaires, où la souffrance est omniprésente, ils recèlent un immense potentiel créateur.

Accepter de chercher ce joyau précieux dans *l'obscurité* demande une tout autre attitude : il faudra probablement se mettre à genoux, aller lentement, en tâtonnant, avec douceur, humilité et patience. Et dans ces espaces d'obscurité et de tristesse associés au non-espoir, la lumière pénétrante de la raison ne constitue pas toujours une aide précieuse. Au contraire, elle provoque parfois un aveuglement qui ne pourra que nous désorienter davantage.

**De l'impuissance à la conscience**

Les moments de non-espoir font partie de la vie et nous gagnons à mieux les comprendre. Je dirais même qu'ils sont importants dans le processus d'individuation, voire nécessaires. Tarrant, psychothérapeute d'orientation jungienne et maître zen, les associe au développement de la conscience : « *Le chemin vers une vie consciente commence pour la plupart d'entre nous par un moment d'impuissance<sup>3</sup>.* »

Lorsque l'espoir se retire, c'est comme si le temps s'arrêtait; l'individu n'a ni le goût ni l'énergie de continuer ses activités. Mais lorsque l'expérience du non-espoir est vécue et acceptée, cet arrêt lui permet de nombreuses réflexions et l'amène à devenir présent à lui-même et à son monde intérieur. Devenir présent à soi, au flux de vie en soi et autour de soi, est une des plus grandes sources de plénitude enseignées dans plusieurs religions. C'est la façon de retrouver l'essence de qui on est.

**Lorsque l'espoir nous quitte... tout n'est pas perdu!**  
par Françoise Aline Cloutier, psychanalyste jungienne

### **L'ultime liberté**

L'expérience de Viktor Frankl dans un camp de concentration, aux prises avec une situation extrême, qui semblait sans espoir, nous révèle des éléments importants de cette confrontation avec le non-espoir, soit l'intensification de la vie intérieure et la recherche profonde de l'attitude saine à adopter malgré l'environnement malsain. Ses réflexions sont puissantes. En voici un résumé :

- Il s'agit de garder sa dignité même quand on se retrouve dans un camp de concentration. Frankl dit avoir été inspiré des paroles de Dostoïevski : « *Je ne crains qu'une chose : ne pas être digne de ma souffrance*<sup>4</sup>. »
- Malgré la condition d'emprisonnement et de souffrance extrême, l'individu conserve toujours une liberté ultime, celle de son attitude face à sa condition.
- Il parle non seulement de l'acceptation de la souffrance, mais de la souffrance comme accomplissement : « Lorsque le destin impose une souffrance à l'homme, [...] celui-ci devrait voir, dans cette souffrance, une tâche. [...] Mais dans la manière dont lui-même porte cette souffrance, réside pour lui une possibilité d'accomplissement unique<sup>5</sup>. »

### **Lorsque l'espoir s'en va, tout n'est pas perdu ...**

Alors, qu'est ce que ces expériences peuvent nous offrir? C'est justement parce qu'elles viennent ébranler nos structures et notre ego qu'elles nous permettent de vivre des changements de notre être en profondeur.

Se permettre de travailler sur soi lors des expériences de non-espoir, consiste à s'ouvrir aux nouveaux apprentissages que la vie nous propose. L'ego étant affaibli, pour ne pas dire assommé par le malheur, nous avons accès aux contenus de l'inconscient qui ont plus de « poigne » sur notre conscient. Il arrive souvent que l'inconscient fasse alors pression sur l'ego pour qu'il fasse un ménage des contenus empilés et non résolus, pour qu'il se restructure et intègre de nouveaux

---

<sup>3</sup> J. TARRANT, *The Light inside the Dark : Zen, Soul, and the Spiritual Life*, p.27. Traduction de l'auteure.

<sup>4</sup> V. FRANKL, *Un psychiatre déporté témoin*, p. 115.

<sup>5</sup> *Ibid.*, p. 132.

**Lorsque l'espoir nous quitte... tout n'est pas perdu!**  
par Françoise Aline Cloutier, psychanalyste jungienne

aspects qui font partie de notre être profond et finalement pour que les changements qui s'imposaient depuis longtemps puissent enfin avoir lieu.

Durant ces périodes de vulnérabilité, il est souhaitable de se faire accompagner et aider par un ou une professionnelle.

**Le non-espoir : un potentiel incommensurable**

Les apprentissages que les expériences de non-espoir nous livrent sont nombreux, profonds et importants; en voici quelques-uns :

- **le lâcher-prise** : dans ces situations l'ego constate qu'il n'est plus en contrôle comme avant;
- **le retour sur soi** : le mécanisme de projection dans le futur est beaucoup moins actif;
- **le changement de certains comportements** : il ne peut plus en être autrement;
- **le renouvellement de la personnalité** : l'effondrement des structures courantes laisse plus de place à une nouvelle organisation de la personnalité;
- **le développement de la maturité** : le non-espoir s'accompagne souvent d'une perte d'innocence et d'illusions;
- **la quête de sens** : ces situations, souvent injustes et incompréhensibles, nous poussent à chercher des réponses qui atténueront notre souffrance;
- et l'un des plus grands apprentissages est **l'initiation à la mort**, chaque expérience du non-espoir nous amenant à faire un deuil de quelque chose.

**Apprivoiser la chute**

L'espace du non-espoir qui amène le moi à abdiquer et même parfois à perdre totalement ses moyens permet l'expérience, en partie, du chaos originel. On est « forcé » de lâcher prise, de mourir à une partie de nous-mêmes. Il s'agit de moments où le sentiment et l'espace du vide dominant : c'est le néant, la souffrance, la désorientation, le chaos. Mais le chaos ne représente-t-il pas l'état originel à partir duquel la création est possible?

Lorsque les revers du destin, les malheurs et autres obstacles viennent ébranler notre espoir, nous ne tombons pas nécessairement dans l'abysse du désespoir. Le non-espoir est une porte d'accès à

**Lorsque l'espoir nous quitte... tout n'est pas perdu!**  
par Françoise Aline Cloutier, psychanalyste jungienne

un immense potentiel d'apprentissages, de créativité et de renouvellement à quiconque accepte de l'accueillir.