

## Etty Hillesum ou la recherche de la liberté intérieure.

Comment donner des pistes aux adolescents pour développer leur intériorité ?  
L'appui sur les écrits d'Etty Hillesum

Sophie Braun. 2016.

Etty a 27 ans quand elle écrit ce journal. 27 ans qui ressemblent tant à nos jeunes d'aujourd'hui. Elle se pose avec fougue et passion les questions qu'ils se posent. Comme eux, elle cherche sa solution entre désespoir et espoir. Comme eux, elle se demande comment vivre dans un monde fou. Non pas comment exister, cela ne lui suffit pas, mais bien comment vivre. Comment se sentir vivante et rester vivante quand tout indique que la mort domine.

On ne lit pas son journal, on plonge dans son esprit, dans un chaos intérieur bouillonnant et impérieux.

Elle nous emporte comme une amie, dans la violence des forces contradictoires qui agissent en elle et que nous reconnaissons car elles agissent en nous. Sa force et ses envies d'abandon, son envie de tenir debout seule et son envie que Spier lui tienne la main et la guide. Sa difficulté à canaliser son énergie sexuelle, vitale et intellectuelle.

Ce sont les questions que les jeunes et les adolescents nous posent tous les jours : tenir debout, trouver son propre modèle en s'appuyant sur un guide. Canaliser l'élan vital. Le chemin est étroit pour ne pas l'étouffer ni se laisser déborder. Etty nous ouvre ce chemin, suivons-là pendant quelques pas.

Elle nous raconte ce que Jung appelle un chemin d'individuation : Oser être soi-même, oser ressentir. Chercher sa propre voie tout en cherchant à sentir relié aux autres. Elle ne propose pas de réponses. Surtout pas de voie à imiter. Elle raconte des conflits et des processus. Il serait dommage de le lire comme une recette. Elle raconte ses errances et ses poteaux indicateurs, les carrefours et les dangers. Elle cherche ce que Jung appelle « son mythe personnel », celui qui donne un sens à sa vie. « A chacun sa vérité ».

La sienne a été de creuser au plus profond de la vie intérieure pour y trouver sa force et pour y trouver ce qui nous relie les uns aux autres. Et en trouvant cela, elle a découvert sa liberté.

Ce sont les deux points que j'aborderai dans le foisonnement de ce journal :

**Comment sa parole peut permettre aux jeunes (et aux moins jeunes) de trouver leur force intérieure et comment au plus profond de nous se trouve ce qui nous relie tous les uns aux autres.**

Nous les occidentaux, avons une curieuse image de la vie intérieure. Soit c'est de la psychologie, soit c'est la vie spirituelle et c'est antagoniste. « Psychologique » ce sont des pathologies, des symptômes, des guérisons et de multiples recettes de cuisine. Spirituel, c'est entrer en religion ou s'assoir au pied d'un arbre pour attendre qu'un lotus fleurisse.

Il est bien difficile de parler de la vie intérieure aujourd'hui sans passer pour un mystique ou un allumé total. Même si nous voyons bien que le matérialisme concret, la technique et la possession d'Iphone ne nous suffisent pas, nous voyons aussi que la voie religieuse oscille entre laxisme et fanatisme et nous confondons « spirituel » et « religieux » ou plus exactement « spirituel » et « religion ». Je voudrais remercier Cécilia Dutter et Patrick Huby, qui me donne l'occasion d'aborder ces questions avec vous. Elles sont, essentielles aujourd'hui, comme elles l'étaient du temps d'Etty.

Nous avons d'autres choix pourtant que le matérialisme béat ou le fanatisme militant religieux. Etty représente cette troisième voie. Cette voie occidentale qui cherche d'abord sa forme, puis qui touche la réalité physique de cette vie intérieure. (Une vie intérieure qu'elle décrit comme lieu de vie, de conflits, de forces contraires, un espace réel.)

Ce n'est pas juste un mot « la vie intérieure », c'est une expérimentation, une capacité de trouver ses propres ressources. Non pas écouter pour écouter ou par une forme d'onanisme. Au contraire :

*« Au début on a tendance à demander de l'aide aux autres, à penser je n'en sortirai pas, » mais d'un coup, l'on s'avise qu'on a franchi un nouvel obstacle qu'on s'en est sorti plus fort et on se sent plus fort ».*

Quelle leçon en tire-t-elle ? *« Rien ne sert de raisonner, d'analyser ce qui se passe ou de chercher des causes. Il faut agir psychologiquement, dépenser de l'énergie pour obtenir des résultats.*

Voilà ce qui manque à nos jeunes dans ce monde dépressif où la peur domine : expérimenter leurs ressources pour se sentir plus fort ! Dépenser de l'énergie pour cela, aller chercher les ressources enfouies.

Force est de constater que nos peurs, nos angoisses les étouffent et notre éducation ressemble plus à celle de la mère de *l'Arrache Cœur* de Boris Vian -qui enferme ses enfants dans des cages pour qu'il ne puisse rien leur arriver - que des expériences d'Etty.

Il s'agit effectivement d'agir. Ne pas perdre trop de temps dans la recherche des causes, mais d'agir, de se mettre en mouvement. La vie c'est le mouvement.

La psychanalyse subit une drôle de dérive : La recherche de la causalité. Comme une recherche de « la » cause, qui, une fois comprise, transformerait la personnalité. Mais la psychanalyse n'est pas recherche de causes, elle est recherche d'un sens et recherche de transformation. C'est très différent : La question n'est pas « pourquoi » ce symptôme, mais « pour quoi » ce symptôme (en deux mots). Pour signaler quel déséquilibre ? Pour dire quoi ? Pour aller vers quelle transformation ? Cette écoute change tout. Quand nos jeunes vont mal, quand un jeune va mal, il ne s'agit pas d'écouter sa souffrance pour le coincer dedans, il ne s'agit pas de pathologiser ou de victimiser, mais d'entendre ce qu'elle lui raconte et quelles voies de transformation sont contenues dans la souffrance elle-même. Bien sur, il faut raconter l'histoire, comprendre et entendre les traumatismes, mais pas pour y rester figé. Pas pour rester une victime. Pour trouver sa propre force intérieure ! C'est passionnant de regarder comment Etty refuse et combat ce statut de victime et trouve une force intérieure pour le dépasser. Certains parlent d'une position sacrificielle dans son engagement dans le camp, je ne le perçois pas comme cela, elle choisit et si sacrifie il y a, il est positif car il est conscient, le plus conscient possible, dans la tourmente de ce qu'elle vit !

C'est une expérience à laquelle il s'agit de se consacrer... Pas juste d'en parler. Et cette leçon est essentielle à l'heure où l'on cherche des baguettes magiques.

Plus concrètement ? Chacun doit commencer par accepter le grand chaos et s'y confronter. Comme Etty. On accepte les opposés en nous et on cherche à les relier pour ne pas trop perdre en route de sa propre personnalité et pour trouver de nouveaux équilibres. Nous aimerions tant que la vie soit simple et facile. Elle ne l'est pas. Etre un humain est une tâche souvent douloureuse, mais toujours passionnante.

Son journal est une précieuse lecture pour les jeunes à condition de ne pas l'imiter au sens concret du terme, mais de l'imiter dans la recherche et les processus qu'elle nous propose.

Rien n'apaise plus les jeunes aujourd'hui que de leur parler de la vie intérieure. De leur expliquer qu'ils sont, comme Etty soumis à des sensations chaotiques, des sensations infinies et une énergie qui déborde. Et rien que de nommer cela, est le premier pas de transformation.

Ils ne sont ni fous, ni étranges, Ils sont vivants. Et c'est difficile d'être vivant. Conscient d'exister et conscient d'être mortel, de la fragilité humaine et conscient aussi de l'existence du mal au cœur de l'humain.

Etty pose la question crûment, comme les jeunes le font et avec cette sincérité qui la caractérise :  
« *Il est bien difficile écrit-elle page 44 de vivre en bonne intelligence avec Dieu et son bas ventre* ». Un des fils possible de cette lecture : suivre dans son journal les méandres de cette question, les moments où le bas ventre domine, les moments où la recherche de Dieu domine et les ou le moment peut-être, où elle arrête de se poser la question comme cela, comme si les deux pouvaient enfin coexister en elle, se rencontrer et s'apaiser. Ce moment où les opposés se relient et s'apaisent et ce qui nous semblaient contradictoires et insurmontables peut non seulement coexister, mais même ouvrir à une autre énergie. C'est un long chemin, mais il est passionnant.

Comment aborder ce chemin avec les jeunes ?

D'abord, canaliser les pulsions. Par ce que, depuis Freud on nomme le psychisme. La psyché. Je me la représente comme un immense système digestif qui reçoit des sensations du corps, l'énergie violente de la vie et les transforme, les sublime en créativité, en choix, en décision.

Vous le savez le corps se transforme à l'adolescence et les désirs et l'énergie se répandent comme un feu qui brûle. Rousseau dans « Emile ou l'éducation » présente l'adolescence comme : « *Une orageuse révolution qui s'annonce par le murmure des passions naissantes.* » C'est plus joliment dit que Freud avec la montée des pulsions libidinales, mais ça dit la même chose : L'adolescence est une période considérée comme dangereuse. La montée de l'instinct sexuel est synonyme d'impétuosité et de violence et fait de l'ado et du jeune un révolté ou un être débordé qui ne sait que faire de ce nouveau corps, de ses nouveaux désirs pour le corps des autres. Désir qui l'oblige de plus à se séparer de sa famille et aller chercher dehors un, une ou des amoureux.

La rencontre avec Spier réveille les sensations d'Etty comme une fièvre et lui propose une voie de réalisation. Cet être-là, doué comme elle, d'une énergie sans commune mesure ouvre en elle l'accès à la vie intérieure. Que l'on appelle, psyché, âme, esprit. Et ce n'est pas par hasard qu'elle l'aborde par la sexualité.

Etty ou l'éternelle question de la rencontre du corps et de l'esprit, du corps et de l'âme. Comment l'âme habite-t-elle le corps ? Comment accepter les limites de ce corps, c'est la grande question des jeunes. C'est pour cela qu'ils détestent souvent leur corps, ils sont empêtrés dedans. Limités. L'esprit a tellement envie d'infini, d'espaces de possibles ! Le corps limite, mais il est notre lieu de vie. Le seul. Faire entrer l'infini dans le fini, la grande question des humains. Non, nous n'y arrivons pas très bien.

Le journal d'Etty relate cette longue descente dans le corps. Jusqu'au camp où il devient difficile que le corps, la survie, la nourriture ne prenne toute la place. Jusqu'au camp où elle continue de chercher, d'interroger ses limites. Elle lit, elle pense, elle se questionne. Elle reste vivante parce qu'elle tient sans cesse ce lien du corps et de l'âme, du fini et de l'infini. Elle tient deux dimensions en elle.

Où en sommes-nous chacun de ce lien corps/esprit ? Juste une question à garder en tête.

Si on arrive un peu à canaliser les pulsions, reste, ensuite, comme Etty nous le raconte à tenir le choc brutal entre « *l'imagination exaltée et l'effet dégrisant de la réalité* » (page 15). « *Ton imagination et tes émotions intérieures sont le grand océan sur lequel tu dois conquérir de petits lambeaux de terre toujours menacé de submersion* »

C'est la deuxième grande question des jeunes et c'est la deuxième tâche du psychisme : concilier l'imaginaire et le sens du réel. Concilier cet océan d'inconscient dans lequel on voudrait retourner et cette flamme de la conscience qui nous pousse vers la différenciation.

Je perçois deux imaginaires ou disons deux recours à l'imaginaire : l'imaginaire vivant, créatif celui des poètes et l'imaginaire bloqué qui sert à fuir la réalité. Cet imaginaire là susurre à l'oreille du Moi : tout est possible. Si tu restes ici, tu verras, tu rêveras toujours, tu resteras puissant, fort, tu n'auras pas à vivre les tracas du corps ou du réel. Tout sera toujours possible.

Mais c'est un leurre, une illusion.

Ces petits lambeaux de terre toujours menacés, Jung les appelle « la conscience ». Comment éduquons-nous nos jeunes aujourd'hui à cette conscience qui permet de tenir debout entre désirs et illusions ? Entre sacrifices nécessaires, frustrations et assouvissement des désirs ? Entre projection dans un temps long et réalisation immédiate des désirs ?

La jeunesse, c'est l'âge des grandes questions, des grands désirs, des pulsions débordantes, des grandes transformations et des grandes illusions. L'âge de la différenciation et des possibles et l'âge où la toute puissance rencontre les illusions et rencontre surtout la perte des illusions. Une collision nécessaire mais oh combien douloureuse. Rester jeune, ne pas vouloir ou ne pas pouvoir vieillir, c'est tenter d'échapper à cette perte des illusions. Ne pas accepter de poser les pieds sur terre. Ne pas s'incarner. Encore une fois, ne pas accepter les limites du corps. L'enfance, la jeunesse, c'est l'âge de la toute puissance tout est possible, tout de suite. Le passage à l'âge adulte demande d'accepter les limites du corps, du monde et du mystère essentiel.

La tentation est grande de se réfugier dans une recherche de perfection immédiate qui empêche toute réalisation :

« *La voilà bien mon ambition, ce que je mets sur le papier doit être parfait d'emblée, je refuse de faire mes gammes [...] dans mes moments proche de l'extase je me sens capable de monts et merveilles pour retomber ensuite dans des abîmes d'incertitudes* ».

Elle nous décrit là les mouvements de l'inconscient. Des grandes vagues, des tsunamis. Tout est possible et plus rien n'est possible. L'inconscient c'est le règne du tout ou rien. La conscience fait progressivement le pont dans ces mouvements désordonnés. C'est elle qui apaise, relie, contient et tient la barre comme un bateau sur l'océan. L'extase est belle mais elle ne peut être permanente. Plus on monte haut, plus la désillusion est cruelle.

Seule la conscience peut créer un chemin d'arrimage. La conscience dont le Moi est le centre. Ce Moi que Freud et Jung nous présente comme un acteur essentiel de ce cheminement, mais pas Maître dans sa demeure. Freud nous raconte un Moi coincé entre les pulsions du corps et les forces

inconscientes. Jung, nous présente un Moi encore plus attaqué. Il nous raconte un Moi pris entre des forces contradictoires, des conflits permanents, ce qu'il appelle des complexes, que l'on appellerait aujourd'hui des personnalités secondaires. Elles dominent souvent la psyché. Etty raconte ces guerres intérieures dans son journal. Et elle a raison d'y être attentive.

Spier la guide dans ce chemin, mais elle doit le quitter. La grande histoire l'y oblige, mais elle aurait dû le faire de toutes façons. Voici une autre façon de le dire :

*« La source vitale doit toujours être la vie elle-même, non une autre personne ».*

Cette séparation, qu'elle accomplit par obligation, nos jeunes ont du mal à l'accomplir aujourd'hui. La crise économique favorise une dépendance longue au cercle familial. Et cela les empêche de trouver « leur source vitale. »

Cette question de la « source vitale » est au cœur de la querelle qui opposa Freud et Jung. Freud a tenté de faire de la psychanalyse une science pour la rendre légitime. Il appelle cette énergie « la libido ». Elle est sexuelle, elle sera et restera sexuelle. Pour Jung elle est « spirituelle et corporelle ». Si le corps est régi par des instincts (la faim, la survie etc..) la psyché l'est tout autant. Un des instincts psychique (il les appelle des archétypes) est la recherche de la spiritualité. Ne pas l'écouter prive l'homme de cette source vitale.

L'énergie qui irrigue tout cela est aussi celle qui invite à la rencontre avec l'altérité : un homme, ou une femme, un autre, et avec l'altérité fondamentale : l'autre dimension de la vie, le mystère.

Jung postule l'existence d'un inconscient collectif. De son point de vue, l'inconscient n'est pas seulement individuel, pas seulement ce que chaque humain refoule (l'inconscient décrit par Freud). Celui-là, Jung l'appelle l'ombre. L'inconscient personnel. En dessous, il décrit une autre couche présent en chacun et qui nous relie tous : un inconscient collectif ou impersonnel. C'est une structure. Une matrice qui selon les époques et les cultures se remplit d'images et de culture différentes mais agissantes. Une image trouvée dans un livre pour adolescents dont j'ai oublié le titre m'avait frappé : il existerait sous la terre une maison accessible seulement à certains initiés, qui y entrent n'importe où sous la terre, débouchent dans une grande pièce centrale dans laquelle des portes permettent d'accéder en trois pas à chaque autre endroit de la terre. Comment mieux dire cette structure souterraine qui nous relie tous ?

Voilà comment Etty nous raconte elle, cet inconscient collectif :

*« Avec toutes ces souffrances autour de soi, on en vient à avoir honte d'accorder tant d'importance à soi-même et à ses états d'âme. Il faut continuer à s'accorder de l'importance, rester son propre centre d'intérêt, tirer au clair ses rapports avec tous les événements de ce monde, ne fermer les yeux devant rien, il faut « s'expliquer » avec cette époque terrible et tâcher de trouver une réponse à toutes les questions de vie ou de mort qu'elle vous pose. Et peut-être trouvera-t-on une réponse à quelques unes de ces questions, non seulement pour soi, mais pour d'autres aussi. »*

*« C'est en poussant le particulier jusqu'au bout », écrit Michel Leiris, « que l'on atteint l'universel. »*

Mais ce n'est pas sans danger. Dans la pensée de Jung, cet inconscient collectif est chargé d'une énergie du sacré, du numineux. Ce qui, provoque chez les humains effrois et terreurs, mais aussi saisissement et souvent psychoses collectives.

Etty nous le raconte drôlement bien : *« On ne doit pas se perdre continuellement dans de grandes questions, être un champ de bataille perpétuel, il est bon de retrouver ses étroites limites personnelles entre lesquelles on peut poursuivre sa petite vie, consciemment et consciencieusement, murie et*

*approfondie par les expériences accumulées dans ces moments presque « dépersonnalisés » de contact avec l'humanité entière. »*

Oui, cette rencontre avec « l'humanité entière », avec ces forces numineuses qui nous relient tous mais nous brûlent aussi, peut rendre fou. C'est l'une des pensées de Jung qui me semble si féconde pour comprendre notre monde d'aujourd'hui. Ces rencontres là sont d'une intensité inouïe. Elles dépersonnalisent comme le dit si bien Etty. Il faut pouvoir revenir ensuite dans sa propre psyché, son corps et ses limites. Il faut un Moi assez fort pour le supporter. Etty navigue là. Entre ces niveaux-là.

Souvent les jeunes ou les ados aussi ! On parle de crise psychotique, on parle de pathologies. Et si c'était des expériences numineuses, spirituelles que l'on ne savait pas accompagner par manque d'éclairages sur cette vie intérieure ?

Je crois que nous cherchons tous ce pont entre ces deux dimensions et surtout ici dans cette salle. Chacun à sa façon. Certains s'en défendent par une rationalisation aigüe, par une fermeture totale à ces questions. D'autres en y sont très ou trop ouverts.

Etty nous creuse en elle à la recherche de « l'amour » : « Comment aimer sa mère qui mange avec animalité » et « aimer le monde » ? La question des jeunes : comment apprendre à aimer ses parents, accepter son origine et s'en séparer pour accéder à un universel ?

Comment ne pas être effrayée par la violence des nazis, tout en la ressentant en soi et en chaque humain ? C'est à la fois plus terrifiant de penser que chaque homme peut porter ce « mal » et moins terrifiant, car si elle, Etty trouve la force de s'y opposer intérieurement, si sa conscience et son « amour » domine, alors, **il est possible pour chaque humain d'y arriver ! C'est son utopie, mais si elle la réalise, pourquoi n'y arriverions-nous pas ?**

La conscience humaine, la confrontation avec l'existence du mal tapi au fond de chaque âme humaine et la conscience de l'altérité (l'autre est mon semblable et un autre) est le seul rempart contre le nazisme et les autres formes de contagion collective.

Aimer ne veut pas dire accepter. Aimer veut souvent dire mettre de l'énergie contre, s'opposer, résister... « L'amour n'est pas de la guimauve » disait une vieille amie professeur de Yoga. C'est en cela, qu'Etty propose une voie essentielle aux jeunes d'aujourd'hui.

Creuser dedans, écouter, se battre, affronter nos démons. Et si chacun de nous faisait sérieusement ce travail que l'on appelle psychologique, alors peut-être le mal pourrait-il être contenu.

Le journal d'Etty nous raconte cette utopie concrète de façon éminemment moderne.

Un patient me posait précisément cette question la semaine dernière. Un homme de 75 ans, (qui m'en apprend plus sur les ados que tous les ados que je reçois).

Elevé dans la religion catholique, il est toujours très pratiquant. Il a parallèlement lu Jung et a fait plusieurs tranches d'analyse comme on dit dans nos cénacles.

Jusqu'à aujourd'hui, il les a vécu sur deux plans différents, deux niveaux. Un niveau « spirituel » et un niveau « psychologique ».

Je lui ai alors demandé la différence qu'il établissait entre ces deux niveaux et il été bien en peine et très étonné de ne pouvoir me répondre.

Etty essaie, avec l'énergie et les excès de sa jeunesse de nous dire à quel point c'est le même chemin, la même recherche. Que l'on l'appelle Dieu dans les religions ou le Soi (pour Jung) ou tout simplement la Vie ou toute autre dénomination. Comment garder la dimension du mystère, comment suivre ce chemin vers ce lieu commun à tous les hommes ? L'homme a été créé à l'image de dieu : une structure commune et 7 milliards de formes différentes.

Comment mener sans cesse la bataille contre les forces du mal en elle. Ce qui est incroyable, c'est que ce chemin, elle l'a vécu en vrai ! Elle est restée debout, vivante et en recherche jusqu'au bout. Et c'est une grande raison d'espérer.

Et je crois que ce dont nos jeunes manquent le plus aujourd'hui, ce sont des raisons d'espérer.