

Comment chasser la tristesse ?

À chaque jour suffit sa peine

Ce proverbe bien connu est en réalité tiré du Nouveau Testament et son sens initial s'est déformé au fil des siècles. Dans l'Évangile selon saint Matthieu, il signifie que Dieu veille suffisamment sur nous pour que l'on ne s'inquiète pas trop de l'avenir et qu'ainsi, on ne consacre pas toutes ses forces à s'enrichir matériellement. Le sens immédiat est aujourd'hui différent : on conseille par cette maxime d'apprendre à se concentrer sur les tâches et les soucis présents. Se préoccuper en permanence des maux dont on pourrait un jour souffrir ne peut que rendre malheureux. Or n'est-ce pas justement être prévoyant ? Penser aux futures peines, n'est-ce pas encore la meilleure manière de les éviter ?

Certes, les gens soucieux ne sont pas heureux. Les angoissés, ceux qui anticipent toujours une souffrance, ne peuvent s'investir dans le présent ni en profiter pleinement. Dès lors ce conseil prend tout son sens et c'est en sage qu'il faut l'entendre. Peut-être est-ce à Épicure qu'il faut ici laisser la parole lorsqu'il répondait autrefois à ceux qui s'inquiétaient de leur avenir et surtout de leur propre mort : s'il s'agit d'une

peine future, alors elle n'existe pas encore ! Et pour ce qui est de ma mort, je ne serai de toute façon plus là pour en souffrir ! Autant de raisons de laisser le futur au futur.

Mais sans doute est-ce plus facile à dire qu'à faire, d'autant qu'à se détacher ainsi du futur, on risque bien de se faire plus mal encore. Après tout, anticiper et prévoir sont aussi des manières d'être plus heureux. Si ce proverbe traite du bonheur, la solution qu'il propose ne manque pas d'ambiguïtés.

Cette ambivalence peut toutefois être levée si l'on considère que cette maxime est d'abord comparative. Elle ne nous dit pas qu'il faut ignorer l'avenir en général mais les peines possibles au regard des douleurs passées. Elle est ce que l'on peut se voir rappeler au soir d'un jour difficile, non au beau milieu d'une joie ou d'un plaisir. Cette sentence ne pose pas une comparaison abstraite mais précise, entre les moments difficiles d'un passé proche et ceux que l'avenir pourrait réserver.

Sa signification est alors beaucoup plus riche : lorsque j'ai souffert, lorsque j'ai été inquiet ou que je me trouve fatigué, suis-je en mesure de prendre en charge de nouveaux soucis ? Qui est plus vulnérable qu'un homme fatigué et déçu ? À plus forte raison s'il s'agit d'une pure virtualité, car en plus d'être possiblement pénible, le futur est toujours abstrait : tout peut arriver et l'on pourrait donc s'inquiéter de tout. Si je me trouve déjà dans une position de faiblesse, la sagesse n'est donc pas d'affronter l'insurmontable mais, tout simplement, de préférer présentement le

repos. Pas plus qu'un homme blessé ne peut prétendre à un marathon, je ne dois chercher à me battre contre des fantômes lorsque je suis encore affaibli.

Savoir se reposer : apparemment rien de plus simple. Il faut cependant ce proverbe pour nous rappeler cette nécessité dans les moments difficiles.

Après la pluie le beau temps

Cette image météorologique de l'existence nous invite à espérer en cas de malheur. Même pendant l'orage, l'éclaircie et le bonheur ne sont jamais loin... N'est-ce pas cependant un constat un peu rapide et naïf ? Cela suffit-il à nous soutenir quand plus rien ne va ?

La première vérité de cette maxime, c'est que l'existence n'est sans doute pas un long fleuve tranquille. Elle comporte ses méandres, ses déceptions, ses joies, ses surprises, bonnes ou mauvaises. C'est pourquoi ce proverbe suggère sa propre réversibilité : si de fait le bonheur finit toujours par revenir après le malheur, la réciproque est sans doute également valable. Ce que l'existence donne, elle peut toujours le reprendre.

Que tirer de ce constat si général ? La prescription qui s'ensuit est simple mais fort précieuse : en anticipant les soubresauts de la vie, on risque bien moins de se laisser surprendre et de sombrer dans la tristesse. Il se peut en effet qu'étant trop heureux,

on oublie parfois la fragilité de l'existence. En ne se préparant pas aux revers de fortune, on prend le risque d'être bien plus blessé. Cela ne signifie pas qu'il faut verser dans le pessimisme noir, surtout quand on est heureux, mais simplement, comme par une « pensée de derrière » (Pascal), rester un minimum sur ses gardes.

Cependant, la sentence insiste ici sur l'autre aspect : c'est lorsque les choses ne vont pas comme on voudrait qu'il faut penser au futur bonheur. Pourquoi une telle insistance sur ce premier cas, qui pourtant est parfaitement symétrique avec le bonheur brisé ? Sans doute parce que c'est moins au bonheur qu'il faut résister qu'au malheur. En effet, en ne se préparant pas à un malheur futur, on manque de sagesse, mais au moins on profite de son bonheur. Tandis qu'à se perdre dans le malheur et à penser que l'espoir a fui, on se laisse aller. Il est bon de profiter de ses joies, mais fatal de se complaire dans la tristesse. La joie construit, la tristesse détruit et épuise les forces mêmes qui permettraient d'en sortir.

C'est cette asymétrie des affects qui explique l'insistance du proverbe. Or pour être juste on doit se préparer aux deux situations : un peu au bonheur brisé et beaucoup à la fin du malheur.

C'est toujours le cordonnier le plus mal chaussé

Si les proverbes se tissent souvent sur des paradoxes, celui-ci pousse cette logique jusqu'au bout ! Qui en effet peut disposer des meilleures chaussures sinon celui qui les fabrique ? N'est-ce pas justement lui qui a un regard d'expert et qui peut prendre le temps, pour lui, de faire les meilleures chaussures avec les meilleurs matériaux ? C'est en comprenant comment le réel peut parfois être si contradictoire que l'enseignement de cette maxime se dévoile.

Si le cordonnier peut en effet être le plus mal chaussé, c'est d'abord parce qu'il peut se laisser happer par les nécessités de l'existence. Il travaille pour vivre, et s'il veut manger, il doit d'abord songer à répondre aux commandes de ses clients. Mais à force de faire passer cette urgence avant lui-même, il peut finir par oublier de se fabriquer ses propres chaussures.

Secondement, être cordonnier, c'est être artisan, c'est-à-dire travailler de ses mains ce qui dans les représentations traditionnelles – et discutables – revient à faire un métier subordonné. En l'occurrence, l'artisan est celui à qui on ordonne et qui se trouve directement ou indirectement soumis à une hiérarchie. Or l'ordre social peut être tel que celui qui pourrait s'occuper de lui-même doit se faire passer après les autres. Si c'est par amour, on ne peut que s'en réjouir, mais dans le cas du cordonnier on devine qu'il a peu le choix.

Ces deux explications ont en vérité un point commun : dans les deux cas, le cordonnier ne maîtrise pas son activité. Métaphoriquement, on peut dire que

c'est une image de l'homme que l'environnement tout entier empêche de s'approprier son destin. Or que devrait fabriquer un homme pour lui-même parce qu'il est le premier l'artisan ? Sa vie, bien sûr, mais qui à l'image du cordonnier est souvent tissée de contingences multiples et d'urgences qui donnent le sentiment qu'elle nous file entre les mains.

À quelle attitude nous invite dès lors ce proverbe ? Tout simplement à ne pas nous oublier dans la quotidienneté. En effet, toutes les existences sont traversées par des événements ou des nécessités qui nous détournent de nous-mêmes et, quoi qu'on en dise, on ne peut jamais y échapper totalement. En cela, nous sommes tous des cordonniers qui doivent répondre aux attentes des clients. Mais l'on peut sans doute échapper en partie à ces nécessités pour éviter de marcher nus pieds. Comment ? En prenant tout simplement garde et en veillant à préserver des moments bien à soi.

Derrière le constat, ce proverbe est une invitation au soin de soi et à la vigilance. Si le cordonnier est mal chaussé, c'est peut-être aussi parce qu'il ne fait pas attention à conserver un moment chaque jour pour lui et pour ses propres travaux. On dira que c'est là un désir bien idéaliste et que l'existence ne nous offre que trop peu de loisirs. Mais si la vie n'est qu'une suite d'urgences, est-ce encore une vie ? Il doit toujours être possible de prendre soin de soi et de préserver son temps, sans tomber ni dans l'excès de l'égoïsme, ni dans celui de la rêverie.

Ce qui ne tue pas rend plus fort

Ce proverbe a de quoi surprendre : entrelacer aussi brutalement les idées de mort et de force n'est pas courant, d'autant plus que l'idée d'échapper à la mort va plus spontanément de pair avec l'image de l'affaiblissement, de la maladie et de la peur. C'est sans doute en cela que sous son apparence de description, cette sentence fonctionne bien plus comme une exigence et un choix existentiel.

Si l'on doit d'abord justifier un tel constat, c'est parce que la souffrance est inhérente à l'existence humaine. Non seulement il est impossible d'y échapper, mais plus encore elle participe réellement de l'évolution des individus. À tous les âges de la vie, on évolue et on apprend par la douleur. Certes, il faut distinguer plusieurs degrés à celle-ci, mais on doit bien reconnaître que chaque apprentissage important s'accompagne d'efforts, de peines et parfois de peurs.

Plus encore, certaines douleurs qui sont d'abord exclusivement perçues comme telles s'avèrent finalement plus riches qu'on ne le croyait. Telle déception, telle trahison, telle tromperie ou telle perte ne peuvent qu'être tristes et injustes sur le moment mais peuvent nous renforcer pour les épreuves futures. N'est-ce pas précisément ce qu'on nomme l'expérience ?

Il est vrai cependant que certaines douleurs semblent absurdes. Toutes les souffrances ne se prêtent pas à la réflexion et l'on aurait bien du mal

à dire ce que l'on a tiré de telle maladie ou de telle tristesse. Or c'est peut-être ici que le proverbe devient prescriptif. Si certaines douleurs peuvent paraître absurdes et tragiques, le véritable malheur consiste peut-être à n'en tirer absolument rien. Si ce qui me fait souffrir ne me tue pas, il est une autre façon de mourir qui consiste à laisser la souffrance passer sur moi sans que j'en fasse rien.

Autrement dit, en prenant pour modèles certains apprentissages douloureux, ce proverbe peut fonctionner comme une injonction : ce qui me fait souffrir ne me tue pas à condition qu'il me renforce, c'est-à-dire que je parvienne à lui donner du sens. En effet, une peine est d'abord dénuée de sens si je ne lui en donne aucun, et plus généralement cette absurdité risque de contaminer toute mon existence. Cela revient à affirmer que la douleur n'est plus inutile seulement dès lors que je cherche à en tirer une sagesse, une vision ou un point de vue.

Il faut bien se garder cependant de minimiser l'importance d'une peine, surtout celle d'autrui, parce qu'on chercherait à lui donner du sens. Ce n'est pas la seule manière d'apprendre et on n'est pas censé préférer la souffrance. Cette prescription concerne d'abord les douleurs qui ne dépendent pas de nous et contre lesquelles on ne peut rien. De plus, le proverbe nous dit bien que cela ne saurait concerner que ce dont je ne meurs pas. Mais si l'on tient compte de ces réserves, alors cette pensée fonctionne comme un avertissement : la vraie mort, c'est la vie de celui qui ne cherche pas à donner un sens ou à tirer un