

# Optimisme malgré tout ?

Si on demandait : « mais qu'est-ce qu'un psy, à quoi sert-il ? ». Je dirais volontiers : c'est un professionnel qui propose une écoute dont la particularité est d'être attentif et empathique. Il propose à chacun d'exprimer ce qui habite l'esprit en cherchant à transformer les représentations douloureuses de l'existence qui entravent le sentiment d'être ce qu'on pense être et désire être. Mais « ça résiste ».

Un « psy » doit-il alors être pessimiste ou optimiste ? Ne doit-il pas être pessimiste par empathie avec les sentiments négatifs qui amènent à demander une aide et malgré tout optimiste pour mettre à l'épreuve les obstacles à la liberté de penser et d'exister ? Donner un sens au rêve, confronter une pensée à une autre, prendre en compte les contraintes biologiques interdisant les progrès ne sont-elles pas les moyens dont le « psy » dispose et qu'il peut proposer pour ouvrir le champ des possibles. Ceci peut amener aussi le « psy » à s'interroger sur les théories qu'il a apprises et devenir son propre théoricien pour et par la pratique qu'il exerce. Ses sublimations mais aussi sa créativité ne nécessitent-elles pas d'être régulièrement à l'œuvre ? La tragédie des corps ne doit-elle pas autant l'intéresser que celle de l'esprit, comment ne saurait-il aussi s'envisager hors du champ social et culturel qui le façonne lui aussi.

Face au pessimisme qui par moments l'envahit comme pour chacun, ne doit-il pas rechercher un point de vue optimiste pour en transmettre les effets sur ceux qui en manquent trop ? Pour ma part, à la recherche de l'optimisme et à titre d'illustration, j'ai été particulièrement sensible à trois réflexions que j'ai eues au gré de mes lectures l'occasion de découvrir : celle d'Emil Michel Cioran, reconnu pour son pessimisme « avec quelle quantité d'illusions j'ai dû naître pour pouvoir en perdre une chaque jour ! » ; celle de l'écrivain et journaliste militant engagé dans la Résistance française, Albert Camus : « dans les profondeurs de l'hiver, j'ai finalement appris qu'il y avait en moi un invincible été » ; et celle de l'anthropologue contemporaine Françoise Héritier : « quoi qu'il en soit, vibre toujours on nous l'étincelle qui nous fait croire que tout est toujours possible ». A chacun de découvrir ses propres appuis pour atteindre l'optimisme qui parfois nous fait trop défaut.