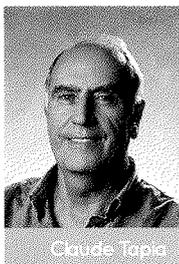


Douleur, souffrance et mélancolie



Claude Tapia

Professeur émérite de psychologie sociale, université de Tours

Membre du CR du *Journal des psychologues*

Quelle différence opérer entre la souffrance psychique et la douleur psychique ? S'appuyant sur de nombreux philosophes et psychanalystes, Michèle Bertrand, auteur d'un ouvrage récent sur la question, établit une différence fondamentale entre ces deux notions, basée sur le dicible et l'indicible et la possibilité d'être en relation avec autrui. En développant les questions de masochisme, de mélancolie, d'états passionnels ou encore les expériences extrêmes, elle nous éclaire sur la douleur psychique qu'elle qualifie dans une perspective spinozienne comme le moment où l'effort de persévérer dans l'être est le plus menacé.

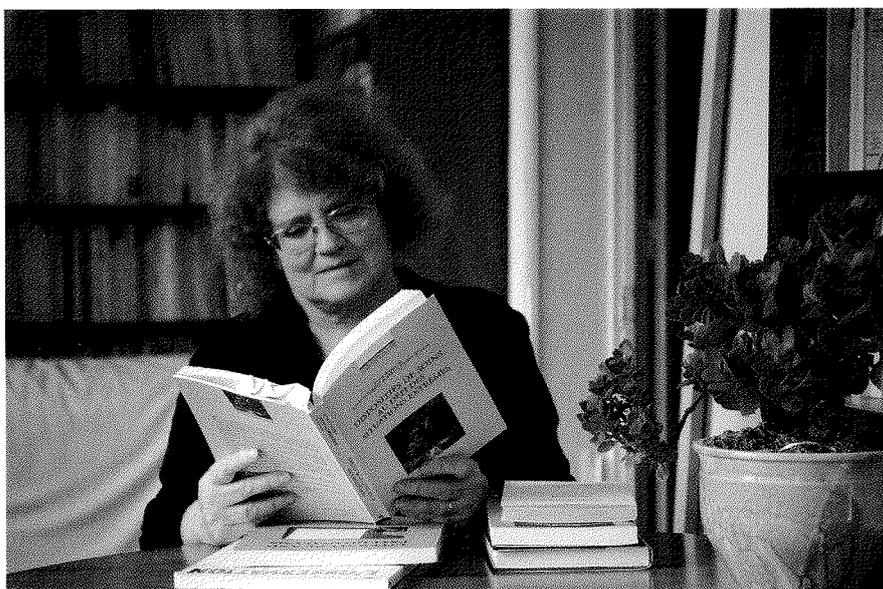
Claude Tapia : Vous venez de publier un ouvrage sur la douleur psychique dont le titre et notamment le premier chapitre nous placent d'emblée au cœur de votre réflexion (Bertrand, 2016). La première étape a été de clarifier les concepts de douleur et de souffrance. Vous faites référence, bien évidemment, à la théorie freudienne de la douleur

– en revenant sur le propos relatif au contenu énigmatique de la douleur –, mais aussi à des philosophes comme Paul Ricœur – lequel s'interroge, vous le soulignez, sur les caractéristiques de la souffrance qui implique le rapport à soi et à autrui –, ou à des psychanalystes, comme Jean-Bertrand Pontalis, qui explorent la bipolarité

satisfaction-douleur... Pouvez-vous revenir sur cette distinction établie entre la souffrance psychique, qui peut « s'exprimer dans une parole ou un récit », et la douleur, qui n'a « ni sens ni parole pour se dire » ?

Michèle Bertrand : La notion de douleur fait partie de la langue commune. Avant de s'intéresser à son sens psychanalytique, il n'est pas incongru de se tourner vers la philosophie. Car il y avait déjà une tradition dans l'usage de ce terme, avant même la psychanalyse. La psychologie de la fin du XIX^e siècle oppose, par exemple, plaisir et douleur. L'usage du terme « douleur » fait le plus souvent référence à la douleur physique. Au point que, pour parler de « psychisme », certains préfèrent le terme « souffrance ». Il revient à Paul Ricœur d'avoir proposé une conceptualisation de ces notions et de leur différence.

Selon lui, ce qui distingue « souffrance » et « douleur » peut s'exprimer selon deux lignes de partage : d'une part, la possibilité d'exprimer ce qui est vécu ou ressenti dans une parole ou un récit, possibilité qui implique la communication



Michèle Bertrand

Professeur des universités

Membre titulaire de la Société psychanalytique de Paris

Auteur de *La Douleur psychique* paru récemment chez L'Harmattan

avec autrui, et, d'autre part, « l'effort pour persévérer dans l'être », selon une formulation spinozienne. La souffrance peut se mettre en paroles, se décrire, chercher à donner du sens à ce qui advient comme déplaisir : chercher, par exemple dans les événements du passé, des origines à la souffrance présente. Toute parole s'adresse à quelqu'un, elle est communication. La douleur, elle, ne communique pas, elle est muette ou elle est cri. La douleur nous isole de l'autre. Par ailleurs, Paul Ricœur note que la souffrance « endure », ce qui est malgré tout persévérer dans l'être. Alors qu'avec la douleur physique, la question de l'effort pour persévérer dans l'être se pose dès que la douleur atteint une certaine intensité, un « trop ». En raison de ces différences, Paul Ricœur pense qu'il faut réserver le terme de « douleur » à un état physique, et celui de « souffrance » à un état psychique, même si le langage entretient parfois une confusion.

Pour ma part, je pense qu'il existe bien une douleur psychique distincte de la souffrance psychique. La douleur psychique, à la différence de la souffrance, apparaît bien comme ce qui n'a ni parole ni sens pour se dire, elle ne se communique pas. Mais, surtout, elle met en question « l'effort pour persévérer dans l'être ».

Ces sont là des distinctions phénoménales, et la métapsychologie ou la théorie vont plus loin, en cherchant ce qui se joue dans l'une ou l'autre. La souffrance psychique, si intense soit-elle, ne met pas en question le désir, les pulsions de vie, ni le principe de plaisir-déplaisir. Elle exprime un conflit entre ce qui est plaisir à un niveau, déplaisir à un autre. La douleur, elle, est « au-delà du principe de plaisir », ce qui, chez Sigmund Freud, signifie la pulsion de mort ou la pulsion de déliaison. Le conflit se joue entre pulsions de vie (Eros) et pulsions de mort ou de déliaison, et, si ces dernières l'emportent, cela met

en cause la capacité de vivre et de persévérer dans l'être.

Jean-Bertrand Pontalis a repéré, en son temps, une théorie freudienne de la douleur, explicitement présente au début (Freud, 1895) et à la fin de son œuvre (Freud, 1926), mais qui, de fait, traverse toute son œuvre en creux. Il y définit la douleur (psychique) sur le même modèle que la douleur physique en termes d'effraction, de ruptures de barrière : dans la douleur physique, l'effraction est limitée, alors que, dans la douleur psychique, elle est étendue. Les métaphores hémorragiques montrent bien l'enjeu vital de la douleur psychique.

C. T. : Vous explorez également les rapports entre le deuil et la mélancolie, en commençant par citer Sigmund Freud pour qui « dans le deuil, le monde est devenu pauvre et vide », alors que dans la mélancolie, « c'est le moi lui-même qui s'autodéprécie, qui s'estime sans valeur... ». Vous rappelez qu'il définit le conflit mélancolique comme « une opposition non pas du moi à l'objet, mais du moi à son idéal, dont il révèle la férocité... ». Vous évoquez également les travaux de Melanie Klein – qui n'a d'ailleurs pas, à ma connaissance, abordé directement le thème de la mélancolie – et ceux de Marie-Claude Lambotte (2003), qui a souligné la quête mortifère de l'absolu chez le sujet mélancolique, « une quête trop radicale de la vérité, qui, selon Freud, rendrait malade », mais pas ceux d'Anne Juranville (1993) qui parle, à propos de la mélancolie, d'« un exil dans un désert de solitude » ou d'« une prostration dans un ennui abyssal ». Vous les rejoignez, cependant, à propos de la définition de la mélancolie, « à savoir qu'elle résulte d'une perte de soi, d'une hémorragie qui capture l'énergie disponible du sujet » et que ce serait autour de ce processus que se cristalliserait la

douleur. Pouvez-vous préciser ce qui vous sépare vraiment des psychanalystes que je viens de citer ou ce qui vous en rapproche le plus ?

M. B. : Sigmund Freud a proposé plusieurs définitions de la mélancolie, et ce, à différents moments de sa recherche. Il a, en 1915, parlé de la perte de l'objet. Dans le deuil, le moi finit par se détacher de l'objet perdu et peut à nouveau se tourner vers de nouveaux objets à aimer. La mélancolie est un deuil impossible, parce que le moi s'est identifié à l'objet qu'il poursuit de sa haine et ne peut plus le perdre sans se perdre aussi. Plus tard, Sigmund Freud parle de la mélancolie comme étant la haine de l'idéal du moi à l'égard du moi. Ce sont des points de repère incontournables. Mais, au-delà de la mélancolie comme entité nosographique, pathologie mentale identifiée, parfois appelée de nos jours « dépression grave », je voudrais souligner que la douleur psychique est quelque chose de beaucoup plus universel, une condition existentielle. C'est ce qui est en filigrane dans les écrits de Melanie Klein sur les états maniaco-dépressifs. Sur ce point, je me sens en accord avec les auteurs que vous avez cités, auxquels il faudrait ajouter Olivier Douville, auteur d'un récent commentaire sur un texte de Freud (*Deuil et mélancolie*). Marie-Claude Lambotte apporte une contribution précieuse en montrant que la mélancolie atteste un défaut originel dans la constitution de l'image de soi, et ce, en référence au stade du miroir et aux textes de Jacques Lacan et de Donald W. Winnicott sur cette question. Elle montre l'importance, dans la constitution de l'image de soi, de l'authentification de cette image par le regard de l'autre. Quant à Anne Juranville, elle montre à juste titre le lien entre mélancolie et création. Je pense, pour ma part, qu'il y a des stratégies psychiques pour éviter →

→ l'effondrement à l'horizon de la douleur psychique, et que le psychisme mobilise une énergie considérable en contrepoids, dans ce que l'on appelle classiquement des « contre-investissements ». Je pense que, dans l'état mélancolique proprement dit, il est impossible de créer : en revanche, quand la mélancolie est à l'horizon, on peut trouver une issue à la douleur dans l'effort pour créer, et on y engage toute l'énergie disponible. L'« *urgence à penser* », termes que j'ai proposés dans un précédent ouvrage (Bertrand, 1990), s'explique par le caractère vital de son enjeu.

C.T. : À partir de ce thème central de la douleur, vous en venez naturellement à aborder la question du « *masochisme* », expression, dites-vous, de satisfaction libidinale, devenant par là-même obstacle à la pulsion de mort. Mais, vous écrivez aussi que le masochisme peut devenir mortifère dans certaines conditions, notamment « *quand le sujet trouve son plaisir dans le vécu de l'exaltation au détriment du plaisir de la décharge, au point de sidérer les fonctions d'autoconservation* ». Pouvez-vous éclairer cette apparente contradiction ? Vous vous interrogez aussi sur l'énigme qui tient à ce que le processus d'autodestruction partielle (ce en quoi consiste le masochisme) pourrait être lié à un sentiment de jouissance, ce qui est assez proche de la définition commune du terme. Vous y répondez, en partie, en suggérant que le masochisme n'est pas une jouissance tirée d'une souffrance, mais une sorte de plaisir associé à une souffrance et rendant cette dernière supportable. Pouvez-vous résumer synthétiquement votre point de vue à ce sujet ?

M.B. : La question du masochisme est très complexe. On le situe, en général, du côté de la vie, des pulsions érotiques.

Je le définis moins comme un plaisir de souffrir que comme le prix à payer (prix en souffrance, bien entendu) pour un gain de plaisir. Cependant, dans son texte « Le problème économique du masochisme » (1924), Sigmund Freud avait lui-même procédé à un élargissement de sa théorie du masochisme, en utilisant la notion de « pulsion de mort ». Le principe de plaisir est, pour lui, « *gardien de la vie* ». Tant que le plaisir est présent, dût-on le payer au prix d'une souffrance, on est du côté de la vie. Cependant, dans certaines conditions, le masochisme peut avoir un versant mortifère. C'est une contradiction, sans doute, mais elle peut s'éclairer si l'on tient compte de l'implication du narcissisme et si l'on fait la distinction entre plaisir et jouissance. Sigmund Freud avait postulé une tendance de la psyché à revenir à un état sans tensions ni désir, qu'il appelle le « principe de nirvâna », et qui est la visée du narcissisme primaire. Quant à Sandor Ferenczi, dans ses écrits tardifs (et posthumes), il a postulé une « *pulsion de repos* ». Faisant appel à son expérience clinique, il montre précisément ceci : quand la personne est acculée dans un état de douleur sans issue, elle peut trouver un relâchement des tensions, dans l'autodestruction partielle ou totale. Le sacrifice de soi est un moyen de retrouver un état de repos, sans tensions ni douleur. Or, l'abolition des tensions, et leur retour au degré zéro, c'est la visée du narcissisme primaire. En même temps, cette visée ne peut s'accomplir que dans le sacrifice de tout ou partie de soi. Aussi, la pulsion de repos masque-t-elle, en réalité, une forme de destructivité et d'autodestructivité. Aller au-devant de la mort, se jeter comme l'oiseau dans les griffes du prédateur, ce peut être une forme de jouissance, ce n'en est pas moins destructeur.

Par ailleurs, il peut y avoir, dans ces actes, une fonction de restauration du

narcissisme : le sujet retrouve un rôle actif dans le geste (de mettre fin à sa vie) ou dans la maîtrise par la pensée. Dans certains processus de clivage post-traumatiques, la sollicitude avec laquelle une partie du moi restée intacte « veille » sur la partie « morte » est, sinon une *restitutio ad integrum*, du moins une tentative de protection des frontières du moi.

Dans l'acceptation du sort, et l'abandon à des forces supérieures, on peut reconnaître une forme de jouissance d'ordre narcissique. Certes, c'est difficile à comprendre, tant c'est contraire à l'instinct de survie. D'où vient que le Je puisse tirer jouissance du sacrifice ? Il y a d'abord la satisfaction que l'on peut avoir de sa propre supériorité intellectuelle, face à la force brutale ; il y a aussi la façon « suprêmement maternelle » qui, dans certains clivages narcissiques post-traumatiques, permet à la partie restée vivante de prendre soin de la partie « morte ». Dans ces postures, il y a une jouissance d'ordre narcissique qui coexiste avec la douleur traumatique et se noue avec elle, sans que l'on puisse parler d'un plaisir de douleur. Certains parleront peut-être de « défense maniaque » ou de « résurgence de la croyance infantile à la toute-puissance », mais c'est plus profond que ça. C'est une mort partielle acceptée pour pouvoir survivre. Mais survivre n'est pas vivre.

C.T. : L'approche que vous présentez des états passionnels, étayée par l'exposé d'un certain nombre d'études de cas, amorcée par la définition de la passion qu'en donne André Green – « *elle modifie la relation du sujet à la réalité, élit un objet partiel ou total, s'attache à lui plus ou moins exclusivement et réorganise la perception du monde autour de lui* » – me paraît tout à fait juste et intéressante, surtout quand elle est illustrée, comme c'est le cas ici, de références littéraires. Mais le lecteur ne perçoit pas nécessairement

bien en quoi ce chapitre contribue au développement de votre réflexion sur la douleur ou la souffrance.

M.B. : Quel rapport les états passionnels ont-ils avec la douleur psychique ? Je dirais que la passion est un moyen de se prémunir contre la douleur psychique, et contre l'effondrement. Pour se protéger de la douleur, le psychisme met en œuvre des stratégies de contre-investissement. L'une d'elles est l'amour passionnel. L'objet d'amour passionnel n'est pas vraiment un objet au sens sexuel du terme. Ou, s'il l'est, le plaisir sexuel n'est pas la finalité la plus importante. Ce qui importe, c'est la revalorisation narcissique du moi. Bien sûr, le fait d'être aimé apporte toujours une valorisation narcissique. Mais, ici, elle est prédominante, voir exclusive. L'amour de l'autre est la condition nécessaire et indispensable pour que le sujet puisse s'aimer lui-même. Cet amour le réhabilite à ses propres yeux, lui redonne l'espoir d'une restauration narcissique, l'espoir de retrouver une dignité qu'il vit comme perdue. Et, par régression, la restauration narcissique se confond avec la visée infantile de toute-puissance. C'est cette restauration que le moi attend (inconsciemment) de l'objet aimé sur ce mode passionnel, en même temps qu'il échoue à la trouver une fois l'illusion dissipée. À cause de cette valeur indispensable et absolue attribuée à l'objet, j'ai proposé la notion d'objet « rédempteur ».

La haine passionnelle correspond à une construction psychique différente. Comme le dit René Roussillon, on tue aussi un enfant en le faisant se sentir à l'origine du mal, en le faisant se sentir intrinsèquement mauvais (Roussillon, 2014). Autrement dit, en ne lui offrant pas un contrat narcissique viable (Aulagnier, 1975). La récurrence insistante de la croyance infantile en la toute-puissance est un signe de la catastrophe narcissique que le moi n'a



pas été en mesure de surmonter et qu'il manifeste dans la douleur psychique. Dans l'amour passionnel, le moi attend tout de l'objet : tout, c'est-à-dire lui-même. Dans la haine passionnelle, il y a eu un renversement de la passivité en activité. Confronté à la détresse et à l'impuissance, le moi a d'abord retourné la passivité en activité : plutôt être coupable qu'impuissant ; puis, il a projeté l'origine du mal en l'autre, devenu mal absolu et investi de la toute-puissance. La haine passionnelle aussi protège contre l'effondrement et la douleur psychique, en maintenant l'illusion que l'autre est la cause de tout le mal, qu'il pourrait en être autrement.

C.T. : Vous consacrez un chapitre à l'examen des caractéristiques des « expériences extrêmes ». Vous vous interrogez sur la manière dont le psychisme se réorganise pour y survivre,

et notamment à travers la recherche d'une définition de « l'extrême », expérience traumatique qui suscite des effets comme l'effroi... ou la douleur dans des situations de deuil. Dans tous les cas, vous concluez que « le psychisme mobilise massivement l'angoisse, qui joue le rôle de signal d'alarme ». L'observation des résultats de l'expérience concentrationnaire telle que l'a décrite Bruno Bettelheim vous sert de fil conducteur, l'une de vos conclusions étant que la survivance « qui n'est ni la vie ni la mort » représente une agonie psychique qui engage dans une lutte entre pulsion de vie et destructivité. Quel élément nouveau avez-vous apporté à la discussion de cette problématique abordée par de nombreux analystes depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale ?

M.B. : Je crois qu'il y a plusieurs sortes de traumatismes qui diffèrent par la →

→ gravité et la durée de la désorganisation qu'ils provoquent. Il y a d'abord des expériences traumatiques qui structurent la construction psychique de tout un chacun, et qui sont universelles. Par exemple, la découverte de la sexualité. En général, le sujet gère le trauma en réorganisant la vie psychique autour du fantasme inconscient. Ou, encore, les vécus de détresse et d'impuissance. L'impuissance et la détresse sont inévitables, elles font partie de la vie, elles sont des composantes de la vie, auxquelles nous avons tous à nous confronter. Je dirais qu'une grande partie du travail de pensée résulte de ces expériences d'impuissance.

Il y a ensuite les traumatismes provoqués par une expérience d'effroi, comme dans les vécus de guerre, d'accident ou de catastrophe naturelle. Le sujet

est confronté à un risque de mort imminente, c'est cela l'effroi, et il y a, en conséquence, une désorganisation qu'on connaît bien depuis les travaux fondamentaux de Sigmund Freud et de Sandor Ferenczi sur les névroses de guerre, dans les années qui ont suivi la Première Guerre mondiale. Par la suite, la réorganisation psychique évoque les symptômes décrits par Sigmund Freud sous le nom de « névrose traumatique ». Pour se prémunir contre la reviviscence d'événements traumatiques, le psychisme mobilise massivement l'angoisse, qui se manifeste dans les rêves, l'état d'anxiété permanent ou les crises de panique, les symptômes obsessionnels compulsifs étant parfois appelés à la rescousse pour juguler l'angoisse.

Mais les expériences extrêmes, c'est tout autre chose. L'expression « situation

extrême » a été proposée par Bruno Bettelheim pour caractériser son expérience concentrationnaire. La désorganisation psychique induite par de telles expériences a été révélée par les écrits de survivants. La situation extrême va bien au-delà d'une expérience d'effroi. L'une des caractéristiques est le paradoxe : le sujet est catapulté dans un ensemble de conditions de vie où tous ses repères antérieurs, valeurs, modes d'adaptation, ne sont plus valides et mettent même en danger la vie qu'ils étaient censés protéger. Il n'y a plus de règles, il n'y a plus de lois, seul l'arbitraire règne. Un deuxième trait est le sentiment d'impasse, il n'y a aucun moyen de fuite ou d'évitement lorsque la vie est en danger. Ce qui caractérise l'expérience extrême, c'est la terreur ou la douleur qui peut rendre fou, comme l'attestent les symptômes de dépersonnalisation décrits par Bruno Bettelheim. Les assises narcissiques sont profondément atteintes. Cela permet justement de montrer la différence entre les traumatismes de guerre et les expériences extrêmes. C'est dans les traumatismes de guerre (ou de catastrophe) que se retrouve l'angoisse comme mode de défense névrotique. L'expérience extrême ne permet pas un mode de défense par l'angoisse, elle amène des défenses de type psychotique, comme le clivage, le déni, la dépersonnalisation.

C. T. : Dans un ouvrage récent de Fabrice Jambois (2016), l'un des chapitres évoque la pensée de Baruch Spinoza : « Si les passions tristes sont à combattre et à vaincre, c'est parce qu'elles séparent les hommes de leur essence et les réduisent à l'état d'abstraction. Inversement, les passions joyeuses sont une part d'éternité conquise » et, plus loin, « seules les passions tristes et le culte de la mort qu'elles alimentent érigent la mort en modèle, lui confèrent une existence autonome et le laisse imprégner

Bibliographie

- Aulagnier P.**, 1975, *La Violence de l'Interprétation*, Paris, PUF.
- Bertrand M.**, 1983, *Spinoza et l'imaginaire*, Paris, PUF.
- Bertrand M.**, 1990, *La Pensée et le trauma*, Paris, L'Harmattan.
- Bertrand M.**, 2016, *La Douleur psychique*, Paris, L'Harmattan.
- Bettelheim B.**, 1963, *Le Cœur conscient*, Paris, Gallimard.
- Freud S.**, 1895, « L'esquisse d'une psychologie scientifique », in Freud S., *Naissance de la psychanalyse*, Paris, PUF, 2009.
- Freud S.**, 1915, *Deuil et mélancolie*, Paris, Petite Bibliothèque Payot.
- Freud S.**, 1924, « Le Problème économique du masochisme », in Freud S., *Du masochisme*, Paris, Petite Bibliothèque Payot, 2011.
- Freud S.**, 1926, *Inhibition, symptôme et angoisse*, Paris, Petite Bibliothèque Payot.
- Green A.**, 1983, *La Folie privée*, Paris, Gallimard.
- Jambois F.**, 2016, *Deleuze et la mort. Chemin dans l'anti-cedipe*, Paris, L'Harmattan.
- Juranville A.**, 1993, *La Femme et la mélancolie*, Paris, PUF.
- Lambotte M.-C.**, 2003, *Le Discours mélancolique*, Paris, Anthropos.
- Ricœur P.**, 1993, « La souffrance n'est pas la douleur », in Marin C. et Zaccari-Reyners N. (sous la direction de), *Souffrance et douleur*, Paris, PUF.
- Roussillon R.**, 2014, « Narcissisme et complexification », in « Cent ans de narcissisme », *Revue française de psychanalyse*, 1 : 68-82.
- Spinoza B.**, 1677, *Éthique*, Paris, Le Livre de poche.

un climat vital ». Que vous inspire cette façon, somme toute indirecte, d'évoquer la mélancolie ?

M. B. : Je ne connais pas ce livre de Fabrice Jambois, mais j'aime beaucoup Baruch Spinoza. J'ai d'ailleurs publié un ouvrage aux PUF, en 1983, intitulé *Spinoza et l'imaginaire*.

Que vise Baruch Spinoza ? Non pas une méthode comme René Descartes : comment parvenir à une connaissance ? Ni une critique comme Emmanuel Kant : quelles sont les conditions de possibilité de la connaissance ? Mais bien une éthique : que se passe-t-il en moi dans l'acte de connaître, et en particulier dans la connaissance de soi ? Ce qui suppose d'autres questions, plus originaires : d'où vient le désir de connaître ?

Ce qui définit chaque vivant, c'est la puissance à persévérer dans l'être, et l'effort pour persévérer dans l'être (*conatus*). Cette puissance peut être accrue ou diminuée selon les rencontres, bonnes ou mauvaises, que nous faisons. Les rencontres, nous n'en avons pas la maîtrise. Mais nous pouvons avoir la maîtrise de la connaissance de ce en quoi elles nous affectent, et, par là, augmenter notre puissance à persévérer dans l'être. Comment connaissons-nous ce qui nous affecte ? La connaissance spontanée que nous pouvons avoir du monde et de nous-même est tout entière contenue dans l'espace de l'imagination. Tel est le paradoxe : nous ne connaissons notre corps que par les affections qu'il éprouve. Nous n'avons conscience de nous-même que par les idées que nous formons de ces affections. Le monde ne nous est sensible qu'à travers les rencontres que nous faisons avec les êtres et les choses. Et, cependant, de tout cela, nous n'avons aucune connaissance claire et distincte. La connaissance spontanée que nous avons de nous-même et des choses ressort de l'imagination, en ce qu'elle exprime une relation sans savoir ce qui

est à l'origine de nos idées, c'est-à-dire de la cause qui nous affecte. Toutefois, la connaissance par l'imagination n'est pas fautive, elle est seulement tronquée ou confuse. Il lui manque la connaissance des enchaînements par lesquels

elle a été produite, et corrélativement la connaissance des enchaînements par lesquels a été produit ce qui nous affecte. Rétablir ces connexions, ces enchaînements de causes et d'effets, c'est là une connaissance vraie, soit appuyée sur des notions communes (connaissance du deuxième genre), soit portée par l'intuition (connaissance du troisième genre). Mais voici l'originalité de Baruch Spinoza : les idées ne sont pas seulement reliées entre elles, elles sont également associées à des affects. Et, là, il introduit une première distinction entre affects actifs et affects passifs ou passions. Un affect est actif quand il s'explique par les lois de notre seule nature. Une passion – ou un affect passif – n'est autre chose que « *la puissance des causes extérieures comparée à la nôtre* ». Elle ne s'explique donc pas par les lois de notre seule nature (comme les affects actifs et la raison) ; mais elle n'est pas non plus la simple puissance d'un autre en nous, dont la domination serait si absolue que notre moi serait totalement aliéné. La passion est un rapport entre la puissance extérieure et la mienne. Une deuxième distinction est celle que Baruch Spinoza introduit entre passions joyeuses et passions tristes. Les premières augmentent notre puissance à persévérer dans l'être, les secondes la diminuent. Donc, mieux vaut avoir des

passions joyeuses que des passions tristes. Cependant, elles restent des passions, c'est-à-dire des affects dans lesquels entre une part de passivité, et donc dont nous ne sommes pas la cause adéquate.

La douleur psychique paraît bien être le moment où l'effort pour persévérer dans l'être est menacé au plus haut degré.

Pour répondre à votre question, ce sont les affects actifs, non les passions, même joyeuses, qui sont une part d'éternité. Et la Joie – ou *beatitudo* – est pour Baruch Spinoza l'enjeu même de son Éthique. Car connaître chaque chose par ses causes adéquates, c'est la Joie, et la Joie est ce qui, au plus haut degré, augmente notre puissance à persévérer dans l'être. Les passions tristes diminuent la puissance à persévérer dans l'être, et une passion joyeuse est à cet égard préférable à une passion triste. Cependant, toute passion reste dans une forme de pensée imaginative et, comme telle, une façon inadéquate de penser. Pour Baruch Spinoza, la joie est ce qui accompagne une idée vraie. C'est dans la capacité de penser adéquatement, non dans les passions, que l'esprit trouve la Joie. On est loin de la psychanalyse !

Quant à la mort, elle ne peut, pour Baruch Spinoza, surgir en nous que par la puissance de causes extérieures : « *Une idée qui exclut l'existence de notre corps ne peut être donnée en l'esprit (mens), mais lui est contraire* » (*Éthique 3, X*). Alors, si on cherche dans la pensée spinozienne ce qui pourrait évoquer la mélancolie, en ce sens, oui, la douleur psychique me paraît bien être le moment où l'effort pour persévérer dans l'être est menacé au plus haut degré. »