



Quoi encore ?

Marc-André Dufour

DERNIER
HEURE

- PSYCHOLOGUE -

COMMENT GARDER ESPOIR DANS UN MONDE EN CRISE ?

Pour mieux affronter
les défis de l'humanité

TRÉCARRÉ 



Marc-André Dufour

- PSYCHOLOGUE -

**COMMENT
GARDER
ESPOIR
DANS UN
MONDE
EN CRISE ?**

**Pour mieux affronter
les défis de l'humanité**

TRÉCARRÉ

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	11
INTRODUCTION	17
LA FABLE DE MONSIEUR X	
DANS LE BUREAU DE LA MÉDECIN	27
Scénario n° 1 : déni et protestation	29
Scénario n° 2 : impuissance, déprime et résignation	30
Scénario n° 3 : ambivalence, acceptation et mobilisation	31
Moralité	33
CHAPITRE 1 — REGARDER LA RÉALITÉ	
EN FACE (MALGRÉ L'INCONFORT)	35
S'informer, ou comment ruiner une semaine de vacances	36
Comment parler d'une situation catastrophique sans verser dans le catastrophisme?	43
État de la situation extrêmement condensé, simplifié et incomplet	44
Quoi encore? D'autres sources de désespérance	51
C'est assez pour aujourd'hui	58

CHAPITRE 2 — IDENTIFIER NOS FREINS À L’ACTION (POUR MIEUX LES CONTOURNER)	59
La fonction des biais cognitifs	60
Les 7 dragons de l’inaction climatique et autres motifs de notre passivité	62
D’autres biais cognitifs	79
Remettre les biais cognitifs dans leur contexte	82
Le triangle de l’inaction	83
Ne croyons pas tout ce que nous pensons	85
CHAPITRE 3 — RECONNAÎTRE LA RÉALITÉ DE LA PERTE (ET CHANGER NOS COMPORTEMENTS)	87
L’analogie du deuil	88
Que perdons-nous au juste?	90
Les étapes du deuil	95
De l’inertie à l’action : les étapes du changement	113
La balance décisionnelle	121
Deuil + changement = espoir	126
CHAPITRE 4 — SE MUNIR DE NOUVELLES ARMES : L’EMPATHIE ET L’ESPRIT CRITIQUE	129
La chance de devenir enfin des superhéros	129
Le superpouvoir de l’empathie	132
Le superpouvoir de l’esprit critique	165
Apprivoiser nos superpouvoirs	184
CHAPITRE 5 — NOURRIR L’ESPOIR QUAND LE MONDE NOUS DÉSESPÈRE	187
Le prix de la conscience: d’une menace intérieure à une menace extérieure et collective	188
Protéger notre sensibilité vitale, ou comment changer notre regard sur la sensibilité	195
Quelques remèdes contre la désespérance	198
L’art de sortir du déni en protégeant sa santé mentale	212

SOMMAIRE

CONCLUSION	213
REMERCIEMENTS	219
RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE	221
RESSOURCES EN ENVIRONNEMENT	223
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	225

INTRODUCTION

«L'ignorant affirme,
le savant doute,
le sage réfléchit.»

Aristote

Comment garder espoir ? Voilà une question fondamentale que des personnes se posent souvent dans mon bureau depuis la fin du xx^e siècle. J'accompagne des gens qui sont en perte de sens, qui ont des traumatismes complexes, qui souffrent de stress post-traumatique, de dépression, qui entretiennent des comportements autodestructeurs, des pensées suicidaires, etc. Parfois, ces personnes ont des valeurs ou des opinions diamétralement opposées aux miennes, mais mon rôle en tant que professionnel de la santé mentale est de créer un pont avec elles, malgré ces différences. Je suis responsable de mettre tout en œuvre pour construire ce lien essentiel en m'ajustant à leur réalité. C'est possiblement l'un des aspects que je préfère dans mon rôle. L'évolution favorable de la psychothérapie repose entre autres sur la réussite de la construction de ce lien. Sans lui, mon expérience clinique, mes connaissances en psychologie et ma compétence affective n'ont pas la même portée ou perdent de leur efficacité.

Mes interventions médiatiques et sociales, dont ce livre et le précédent, sont ancrées dans cette même volonté de bâtir des ponts avec la population générale. Sans ceux-ci, mes chroniques, mes conférences et mes autres collaborations professionnelles seraient plutôt inutiles. D'ailleurs, c'est précisément pour mon rôle de vulgarisateur de questions existentielles qu'on m'invite souvent à prendre la parole sur diverses tribunes, et j'accepte occasionnellement avec joie lorsque ma pratique clinique à temps plein le permet. Je suis conscient de l'immense privilège que cela représente, mais je n'ai aucun mérite. Ma capacité de vulgarisation n'est qu'une déformation professionnelle résultant de mes milliers de discussions avec des humains qui sont entrés dans mon bureau et m'ont accordé leur confiance pour plonger au cœur de questions existentielles profondément ancrées dans leur réalité quotidienne.

Que ce soit en lien avec des enfances difficiles, des drames interpersonnels, des deuils douloureux, des traumatismes civils ou militaires, ou tout cela à la fois, j'interviens régulièrement auprès de personnes qui ont perdu espoir en l'humanité et en elles-mêmes. Au début de leur cheminement, plusieurs d'entre elles pourraient aisément vous convaincre, avec des preuves hors de tout doute raisonnable puisées à même leur histoire, que l'humanité et elles-mêmes sont perdues. Cette conviction, doublée d'une hypervigilance concernant tout ce qui confirme cette vision sombre de la réalité, cimente leur point de vue et les mécanismes de défense qu'elles utilisent pour éviter de souffrir davantage. Parmi ceux-ci se trouvent la colère, le déni et l'évitement.

Cet évitement les aide à demeurer fonctionnelles, mais il les maintient dans des modes de fonctionnement qui peuvent potentiellement mener à l'épuisement ou à l'éclatement. Bref, bien souvent, les moyens qu'elles mettent en place pour ne pas être en contact avec leur vulnérabilité ou pour ne pas ressentir leur détresse à court terme aggravent leurs difficultés

et leur souffrance à long terme. Les problèmes de dépendances en tout genre sont un excellent exemple.

Cesser de fuir et apprendre à observer ce qui nous fait peur facilite des prises de conscience qui permettent de trouver des moyens d'affronter les défis qui se trouvent devant nous avec humilité et lucidité. Certes, le fait de regarder ces sources d'angoisse sans détourner les yeux peut d'abord l'exacerber, mais, petit à petit, nous serons en mesure de l'accueillir avec une curiosité saine pour tout ce qu'elle a à nous enseigner. Ces apprentissages pénibles nous outillent pour les prochaines épreuves qui se dresseront sur notre route et ils nous remettent en contact avec nos valeurs les plus profondes. Voici un condensé de ce que je soutenais dans une perspective individuelle avec mon premier livre, *Se donner le droit d'être malheureux*.

En toute honnêteté, je ne prévoyais pas de publier un autre ouvrage. Ma cause était la prévention du suicide et la promotion de la santé mentale, et j'avais couché sur papier ce que je souhaitais exprimer sur le sujet. En outre, je porte encore sur plusieurs tribunes le contenu de ce livre, en plus de me consacrer, comme toujours, à mon travail de psychologue clinicien. Que s'est-il passé en cinq ans pour que je reprenne la plume, ou plutôt le clavier?

Le premier chapitre de *Se donner le droit d'être malheureux* présentait quelques sources de désespérance de notre civilisation : les inégalités sociales et les injustices, la violence, la maltraitance, les deuils et les désillusions, les préoccupations concernant l'avenir du monde, l'effet délétère des médias sociaux... Bref, je m'intéressais déjà à l'impact de certains enjeux de société sur notre santé mentale individuelle et collective.

Ces apprentissages pénibles nous outillent pour les prochaines épreuves qui se dresseront sur notre route.

Évidemment, plusieurs branches de la psychologie s'orientent sur l'individu, et la psychothérapie se réalise le plus souvent auprès d'une seule personne. Toutefois, il ne faut pas connaître la psychologie sociale, la psychologie interculturelle, la psychologie organisationnelle, la psychologie environnementale ou, plus récemment, la psychologie de la conservation pour croire que cette discipline se limite à la dimension individuelle. Aussi, chaque semaine, des psychologues et d'autres professionnels de la santé interviennent dans les médias pour sensibiliser la population à divers enjeux de santé mentale qui sont étroitement liés à des questions d'actualité et de société.

La pandémie de COVID-19 a eu pour effet d'exacerber les symptômes d'un monde en crise et nous a offert un aperçu de l'effondrement soudain de notre normalité en faisant ressortir

La pandémie de COVID-19 a eu pour effet d'exacerber les symptômes d'un monde en crise et nous a offert un aperçu de l'effondrement soudain de notre normalité en faisant ressortir le meilleur, mais aussi le pire de l'humanité.

le meilleur, mais aussi le pire de l'humanité. Depuis ce temps, et malgré la fin de la pandémie, à plusieurs égards, la situation ne semble pas aller en s'améliorant : on voit ici et ailleurs différents phénomènes comme la désinformation, la radicalisation, la haine, l'incivilité, l'instabilité géopolitique, les guerres, l'expansion et les dérives de l'intelligence artificielle, le tout sur fond d'urgence climatique. Bref, autant de raisons de perdre la foi en l'humanité.

Depuis la fin de ma formation d'intervenant de crise au Centre de prévention du suicide de Québec en 1993, alors que j'étais étudiant au baccalauréat

en psychologie à l'Université Laval, je n'ai jamais cessé d'essayer de raviver l'espoir chez des gens qui ont d'excellentes raisons de trouver le monde désespérant. Fort de cette expérience clinique et humaine, je me suis demandé s'il serait possible d'extraire de ma pratique des moyens d'attiser l'espoir en l'humanité et en l'avenir malgré le portrait inquiétant qui se dessine pour le futur de notre civilisation. Comment faire face à ce défi existentiel sans perdre la raison et, surtout, en cultivant l'espérance? Je prêche pour ma paroisse, mais lorsque je regarde ce qui se passe dans le monde, je me dis que l'humanité devrait de toute urgence consulter un ou une psy! En espérant qu'il n'y ait pas trop de délais d'attente...

Je suis idéaliste et peut-être aussi un peu naïf, mais je me demande si une approche inspirée par mon travail de clinicien appliquée à une collectivité favoriserait des prises de conscience sociales. Ces dernières augmenteraient-elles momentanément l'inconfort de cette collectivité, qui aurait à regarder en face les défis qui se dressent devant elle? Cet inconfort et ce regard franc sur la réalité seraient-ils des leviers vers une mobilisation qui limiterait les dégâts ou seraient-ils seulement la source d'une anxiété envahissante ou paralysante? Bref, reconnaître le caractère «catastrophique» de la situation actuelle permettrait-il de favoriser un passage à l'action concret encore plus significatif? Ou, au contraire, cette prise de conscience pourrait-elle augmenter une panoplie de moyens pour éviter d'être en contact avec nos angoisses qui nous pousseraient à nous replier dans nos vieilles habitudes?

Lorsque des centaines de scientifiques de plusieurs pays affirment que l'urgence climatique et ses conséquences sont l'un des plus grands défis de notre ère, sinon le plus grand

Comment faire face à ce défi existentiel sans perdre la raison et, surtout, en cultivant l'espérance?

défi de l'histoire de l'humanité², cela devient une menace non seulement objective, mais globale et multifactorielle. Lorsque les forêts brûlent et émettent des tonnes de gaz carbonique en réduisant la qualité de l'air, lorsque des records de chaleur sont atteints et dépassés chaque année, lorsque des phénomènes météorologiques violents se multiplient, lorsque la polarisation et la haine dans l'espace public deviennent palpables et se manifestent même dans notre entourage, il devient clair que nous ne pouvons plus nous permettre de détourner le regard face aux nombreuses menaces qui nous guettent. Nous ne pouvons plus espérer que quelqu'un quelque part fera quelque chose qui réglera la situation sans plus de conscience ou d'efforts de notre part. Je ne veux pas avoir l'air trop pessimiste, mais selon moi, il devient de plus en plus irresponsable de considérer la question du bonheur seulement sous un angle individualiste. Après tout, comment être pleinement heureux en sachant qu'une partie de l'humanité et de la biodiversité se meurt ?

Je comprends qu'il puisse être plus facile de réduire l'inconfort et la dissonance cognitive, cet état de déséquilibre interne entre nos valeurs, nos croyances, nos pensées, nos émotions et nos comportements³, en versant dans l'évitement, mais je doute que cette posture soit viable à long terme. La situation ne peut pas s'améliorer tant et aussi longtemps que nous refusons d'entendre les avertissements. Imaginons un détecteur de fumée qui sonne et réveille toute la maisonnée en pleine nuit. Se lever, enlever les piles et retourner se coucher ne serait pas un geste porteur d'espoir dans le cas d'un véritable début d'incendie, même si l'alarme cesse momentanément de nous agresser les tympans.

Chose certaine, cette relative inconscience observée dans une part de la population la préserve certainement de grandes angoisses à court terme, mais elle nous maintient collectivement dans une trajectoire qui laisse présager un avenir difficile pour la planète et l'humanité. Il serait

simpliste et injuste de ramener cette inconscience à une question purement individuelle. Bien sûr, on entend parler davantage du réchauffement climatique et de ses conséquences, mais lorsqu'on s'y attarde, force est de constater qu'on est bombardés de messages parfaitement contradictoires, voire incompatibles. Par exemple, si je regarde un reportage sur l'importance de revoir nos modes de transport actuels, qui reposent essentiellement sur le voiturage en solo, et que ce dernier est entrecoupé de publicités de véhicules détenant les clés vers la liberté, l'aventure et le statut social, qu'est-ce que mon cerveau va retenir comme information ?

À ce jour, je suis encore habité par un profond désir d'accueillir la souffrance des personnes qui me consultent et de les accompagner avec bienveillance dans l'émergence parfois douloureuse de certaines prises de conscience. Mon bureau est un laboratoire relationnel structuré qui permet de réfléchir et de métaboliser à deux des états émotionnels, des conflits internes, des réactivations traumatiques ou toutes les autres manifestations du monde intérieur qui s'expriment dans cet espace relationnel sécuritaire. Bien sûr, ce processus thérapeutique implique également l'enseignement de différents moyens d'améliorer la santé mentale.

Avec du temps et un engagement mutuel sincère, ces humains dans mon bureau développent une meilleure connaissance d'eux-mêmes, de leurs mécanismes de défense (déli, évitement, projection, clivage, dépendance, passage à l'acte, etc.) et de leurs forces. La relation qu'ils entretiennent avec eux-mêmes et avec le monde qui les entoure se transforme positivement, bien que la vie comporte toujours son lot de difficultés et que nous ne pouvons pas réécrire le passé. Il ne s'agit pas de proposer des recettes miracles ou de garantir des résultats, mais plutôt d'améliorer la capacité d'auto-observation pour créer un espace de réflexion entre la perception de la réalité, les réactions émotionnelles, les valeurs et les comportements.

Les rencontres dans mon bureau offrent un cadre idéal pour créer ce lieu de mentalisation à deux qui facilite des prises de conscience, des deuils et des changements de comportement significatifs. Évidemment, je ne peux pas recevoir chaque lecteur afin de voir comment il pourrait garder espoir dans un monde en crise... En revanche, avec ce livre, j'essayerai, tant bien que mal, de créer un espace de réflexion à deux pour explorer cette question lourde et délicate. Pour alléger le tout, j'inclurai une touche d'humour et quelques références à la culture populaire. Par exemple, concernant la réalisation de ce projet, j'entends la voix de maître Yoda dans le film *L'Empire contre-attaque* dire : « N'essaie pas. Fais-le ou ne le fais pas, mais il n'y a pas d'essai. »

Chaque personne évolue à sa façon et à son rythme dans les crises de son existence. Cette singularité se retrouve dans les crises collectives. Lorsque nous vivons des pertes significatives, nous avons besoin d'accueillir la détresse et de la métaboliser avant d'envisager de nouvelles perspectives. Bref, il faut souvent faire le deuil de ce que nous sommes en

Lorsque nous vivons des pertes significatives, nous avons besoin d'accueillir la détresse et de la métaboliser avant d'envisager de nouvelles perspectives.

train de perdre pour être en mesure de nous engager ensuite dans une réalité différente. Pourrions-nous quitter les profondes ornières du seul chemin de société que la majorité d'entre nous connaît pour emprunter une voie différente porteuse d'un meilleur avenir ? Pourrions-nous prendre conscience de ce que nous avons intériorisé de notre mode de vie, de nos privilèges, de notre richesse, de notre individualisme et remettre en question leurs aspects nuisibles pour nous-même et pour le reste de l'humanité, qui n'a peut-être pas les mêmes chances que nous ?

Je comprendrais que certaines personnes puissent me juger de ramener cette interrogation d'une infinie complexité à un exercice de réflexion autour d'une question simple : pouvons-nous nous inspirer de la prévention de comportements autodestructeurs d'un seul humain pour réfléchir à la prévention de l'autodestruction de l'humanité ? Cette question m'habite depuis quelques années, et je suis encore moi-même surpris de la partager avec vous aujourd'hui. Le sujet me paraissait (et me paraît encore) si particulier que j'évitais d'en parler tout au long de mon processus d'écriture. Avouez que ce n'est pas un thème qui s'aborde facilement en cinq minutes dans un cadre de porte au bureau ou même dans un souper de famille. Je salue au passage les efforts de celles et ceux qui ont tenté en vain de me tirer les vers du nez.

La clé réside dans le mot « réfléchir ». Ma démarche ne sera pas complètement inutile si elle permet à quelques-uns de méditer sur ces questions même si, en fin de compte, cela ne change probablement rien à l'état du monde. Je ne suis pas naïf au point de penser que ce livre aura un impact significatif. Un livre ne peut à lui seul sauver l'humanité. Au pire, ce bouquin ne servira à rien, mais je ne crois pas qu'il puisse aggraver les choses. *Primum non nocere*, comme disent les médecins. En premier, ne pas nuire. S'il permet à quelques personnes de penser à la façon dont elles se positionnent par rapport à des enjeux critiques pour l'humanité, je n'aurai pas perdu mon temps (ni le vôtre).

D'une certaine façon, je lance une bouteille à la mer en espérant que quelqu'un comme vous lira le message. Je suis un psychologue clinicien qui consacre sa vie à aider concrètement des humains à traverser des épreuves qui suscitent différentes émotions et plusieurs mécanismes de défense, dont le déni, le clivage, la projection et l'évitement. À l'instar des gens que je vois en consultation, notre civilisation se trouve devant des épreuves qui suscitent

différentes émotions et plusieurs mécanismes de défense, dont le déni, le clivage, la projection et l'évitement. J'observe ce parallèle et je me demande si je peux me rendre utile. Je l'ignore, mais comme vous le constatez, je tente de faire quelque chose.

Enfin, je formule l'hypothèse qu'une plus grande mobilisation pour améliorer l'état du monde et le tissu social aurait aussi un effet bénéfique sur le plan individuel. Une telle mobilisation pourrait selon moi raviver l'espoir dans un monde en crise pour des personnes qui se sentent mal à l'aise, tristes ou en colère devant une certaine inertie ou, pire encore, devant des comportements réactionnaires qui nuisent à l'environnement et au tissu social. Toutefois, bien que j'évite le piège d'une posture seulement individualiste dans les moyens que je propose, il n'en demeure pas moins qu'il faut aussi trouver des moyens de prendre soin de sa santé mentale au sein de ces défis collectifs. Prendre soin uniquement de soi, des autres ou de la nature serait une posture vouée à l'échec. Comment trouver l'équilibre entre ces trois dimensions indissociables de l'expérience humaine et, surtout, comment les réconcilier ?

Il n'est jamais trop
tôt pour prévenir
l'autodestruction
de notre monde.

Je ne prétends pas avoir la réponse, mais je vous offre quelques pistes de réflexion dans les prochaines pages.

Dans *Se donner le droit d'être malheureux*, je parlais du principe qu'il n'est jamais trop tôt pour prévenir le suicide. Avec ce livre, en étant conscient que la formule semble un

peu catastrophiste et caricaturale, je la place dans une perspective à très long terme et je me tourne cette fois vers le collectif en proposant le postulat suivant : il n'est jamais trop tôt pour prévenir l'autodestruction de notre monde.

LA FABLE DE MONSIEUR X DANS LE BUREAU DE LA MÉDECIN

Note : avant toute chose, je trouvais pertinent de suggérer une analogie entre les réactions possibles d'un seul humain (en l'occurrence Monsieur X) devant un bilan de santé préoccupant et celles de l'humanité face aux défis titanesques du réchauffement climatique et de ses conséquences systémiques. Dans les deux cas, la situation exige des changements majeurs de mode de vie. Je suis conscient que cette comparaison est une extrême simplification, mais je veux vraiment m'assurer de rendre tangible la posture critique dans laquelle la civilisation se retrouve aujourd'hui : tout le monde peut se mettre à la place de Monsieur X. Si cette posture mondiale est déjà concrète pour vous, je vous invite à passer immédiatement au chapitre suivant, comme dans un livre dont vous êtes le héros.

Monsieur X se sent moins en forme depuis quelque temps, mais il n'est pas inquiet. Il a déjà eu des ennuis de santé par le passé et, chaque fois, il s'en est remis sans trop de difficulté. Ces jours-ci, cependant, il constate de nouveaux symptômes : son sommeil est détérioré, il se sent anxieux et il est de plus en plus irritable. Lors d'une visite de routine, sa médecin de famille lui recommande de mieux s'alimenter,

d'être plus actif, de se relaxer davantage et, surtout, de diminuer sa consommation d'alcool et de tabac. Monsieur X fournit des efforts un moment, mais il retombe rapidement dans ses vieilles habitudes. Ses problèmes de santé persistent et sa médecin décide de lui prescrire une batterie de tests afin de réaliser un bilan complet. Monsieur X ne croit pas que cela soit nécessaire, mais en bon patient il accepte de se soumettre à ces examens.

Quelques semaines passent, puis Monsieur X reçoit un appel le conviant à un rendez-vous de suivi pour recevoir ses résultats. Il aurait préféré qu'on lui dise simplement que tout va bien par téléphone ; selon lui, c'est mauvais signe qu'on souhaite le voir. Le jour J, il se rend à la clinique avec appréhension. Après les formules de politesse d'usage et quelques mots sur la météo, la médecin lui sert une expression consacrée : elle a une bonne et une mauvaise nouvelle. Laquelle veut-il entendre en premier ?

La mauvaise nouvelle : son foie et son système respiratoire sont dans un état lamentable, et il présente un risque important de problèmes cardiovasculaires. S'il n'accepte pas de diminuer radicalement sa consommation d'alcool et de tabac, sa situation pourrait vite dégénérer : cirrhose, hémorragie digestive, insuffisance rénale, troubles respiratoires et peut-être même cancer. De plus, s'il n'améliore pas significativement son hygiène de vie (alimentation, activité physique, capacité à se détendre), de graves problèmes de santé pourraient survenir beaucoup plus rapidement que Monsieur X l'imagine.

La bonne nouvelle : il n'est pas trop tard ! En adoptant des changements de comportement rapides et draconiens, il pourrait améliorer sa qualité et son espérance de vie.

À cet instant précis, trois scénarios se présentent à Monsieur X, en fonction de ses possibles réactions aux nouvelles qu'il vient d'entendre.

COMMENT GARDER ESPOIR DANS UN MONDE EN CRISE ?

UN LIVRE PEUT-IL SAUVER LE MONDE ?



Un ouvrage à lui seul n'a pas ce pouvoir. En revanche, accepter de regarder les faits et accueillir les émotions douloureuses qu'ils suscitent nous permettrait peut-être d'identifier des moyens de retrouver la foi en l'avenir, en l'humanité et en nous-même.

Certes, le déni et l'évitement nous préservent de bien des angoisses à court terme, mais ils nous maintiennent dans une trajectoire inquiétante. Et une vigilance perpétuelle de toutes les menaces qui nous guettent risque de nous plonger dans un état d'épuisement et de détresse psychologique.

Marc-André Dufour s'inspire de son expérience clinique pour proposer des pistes vers un mieux-être individuel et collectif. Il explore avec nous ce qui favoriserait des prises de conscience et des changements de comportements. Au cœur de cette réflexion résident des éléments de réponse à la grande question que pose ce livre: comment garder espoir dans un monde en crise?



MARC-ANDRÉ DUFOUR est psychologue clinicien, chroniqueur et auteur. Engagé en prévention du suicide depuis plus de trente ans, il a reçu en 2017 le prix méritas Réjean-Marier de l'Association québécoise de prévention du suicide. Depuis 2005, il poursuit sa pratique dans un programme de soutien pour trauma et stress opérationnels.

