

S'interroger sur sa vie, c'est déjà de la spiritualité

La foi est un souffle qui aide à vivre, mais si nous ne sommes pas croyants, se poser des questions sur nous-mêmes est un premier pas vers la paix. Théologienne protestante, Lytta Basset croit en Dieu et en la psychanalyse. Tous deux l'ont aidée à affronter un océan de souffrances, et à en sortir, apaisée.

Anne-Laure Gannac

Psychologies : Vous êtes connue comme théologienne, ainsi que pour vos ouvrages qui revisitent des thèmes fondamentaux de notre culture judéo chrétienne. Mais vous venez de m'apprendre que vous faites également de l'accompagnement spirituel individuel.

Lytta Basset : Oui, depuis vingt-deux ans. Je ne l'ai cependant pas cherché. Tout cela a commencé quand j'étais pasteure. Après mes prédications, des gens sont venus me voir en m'avouant : « Ce que vous avez dit m'a touché, j'aimerais bien vous parler, et que vous m'accompagniez pendant un certain temps. »

Vous avez accepté sans difficulté ?

L.B. : D'abord, j'ai eu peur. À l'époque, je commençais mon analyse : pouvais-je aider ces personnes en souffrance alors que je n'en avais pas fini avec moi-même ? Mais à mesure que je déblayais devant ma porte, cela faisait comme un appel d'air : les demandes étaient de plus en plus nombreuses. Aujourd'hui, je n'aurais pas assez d'un temps plein pour répondre à toutes !

Autrement dit, vous êtes psychanalyste...

L.B. : On me le dit parfois. Mais je ne veux pas me donner ce titre parce que cela ne changerait rien. Les gens sentent que j'utilise tous les outils de la psychanalyse, c'est suffisant. Je travaille beaucoup sur les rêves, les cauchemars, le symbolisme... Il s'agit d'abord d'un travail en profondeur sur soi, avec les outils freudiens. Car si je n'étais pas allée au plus profond de moi-même en analyse, je ne serais certainement pas là, face à vous. J'avais une histoire personnelle totalement « amnésiée », que j'ai retrouvée essentiellement par les rêves et les cauchemars.

En quoi cet accompagnement est-il spirituel ?

L.B. : Parce qu'il propose une ouverture sur plus grand que soi. Ce que certains appellent Dieu, mais que chacun nomme à sa manière. Même si j'utilise des références bibliques, ce travail ne s'adresse pas qu'aux chrétiens ou aux croyants. Des gens de tous horizons viennent me voir. Certains ont fait un travail de psychothérapie analytique classique, mais ont le sentiment de ne pas avoir avancé ; d'autres ont progressé, mais voudraient aller plus loin – apprendre à aimer davantage, à s'ouvrir aux autres...

Comment expliquez-vous une telle demande ?

L.B. : Regardez autour de vous : dans les livres, les journaux, sur le Net... On ne fait que pointer du doigt ce qui ne va pas. Cela accable un peu plus des gens qui, par ailleurs, portent

des problématiques personnelles douloureuses. Dans cette société où il est de bon ton d'être cynique et négatif, ces personnes ont d'autant plus besoin de trouver une écoute pleine et qui leur permette de sortir un peu d'elles-mêmes.

C'est également la fonction de la psychanalyse « classique »...

L.B. : Oui, mais ce n'est pas dans un cabinet de psy que l'on donne un sens à sa vie. Le psychiatre Viktor Frankl disait que son travail consistait à équiper les gens pour qu'eux-mêmes trouvent du sens à leur vie. Or, c'est cette demande que j'entends chez moi : ce désespoir de ne pas trouver un sens à leur existence en souffrance.

Si les gens s'adressent à vous, n'est-ce pas aussi parce qu'ils sont admiratifs de votre parcours, notamment de votre capacité à dépasser le deuil de votre fils ?

L.B. : Je ne sais pas... J'ai commencé les accompagnements bien avant le décès de Samuel, en 2001. En revanche, à l'époque, je travaillais déjà beaucoup sur le mal subi, la souffrance, l'angoisse, le pardon. Je pense donc que ce qui se dégageait de ma parole et de mon travail résonnait en certaines personnes. Tout simplement parce que je savais de quoi je parlais. Longtemps, ma vie intérieure avait été atroce. Et cela ne trompe pas. Mais pendant toutes ces années, personne ne savait que je travaillais là sur des thèmes qui me touchaient personnellement, réellement. Et que j'étais en analyse pour me guérir moi-même du mal que j'avais subi dans ma toute petite enfance.

De quel mal parlez-vous ?

L.B. : Bien des journalistes ont tenté de me le faire dire, mais je continue à refuser d'en parler publiquement. Parce que ce n'est pas le détail de ce que j'ai vécu qui est déterminant. C'est plutôt le fond commun et universel qui sous-tend ma propre expérience : la souffrance sans issue, le sentiment d'être détruit de l'intérieur...

Vous avez pourtant facilement parlé et écrit sur le suicide de votre fils...

L.B. : Parce que son suicide était de notoriété publique. À quoi bon faire des tabous sur cet événement puisque tous ceux qui nous connaissaient savaient ? Je me souviens, quand mon mari et moi avons dit au responsable des pompes funèbres d'indiquer sur les faire-part : « Le décès brutal de leur fils âgé de 24 ans », il a bondi : « Quoi ? Vous voulez écrire ça ? Mais tout le monde va penser que c'était un suicide ! » « Eh bien oui, puisque c'en est un ! » On n'allait pas marquer « mort après une longue maladie » ! Même si certains le font... Nous avons dû beaucoup insister pour que la vérité soit inscrite. Et puis, en parlant et en écrivant sur ce drame, je me suis rendu compte à quel point il touchait une multitude de gens qui n'osaient pas en parler. Ma parole pouvait les aider à s'exprimer enfin. Mais ce que j'ai vécu durant mon enfance, cette destruction, c'est autre chose. Une douleur plus personnelle, à laquelle chacun serait tenté de vouloir comparer la sienne, et donc risquerait de ne plus entendre l'universalité de mon propos.

La souffrance est la racine commune à vos thèmes de recherche : le pardon, la fragilité, la culpabilité et, récemment, la compassion...

L.B. : La compassion est un mot magnifique : on est « pris par la souffrance » d'autrui, « pris aux entrailles » par la « passion » de l'autre. Mais cela va au-delà de l'idée de souffrance partagée : c'est « sentir avec », « être affecté avec ». Or, on peut être affecté avec l'autre dans

la peur, dans la tristesse, mais aussi dans la joie. D'ailleurs, mes premières réflexions sur la compassion, je les ai faites en écrivant *La Joie imprenable*. On pourrait presque dire que la compassion mène à la joie – la joie d'un lien intense avec autrui.

« Être pris aux entrailles » : cela signifie que l'on ne le choisit pas, et que la compassion ne s'apprend pas ?

L.B. : Non, en effet, mais on peut apprendre l'empathie, qui prépare le terrain à la compassion : décider de mettre entre parenthèses ce qui nous énerve chez l'autre, pour nous placer de son point de vue... Mais c'est vrai que la compassion est ponctuelle et inattendue. Soudainement, nous percevons l'autre dans sa part de fragilité profonde. C'est une sorte de communication souterraine entre nos fragilités, qui fait que nous ne nous regarderons plus de la même façon.

Sur le thème de la fragilité, lire La Fragilité, faiblesse ou richesse ?, collectif coécrit par Lytta Basset (Albin Michel, 2009)

Vous voulez dire que c'est la souffrance qui crée du lien ?

L.B. : Oui, parce que ce que l'autre vit profondément vient toucher ce que j'ai pu vivre moi-même de douloureux dans des circonstances très différentes. Et qui n'a pas de blessures ? Puisque c'est notre lot commun, cela ne peut que nous aider à nous rapprocher. Je l'ai écrit dans *Ce lien qui ne meurt jamais* : sans les autres, je ne vois pas comment j'aurais survécu à la douleur de la mort de Samuel. Mais même avant : j'ai vécu mon enfance en Polynésie. Là-bas, la religion, ce sont des danses, des chants, des repas pris ensemble : de la convivialité. Cela m'a nourrie, structurée... et sauvée. Sans ces liens authentiques, ma propre histoire m'aurait rendue folle.

Vous insistez en effet beaucoup sur l'importance de l'ouverture aux autres...

L.B. : Parce que, pour moi, c'est la spiritualité. Et c'est là que, souvent, ça pêche. Une de mes étudiantes a mené une enquête sur les visites pastorales, et quand je lui ai demandé ce que les gens reprochaient le plus aux pasteurs, elle m'a répondu sans hésiter : « Le manque d'intérêt pour les gens. » Ce n'est pas de « religion » qu'ils ont d'abord besoin, mais de lien, d'ouverture, d'écoute réelle. Or, qu'est-ce qu'une foi où l'on ne s'intéresse pas à l'autre ? Dans les *Évangiles*, Jésus adresse la parole à toutes sortes de personnes, des païens, des prostituées...

Pourtant, les autres peuvent être toxiques...

L.B. : C'est certain. D'ailleurs, après la mort de Samuel, heureusement que j'avais fait ce travail sur moi : cela m'a permis d'avoir suffisamment de discernement pour éviter les personnes aux paroles toxiques. Y compris des amis que j'ai retrouvés ensuite, mais qu'à l'époque j'ai su éviter, parce que je sentais qu'ils me nuisaient. Cela peut choquer, dans certains milieux chrétiens.

Enfin, n'est-ce pas la psychanalyse qui vous a aidée, plus que votre foi ?

L.B. : C'est tout à la fois. Mais si j'avais à choisir, je prendrais la spiritualité, parce qu'elle englobe tout le reste. Pour moi, la spiritualité qui ne prend pas en compte le psychisme et ne le travaille pas devient stérile. On lit dans l'Évangile : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de tout ton être animé » (psychè, qui a donné « psychisme »), « de toute ta force » (c'est la dimension corporelle et sensitive que j'ai trouvée en Polynésie), « et de toute

ta pensée. » Je refuse une spiritualité qui m'interdirait de me poser des questions. Il n'y a pas à choisir entre croire et penser.

Que diriez-vous à celui qui n'a pas de spiritualité et qui se demande si cela l'aiderait à vivre ?

L.B. : Je lui dis que se poser cette question, c'est déjà une démarche spirituelle ! En hébreu, le premier sens du mot « spiritualité », « esprit », c'est « souffler, respirer » : dès lors que l'on s'interroge sur sa vie, on est dans la spiritualité. Parce qu'il y a quelque chose en nous qui bouge : on est « déplacé » par un souffle inconnu.

Aujourd'hui, avez-vous le sentiment d'être heureuse ?

L.B. : La nuit, quand je suis réveillée, j'interroge ce que j'appelle « le fond du fond de moi-même ». Cela fait deux ans que, le plus souvent, j'y perçois de la paix. Oui, je suis apaisée. La vie apporte toujours des moments difficiles, mais la grande différence, c'est qu'aujourd'hui je les accueille. Je ne me cabre pas, je ne cherche pas à les chasser comme des mouches.

C'est facile à dire, mais à faire...

L.B. : Je l'ai appris par expérience : j'ai remarqué que plus je tentais de nier mon mal-être, plus il empirait. À l'inverse, quand je me dis « Bon, là, tu es au fond du pot, tu ne peux pas y être plus. Laisse venir ça, prends-le », et qu'ensuite je le partage avec quelqu'un – « Si tu veux bien penser un peu à moi en ce moment, parce que là, plus mal que ça, ce n'est pas possible » –, alors, peu à peu, le mal passe. Accepter ce qui nous traverse plutôt que de lutter contre est une forme d'autocompassion. Nous avons trop peu de compassion pour nous-même.

Comment la développer ?

L.B. : On peut se demander : « Qu'est-ce que je ferais si un ami traversait ce que je traverse en ce moment ? Je le prendrais dans mes bras, je lui dirais combien je suis avec lui et qu'il peut compter sur moi. » Eh bien, on peut le faire pour soi.

Je ne sais pas si c'est votre côté protestant, mais vous paraissez très forte !

L.B. : [Elle rit.] J'ai vécu des années dans l'illusion que j'étais forte, j'étais « la brave Lytta » toujours prête à remonter la pendule de Pierre, Paul ou Jacques. Mais à partir du moment où j'ai sombré, j'ai découvert que j'avais un abîme en moi. Vous savez, je crois que l'être humain a un équilibre, non pas précaire, mais inconnu de lui. Il n'est ni fort ni faible par essence, mais fragilisé ponctuellement.

Avez-vous un regret, dans tout ce chemin parcouru ?

L.B. : Oui, de ne pas avoir fait ce travail sur moi avant de devenir mère. Cette démarche m'a permis de me trouver et de grandir. Il y a des erreurs d'éducation que je n'aurais pas commises.

Êtes-vous en train de me dire que votre fils ne se serait pas suicidé ?

L.B. : D'une certaine manière, il a porté inconsciemment mon histoire et ma souffrance. Tout le monde le disait : Samuel était un buvard, il absorbait tout... Mais non, ce n'est pas vraiment un regret. Parce qu'en réalité, quand j'ai eu mon fils, à 26 ans, je n'étais pas mûre pour faire ce travail sur moi-même. Tout est lié, on ne peut pas prendre certains bouts de son

histoire et en rejeter d'autres. Sinon, c'est la vie entière qu'il faut regretter ! Mais je suis très heureuse quand je vois tant de jeunes de la génération de nos enfants qui font un travail psychanalytique avant d'être parents. C'est une grande évolution et le signe d'une immense ouverture d'esprit. Je n'aime pas donner de conseils, mais si j'en avais un seul, ce serait celui-là.

Dates clés

Son nouveau livre

Que signifie la compassion, cette valeur essentielle pour tant de religions ? Qu'est-elle par rapport à la pitié ou à la charité ? Pouvons-nous tous la vivre, et comment ? Dans *S'ouvrir à la compassion* (Albin Michel, "Espaces libres", 180 p., 6,50 €), accompagnée de penseurs chrétiens, juifs ou bouddhistes, Lytta Basset nous offre des réponses.

1950. Naissance en Polynésie française, d'un père pasteur missionnaire et d'une mère poète.

1982-1984. Professeure de philosophie à l'École internationale de Genève, en Suisse.

1984-2001. Pasteure dans l'Église protestante de Genève.

1998-2004. Professeure associée de théologie pratique à l'université de Lausanne.

2001. Suicide de son fils Samuel, 24 ans. Six ans plus tard, elle publiera *Ce lien qui ne meurt jamais* (Albin Michel, 2007).

2007-2009. Doyenne de la faculté de théologie de l'université de Neuchâtel.