

Chagrins de vie

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Notre vie est traversée, tissée devrais-je dire (*tricotée serait un mot plus juste, pour mettre en évidence notre collaboration et notre implication*), de joies et de plaisirs mais aussi de tristesses et de souffrances. À cela vient s'ajouter entre autres les chagrins de la vie. C'est à dire l'incursion soudaine d'un ressenti diffus (*car ce n'est pas un sentiment*) qui s'installe malgré nous dans nos pensées, notre corps, notre cœur, bref un ensemble de sensations grises, pesantes ou étouffantes qui nous déportent vers un mal être.

Les chagrins de la vie sont nombreux, capables de simplement nous déstabiliser mais aussi de nous dévorer, d'assécher nos cœurs ou de stériliser nos pensées. Ils peuvent nous dévitaliser aussi quand ils s'incrument durablement pour entretenir ruminations et désespoirs.

Certains sont tout petits, fugaces, semblables à des nuages légers qui nous cachent le soleil et font de l'ombre à notre joie de vivre. D'autres plus importants vont se nourrir de tous nos soucis, envahir notre tête, dévier nos sens, altérer nos sensations ou encore monopoliser nos énergies et nous laisser épuisés au bord du vide sur l'un ou l'autre des chemins de notre vie.

Mais les chagrins de la vie peuvent être aussi le levain de notre créativité et nous déposer plus ouverts au seuil de nouvelles rencontres. Une saine inquiétude, disait ma grand-mère, font plus que force ni que rage face à quelques uns des mystères de la vie ou contre l'incompréhension de nos proches, ou l'inertie des imbéciles !

Il est aussi des chagrins de vie qui nous retiennent sur les rives de la nostalgie et des regrets. *« Ah si nous avions su faire ceci ou cela ! Si nous avions osé nous dire (ou nous taire) ! Si nous avions pu prévoir que cela se passerait comme ça, alors nous n'aurions pas (ou nous aurions fait) ceci et encore cela ! ».*

Les chagrins de la vie sont des balises pour nous rappeler à la fois la complexité de l'existence et aussi notre humanité. À savoir que nous ne sommes que des mammifères plus évolués que d'autres mais toujours prisonniers quand même de nos affects et de nos besoins primaires, parmi lesquels celui de pouvoir influencer notre environnement est peut être le plus actif.

« Si tu as du chagrin mon petit cœur, disait cette arrière grand mère à son arrière petit fils, donne le moi, ne le garde pas, moi je saurais toujours quoi en faire. Je vais en prendre soin, lui faire une petite place dans ma vie ! ».

Et cet homme amoureux murmurait à sa blonde : *« Dis-moi ton chagrin, je vais le peindre en bleu, l'accrocher à un ballon et on le regardera ensemble monter dans le ciel, à la recherche d'une âme sœur. Il ne faut jamais laisser un chagrin s'ennuyer tout seul à l'intérieur de soi... ».*

« Moi les chagrins, affirmait cet homme d'affaires redoutable, je ne leur donne aucune chance de vivre très longtemps en moi. Je les sors de moi, je les mets à plat sur mon bureau, je les décortique : où, quand, comment, avec qui ? Je ne m'embarrasse pas de pourquoi, ni de questions sur leur origine. Ensuite je vais faire une partie de tennis, à mort, avec un collaborateur que j'ai choisi spécialement pour ça. D'ailleurs il devient trop fort et a de plus en plus de mal à se laisser battre par moi. Je vais certainement engager quelqu'un d'autre ! ».

Ainsi chacun, au fond de lui, a les moyens de se confronter ou de cohabiter avec ses chagrins, sans se laisser emporter ou se laisser noyer par eux.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Une vie à se dire" (Ed de l'Homme).

"Car nous venons tous du pays de notre enfance" (Albin Michel).

"Les mémoires de l'oubli" (Ed Jouvence).