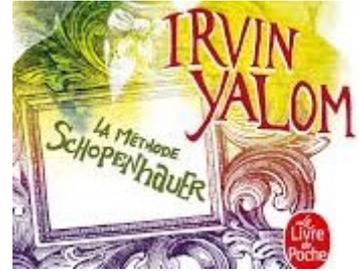


La méthode Schopenhauer » de Irvin YALOM



Dans ce document, j'ai retranscrit ce que j'ai partagé en avril 2020, lors d'une émission radio dédiée à présenter les livres coups de cœur de ses invités.

Pourquoi ce livre ?

Le livre dont j'ai choisi de vous parler est « la méthode Schopenhauer » en raison principalement de sa **thématique centrale**, qui est : « **comment vivre au mieux notre condition d'être humain, voué dès notre naissance à mourir un jour** ».

Car je trouve que ce thème, qui **questionne le sens de la vie** et traite **aussi la question de l'angoisse de mort (tous les 2 très liés)**, se prête très bien à la période que nous traversons actuellement.

En effet, cette période avec le corona virus nous bouscule / chamboule doublement :

- 1) Parce qu'elle nous rappelle avec beaucoup de force notre vulnérabilité, notre condition d'être humain mortel
- 2) Et que parallèlement, elle nous a complètement bousculés dans nos repères spatiaux et temporels : en nous faisant brutalement quitter une ancienne vie, et son rythme effréné, pour en adopter une qui nous oblige à rester chez nous et à vivre à un rythme beaucoup plus lent (pour la plupart d'entre nous)).

Et je pense que ce surcroît de temps pourrait être vécu **comme un cadeau qui nous est accordé pour se questionner et se raccorder chacun à son essentiel**.

Et pour moi, ce livre est un trésor dans lequel chacune chacun de nous pourrait puiser pour avancer sur son chemin de vie et avancer sur la question essentielle qui est « Quel sens je veux donner à ma vie ? »

L'histoire

L'histoire c'est celle d'un psychologue américain, Julius, début de 60 ans, qui apprend au détour d'un check-up, qu'il est atteint d'une maladie mortelle, et qu'il lui reste globalement un an à vivre en bonne santé.

Evidemment, la terrible nouvelle l'assomme au départ, puis, petit à petit il retrouve ses esprits et **commence à se poser des questions**, et notamment celle de savoir **si la vie qu'il a menée lui a procuré du bonheur et avait du sens**.

Il repasse donc le film de sa vie et se rend compte avec soulagement qu'il est heureux de la vie qu'il a menée, et que **son métier psychologue a vraiment nourri sa quête essentielle** qui était **d'aider les autres à vivre et à s'épanouir**.

Il se demande ensuite s'il a **été globalement efficace comme thérapeute**. Et se remémore, parallèlement aux centaines de patients accompagnés avec succès, un de ses plus cuisants échecs en tant que thérapeute : Philippe, un jeune patient, qui 15 ans auparavant, était venu suivre une thérapie pour guérir d'une compulsion sexuelle qu'il n'arrivait pas à contrôler. Et que 3 ans de thérapie n'avaient pas réussi à guérir de son mal, malgré tout l'investissement du thérapeute.

Il décide donc de retrouver cet ex patient (Philippe) et apprend lors de leur rencontre, qu'il a **réellement réussi à se guérir de sa compulsion et ce, grâce à la pensée et aux méthodes préconisées par Schopenhauer**,

et que, du coup qu'il a décidé de devenir une sorte spéciale de thérapeute, à savoir un Conseiller philosophique.

Mais, pour valider sa formation professionnelle et commencer à exercer, il a besoin d'un tuteur professionnel et demande donc à son ex thérapeute de devenir son mentor.

Julius le psychothérapeute se retrouve bien embêté par cette proposition inattendue, car en fait, le Philippe en question a comme particularité d'être particulièrement insensible, coupé de ses émotions, dépourvu d'empathie,

Et du coup, **il a évidemment beaucoup de mal à l'imaginer devenir thérapeute** et encore plus de mal à se retrouver impliqué dans l'étape qui lui permettra de le devenir.

Et, Après réflexion, il **lui propose un marché** : lui Julius accepte de devenir son tuteur, à la seule condition que Philippe suive pendant 6 mois une thérapie de groupe qu'il anime.

Et donc même si c'est vraiment à contrecœur, Philippe intègre le groupe thérapeutique de Julius.

Je vais m'arrêter là dans l'histoire pour laisser le suspens aux lecteurs mais sachez que c'est énorme

Et contrairement à ce que le thème pourrait laisser penser c'est un livre qui **apporte beaucoup d'espoir, de réconfort**. En tous les cas moi il m'a apporté en plus de la délectation à le lire, un **apaisement notoire par rapport à certaines questions existentielles que je me posais à l'époque**. Il m'a confortée dans ma conviction que la meilleure manière de vivre ma condition d'humain mortel, c'était de faire en sorte qu'à chaque moment et période de ma vie, je vive et tâche d'être au plus près de qui je suis, de mes aspirations profondes, ce qui m'apporte un sentiment d'harmonie, d'alignement, de paix et de complétude.

Lien avec ce que j'ai adoré dans le livre

- **Le thème central** : quel sens donner à notre vie, comment vivre au mieux notre vie en sachant qu'on est mortels, comment affronter notre angoisse humaine de la mort,
- La **mise en scène d'une galerie de personnages** tellement humains :
 - **dans toute leur vulnérabilité** : dans leur peur, peur de la souffrance, peur du regard des autres, peur de mourir, peur de ne pas être aimés, peur d'être rejetés
 - **dans leur générosité**, dans leurs capacités à s'entraider, à se soutenir
- Adoré **voir leur transformation** au fur et à mesure de l'avancement de la thérapie qui montre
 - **toutes les ressources que chacun possède pour avancer dans la vie, se libérer de tout ou partie de ses chaînes, de ses schémas,**
 - mais aussi la puissance du groupe, sous l'habile orchestration de leur thérapeute Julius
- **L'intimité que l'auteur fait vivre au lecteur par rapport à ce qui se passe dans le groupe** : on a vraiment l'impression d'y être, avec eux, à partager les moments d'intensité, à attendre avec impatience la séance d'après, pour découvrir ce qu'il va s'y passer,
- **Toute la richesse de ce livre en terme d'idées, de pensées de certains philosophes sur des thèmes essentiels** : le sens de la vie, la mort, l'amitié, la séduction, la confiance en soi, et ce qui est extraordinaire à mon sens, **c'est comment Yalom arrive à rendre toutes ces idées philosophiques très accessibles, très humaines ...**

Et pour terminer, j'aimerais conclure avec cette citation :

« Qu'avons-nous d'autre au monde sinon cet intervalle béni et miraculeux, de vie et de conscience de soi ? S'il ne fallait honorer et bénir qu'une seule chose, ce devrait être simplement celle-là : le cadeau inestimable de la pure existence »

Autres citations que j'ai aimées dans ce livre

- Plus d'un qui ne peut briser ses propres chaînes a su pourtant en libérer son ami » (citation de Schopenhauer)
- « Lorsqu'il songeait à Philippe, il était parfois taraudé par cette phrase du Talmud : « Racheter une seule personne, c'est sauver le monde entier ». L'importance de racheter leur relation (entre Pam et Philippe) devint donc une priorité et même sa raison d'être : comme s'il pouvait sauver sa propre vie en récupérant quelque chose d'humain dans les débris de cette horrible rencontre (entre Pam et Philippe 20 ans avant) faite bien des années plus tôt.
- « Vous savez, quand j'ai appris pour la 1^{ère} fois quel était mon diagnostic, j'ai été pris d'une véritable panique. J'ai alors ouvert « Ainsi parlait Zarathoustra » et je me suis senti à la fois apaisé et inspiré, en particulier par cette idée profondément vitaliste qu'il nous faut vivre notre vie de telle sorte que nous dirions « oui » si on nous proposait de la revivre éternellement et e la même manière ».