

L'angoisse, paralysie ou moteur de la vie

Posted on 15 mars 2018 by Patrick Rouillier

Nous avons défini l'angoisse comme le fait de devoir vivre sans références clairement établies. C'est cette existence dans un univers non référencé qui crée le comportement flottant, le manque de positionnement et par voie de conséquences une incertitude dans le sentiment d'exister, une identité incertaine, l'incapacité de se projeter d'une façon précise dans les événements, donc l'angoisses. Par principe même l'angoisse n'est pas réellement vécue de façon consciente, puisqu'elle résulte d'un déficit de conscience cognitive. Ce n'est que lorsqu'elle se cristallise sur un fait précis qu'elle devient consciente et tourne à l'anxiété.

A sa naissance le nourrisson à une conscience cognitive peu développée, donc très peu de références, une absence d'identité. Il devrait donc vivre dans une angoisse permanente. Il n'en est rien s'il vit dans un environnement équilibré et stable. En effet le bébé vit en fusion totale avec son environnement et ses références sont celles du milieu dans lequel il se projette. Il n'a donc pas nécessité à avoir ses propres références.

Au cours de son développement l'enfant va progressivement créer ses propres références en développant sa conscience cognitive et en parallèle, toujours progressivement, se détacher de sa fusion originelle (en élaborant d'autres fusions avec son environnement proche comme ses copains, ses enseignants, ses éducateurs, ses grands-parents, ...). Si le processus se passe de façon harmonieuse la perte de ses références issues de ses fusions abandonnées est remplacée par les références qu'il se crée en développant sa conscience cognitive et ses positionnements vis à vis du monde qui lui devient extérieur.

Une période délicate est bien évidemment l'adolescence au cours de laquelle les mutations sont si brutales, si rapides, que l'équilibre entre références perdues et références acquises est difficile à conserver. L'ado doute, hésite à abandonner ses références fusionnelles pour s'autonomiser dans des références acquises qu'il maîtrise mal et en même temps sent le besoin de quitter un environnement qui le bride pour se lancer dans une liberté qui lui fait peur. L'adolescence est vraiment la période de notre vie où l'angoisse s'installe inévitablement (comme bien sûr, pour d'autres raisons, dans la période de la mort). Cette angoisse est évidemment très difficile à mettre en évidence puisqu'elle est causée par une déficience du cognitif.



Durant l'âge adulte il reste toujours un reliquat d'angoisse puisque l'équilibre entre le positionnement perdu et le positionnement acquis n'est jamais parfait. Celui-ci est parfaitement supportable et l'on pourrait même le dire positif puisqu'il nous pousse à agir, à éviter toute passivité, qu'il est le moteur de notre vie sociale.

L'angoisse peut se manifester, notamment à l'âge adulte lors d'épisodes de dépressions. Sous l'effet d'une forte contrariété (Choc affectif, déchéance sociale, remise en cause fondamentale ...) le système de valeurs mis en place dans la structure de la conscience cognitive peut s'écrouler. L'individu se retrouve alors devant un vide, les valeurs ayant perdu de leur impact plus rien ne présente d'intérêt, plus rien n'est valorisé. Il se retrouve face au vide et à son angoisse. Notons une petite différence entre l'angoisse basique due à une absence de référence et celle liée à la dépression due à la perte de références, acquises, ceci ajoute à l'angoisse un élément de dévalorisation personnelle.

Dernière période, dernière approche de l'angoisse, la période où l'angoisse est le mieux exprimée est bien sûr la mort. J'ai eu l'occasion de m'exprimer sur le sujet et de montrer comment la croyance en une vie éternelle, paradis, réincarnation, communication avec les morts et autres qui voudraient être une sécurisation (non la mort n'est pas une fin, il y a une autre vie après la mort !) ne sont en fait que génératrices d'angoisse. Comment se positionner par rapport à une future vie dont on ne connaît rien, dans laquelle on ne sait même pas si on aura accès au meilleur ou au pire. Ce trop d'incertitudes provoque un sentiment d'angoisse, voire d'anxiété (si on essaye de formaliser ce qu'une vie future pourrait être !). C'est le lot de la quasi-totalité des terriens que de croire à une vie post-mortem (beaucoup y croient dans le cadre de religions d'autres y croient tout en affichant une posture athéiste, matérialiste) et de ce fait vivre dans l'angoisse de la fin !

Pour conclure cette petite analyse on peut constater qu'une dose d'angoisse nous accompagne tout au long de notre vie. Ce besoin permanent de rechercher des références, ce besoin incoercible de se positionner, ce besoin de relationner, d'adapter nos comportements à notre environnement, c'est tout simplement le besoin d'exister ou plutôt de se sentir exister. Une dose d'angoisse nous fait bouger, un trop d'angoisse nous paralyse.