



# Gwénaëlle Persiaux

À la lecture des contes de fées, le dénouement qui suit les péripéties du héros fait mention d'un bonheur éternel, chose à laquelle on a forcément du mal à s'identifier. Pour nous, le bonheur peut se vivre, mais se retrouve à chaque fois entrecoupé de nombreux autres états, souvent plus sombres, à la hauteur des événements qui parfois nous frappent. Oui, la vie ne cesse de nous proposer des défis. Selon la psychologue clinicienne Gwénaëlle Persiaux, ça ne fait pas pour autant de la vie une saignée. C'est la façon dont elle dialogue avec nous pour nous offrir la possibilité d'évoluer vers davantage de sens. Lorsque le quotidien commence à devenir trop confortable, quelque chose en nous appelle une brisure dans le cours paisible des choses, nous remettant en mouvement vers une découverte encore plus profonde de nous-mêmes, tant sur le plan individuel que dans une dimension collective. L'auteur du livre *Traverser la perte de sens* (Eyrolles, 2023) partage donc avec nous son regard psycho-spirituel et riche de sens face aux épreuves parfois décourageantes de notre chemin.

Quels sont les signes qui indiquent qu'une personne ne trouve plus de sens à sa vie ?

*Gwénaëlle Persiaux* : Nous vivons tous, à un moment ou un autre de notre existence, des périodes où le mal-être nous envahit, où la pulsion de vie diminue et où nous ne voyons plus le sens dans notre quotidien, dans notre vie. Les signes visibles sont le plus souvent l'anxiété (les crises d'angoisse, l'agitation à vide, la nervosité...) et les comportements dépressifs (la perte d'énergie, les difficultés de concentration, les problèmes de sommeil...). Plus subtils, les signes invisibles se détectent en discutant avec la personne : les idées tristes, le sentiment d'être seul et incompris, la sensation de vide intérieur, la difficulté voire l'impossibilité à se projeter dans l'avenir, une vision péjorative du monde... Dans ces moments déstabilisants, on peut avoir l'impression que se lever le matin et faire ce qu'il y a "à faire" (aller au travail, s'occuper des enfants...) n'a plus de sens. Pour quoi continuer à faire cela ? Comprenez *pour quoi* en deux mots : pour quoi ? Pour quel objectif ? Vers quelle direction ? Voici les questions existentielles qu'on se pose dans ces moments-là.

L'épreuve, selon vous, a-t-elle toujours un sens ?

Certaines transitions sont plus susceptibles de déclencher ces ressentis, comme l'adolescence, la crise de milieu de vie, le départ à la retraite mais aussi les ruptures amoureuses ou amicales, les problèmes de santé ou encore les échecs professionnels. Les épreuves de la vie sont là pour nous faire grandir, pour que nous devenions de meilleures versions de nous-mêmes. Mon expérience de vie, personnelle et professionnelle, m'amène à penser que nous sommes ici-bas pour grandir sur un chemin psycho-spirituel. Cela ne peut s'accomplir

« MON EXPÉRIENCE DE VIE, PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE, M'AMÈNE À PENSER QUE NOUS SOMMES ICI-BAS POUR GRANDIR SUR UN CHEMIN PSYCHO-SPIRITUEL. »

qu'à travers le mouvement tempétueux du vivant, de ces moments qui nous déboussolent, afin que nous allions, à chaque fois un pas plus loin, dans la connaissance de notre nature profonde, à savoir des êtres spirituels faisant l'expérience de l'incarnation. Celle-ci n'a qu'un seul but : faire évoluer notre âme. Dans le cœur de l'épreuve, il est souvent difficile, voire insupportable, d'entendre ces propos, car nos parties émotionnelles, très humaines, souhaitent une seule chose : que la souffrance, morale ou physique, cesse. Il faut souvent du recul et du temps pour voir le sens.

Le vide existentiel, cela peut donner le vertige, mais n'est-il pas aussi porteur d'un certain potentiel ?

« *Les crises ne sont là que pour nous faire éviter le pire* », disait Christiane Singer. Que serait le pire ? Le sur-place, le pseudo confort de la routine, se contenter d'une vie bien huilée, rangée, sans accroc. La fonction de la crise est de déranger nos acquis, d'ébranler nos certitudes et de nous permettre ainsi de découvrir des parties de nous que nous avons mises de côté jusque-là. Cela peut être des parties blessées, des traumatismes, des émotions douloureuses refoulées, qui étaient tapies dans un coin de notre inconscient depuis longtemps

## « NOUS SOMMES TOUS DES SOLEILS. NOUS AVONS TOUS DES TALENTS. »

et qui ont besoin d'être apaisées et guéries, pour que notre plein potentiel émerge. Et nous avons aussi à (re)découvrir les parties de nous connectées au sacré, à la nature et au divin, que nous avons refoulées, en raison de notre éducation, de la société actuelle ou encore de défenses psychologiques de protection (coupure émotionnelle). Le psychiatre Roberto Assagioli évoquait le « *refoulement du sublime* » pour expliquer la souffrance dans laquelle beaucoup de personnes, en particulier dans notre vieille Europe, sont emmurées.

**Quand on a vécu une série de coups durs, parfois même depuis l'enfance, on peut être abîmé jusqu'à avoir l'impression qu'il ne reste de nous que des fragments. D'où peut-on partir pour se reconstruire et redonner forme à sa vie ?**

De notre pulsion de vie ! Je l'appelle notre soleil intérieur. En effet, quand on vit beaucoup d'adversités, il y a comme une éclipse, l'obscur de la souffrance cachant la lumière. Il fait noir. On peut croire que le soleil ne reviendra jamais et le mal-être s'épaissit. Mais c'est faux ! C'est une illusion. Le soleil est toujours là, il rayonne toujours, même si, temporairement, on ne le sent plus. Nous avons parfois alors besoin d'un autre sur notre chemin pour nous aider à nous reconnecter à nous, à notre soleil intérieur. L'attention et l'amour d'un autre permettent de dissiper, au moins un peu, l'obscur. Alors quelque chose peut se rebrancher à l'intérieur, pour qu'on puisse (re)trouver notre soleil personnel : à savoir nos talents, ce quelque chose

de spécial qui est en nous et qui donne du sens à notre existence. Nous sommes tous des soleils. Nous avons tous des talents. La capacité d'écouter l'autre, des dons de cuisinier, l'habilité à médiatiser les conflits, la force de ne jamais baisser les bras et d'être inspirant pour les autres, et j'en passe...

**Dans quelle mesure la pensée orientale nous a-t-elle permis d'avoir un regard plus vaste et global sur notre bien-être ?**

Les grands penseurs humanistes comme Carl G. Jung et Stanislav Grof se sont beaucoup intéressés à la pensée orientale, car elle s'enracine dans une vision moins individualiste que notre métaphysique occidentale. Dans les sociétés orientales, l'individu est secondaire par rapport au collectif, alors que le paradigme matérialiste dominant en Occident prône la réussite individuelle et la compétition. Nous avons à retrouver ces valeurs de coopération entre les individus, mais aussi entre les différents mondes, les différents règnes : l'humain, l'animal, le végétal, le minéral et l'invisible. Être déconnectés des autres, de la nature et du divin, c'est être déconnectés de qui nous sommes. Or, nous sommes des êtres reliés à la terre et au ciel sur un plan vertical et aux autres humains sur un plan horizontal. Notre manière de vivre ces dernières décennies dans nos sociétés a entraîné de grandes déconnexions sur ces plans, et donc des impasses existentielles et de la souffrance. La sagesse orientale est une voie qui nous rappelle notre nature profonde.

**La mort peut être pour certaines personnes une porte de sortie, face à la souffrance, qu'ils ont déjà envisagée. Est-il possible de donner à cette perspective de la mort une fonction qui puisse au contraire mettre en valeur l'importance de la vie ?**

Grâce aux dix années passées en psychiatrie en tant que psychologue et à la confiance que les patients

m'ont accordée, j'ai découvert ce que peut être l'impasse existentielle qui conduit à vouloir mourir pour cesser de souffrir. Ces personnes m'ont appris l'humilité et le respect envers la douleur morale intense. À la question : « *Pourquoi on meurt ?* » des enfants, Françoise Dolto répondait : « *On meurt quand on a fini de vivre.* » Toute existence, même écourtée par un suicide, est une expérience qui vise à aller à chaque incarnation un peu plus loin dans la connaissance des mystères du vivant. En tant que soignante, je fais mon possible pour soutenir la pulsion de vie de ceux que j'accompagne, pour qu'ils deviennent qui ils sont. Mais, chez certains, lorsque les traumatismes ont été intenses et répétés, cette pulsion de vie est parfois réduite à un mince filet. Difficile dès lors de trouver du sens dans une trajectoire jonchée de non-sens. C'est là où une vision spirituelle du monde peut être d'un grand soutien.

**Vous êtes inspirée par de grands penseurs des temps passés dont les écrits nous aident à traverser les obstacles d'une vie. Auriez-vous envie d'évoquer l'un d'entre eux, particulièrement éclairant quant au sens de la vie ?**

J'aime beaucoup la pensée du philosophe Spinoza, qui était un précurseur de la psychologie des profondeurs et un homme d'une intégrité et d'un courage hors normes. Exclu à 24 ans par sa communauté religieuse pour sa vision de Dieu jugée hérétique, il est resté fidèle à ses idées malgré la solitude imposée. Sur la question du sens de la vie, Spinoza m'enseigne notamment la puissance d'agir comme moteur pour avancer dans l'existence. Dans la pensée spinoziste, la tristesse vient de notre impuissance, et la joie de la puissance d'agir. Je rappelle souvent ces vérités simples et puissantes, car beaucoup de personnes s'enlisent dans le mental, dans la rumination, parfois même dans des recherches intellectuelles de leur mal-être qui tournent à vide. Alors que, bien souvent, prendre

**« COMPRENDRE, SE CONNAÎTRE SONT DES ÉTAPES IMPORTANTES, MAIS DÉCIDER ET AGIR EST TOUT AUSSI IMPORTANT. »**

une première décision et faire un premier petit pas est ce qui va amorcer un changement. Je déplore la sur-psychologisation parfois en œuvre qui peut amener à de la passivité en éclipçant le bon sens. Comprendre, se connaître sont des étapes importantes, mais décider et agir est tout aussi important.

**Vous dites que la question du sens est un impératif biologique. En quoi est-ce le cas ?**

Les neuroscientifiques ont découvert une structure cérébrale responsable de la gestion du sens : le cortex cingulaire antérieur. Lorsque notre quotidien est trop incertain, que nous ne pouvons pas ou peu contrôler ce qui nous arrive, celui-ci s'active. Si cela dure trop longtemps, le stress monte, avec toutes les réactions physiologiques associées qui peuvent être très délétères pour le corps. C'est alors un impératif biologique de retrouver l'équilibre. De tout temps, l'homme utilise des moyens pour cela : la mise en sens par des histoires, des mythes notamment, le lien social pour réguler par la solidarité et l'entraide, et enfin la technique pour avoir plus de contrôle sur les événements. C'est un équilibre entre ces différents remèdes qui nous permet de traverser l'existence, composée par essence d'incertitudes. Un problème majeur de nos sociétés occidentales est que nous avons déserté les voies de la symbolique et du lien humain pour privilégier la voie technique. C'est une impasse dangereuse et la crise Covid nous l'a bien montré avec l'explosion des troubles psychiques dans la population.

« SELON MOI, C'EST  
PAR NOS GUÉRISONS  
INDIVIDUELLES QUE  
NOUS REMETTONS  
DU SENS AU MILIEU  
DU NON-SENS. »

Comment pourrions-nous redonner du sens à ce corps collectif qui semble de plus en plus aux prises avec son ombre ?

L'ombre collective peut sembler massive aujourd'hui, surtout avec cette dernière crise qui a amplifié la solitude, la perte de sens, mais aussi les défis auxquels nous sommes confrontés, au niveau économique, climatique, géopolitique. N'oublions pas que le monde est fait d'équilibre des forces. Ainsi certaines ombres s'amplifient, parce que, parallèlement, la lumière grandit. Personnellement, depuis 2020, je n'ai jamais vu autant de personnes se tourner vers la thérapie, le développement personnel, changer de travail, de lieu de vie, faire des choix pour leur santé, leur alimentation, l'éducation de leurs enfants... Retrouver leur boussole intérieure, c'est-à-dire le cœur ! Ce cœur qui sait nous guider vers nos besoins et qui, pour un certain nombre d'entre nous, a retrouvé sa place d'expression et de guidance. Selon moi, c'est par nos guérisons individuelles que nous remettons du sens au milieu du non-sens et modifions peu à peu la trajectoire collective.

Quelle place donner à la transcendance dans nos vies ?

Il est urgent de se rappeler que, comme disent les chamanes, nous ne vivons pas que dans le monde du milieu, c'est-à-dire celui de la réalité visible, du quotidien, de nos relations, de nos problèmes. Nous sommes aussi reliés au monde d'en bas, celui

des animaux, des végétaux et des minéraux, et au monde d'en haut, celui du subtil, des défunts, des anges et des étoiles. Décider et agir pour retrouver ces connexions à la terre et au ciel, que ce soit par des petites actions quotidiennes ou des actes plus signifiants comme des stages ou des changements de vie, est ce dont nous avons tous besoin. Car cela fait partie de nous. Nous l'avons oublié, pris dans les torpeurs du matérialisme, creux et vide, qui manque tellement de sens. Mais je suis optimiste, les crises successives et intenses sont là pour nous offrir le cadeau de la déstabilisation, du vide temporaire et ainsi de la mort-renaissance, pour chacun et donc pour le collectif. ●●

Propos recueillis par Aubry François

