

Armelle Grenouilloux La plainte banale : une recette éternelle ?

[Texte présenté aux Rencontres de Sophie Nantes 08 mars 2015 Les nourritures terrestres dans le cadre de l' ABCdaire P comme Plainte]

« Tout va bien, ça ne peut pas durer », « C'est trop beau pour être vrai », « Oui, ça va... pour l'instant », « Ca risque d'être bien », les formules négatives banalisées voire ritualisées sont nombreuses dans le langage commun. Fonctionnant parfois comme autant d'exorcismes du négatif ou du pire, ces énoncés discrètement mais fermement péjoratifs mêlent contradictoirement une illusion de puissance - « à envisager le pire on ne sera pas surpris s'il arrive »- avec un protectionnisme extrême – « si je dis que ça va/c'est bien et que ça ne va plus, les autres vont dire... penser... ». Une telle contradiction emprisonne son usager qui développe alors une fascination pour le morbide ordinaire, un goût pour l'obscurcissement du quotidien, un appétit de plainte, toujours vif dans notre société malgré ses tendances hédonistes affichées.

Sans doute la culture judéo-chrétienne n'y est-elle pas totalement étrangère : pêcheur racheté par la mort de Jésus, le croyant a longtemps subi le rappel de sa disqualification de principe par l'Eglise : essayez un peu d'être heureux comme vous pensez en avoir reçu la Grâce par le Pardon et nous nous chargeons de vous rappeler insuffisances et fautes.

Sans doute l'époque des Maîtres et de l'Autorité, qu'elle ait été scolaire ou familiale, pour ce qu'elle a exigé de soumission, voire d'humiliation, a-t-elle conditionné la posture du « dos tendu » face à l'adversité, du pessimisme ordinaire, du perfectionnisme aussi.

Pour autant, revivifier sans cesse la minoration, ruminer le morbide, goûter la plainte, n'est pas le fait de tous, y compris avec le même bagage culturel ou éducatif. Certains font de cette plainte, que nous qualifierons de « banale », un mode de vie, un être-au-monde : ils s'en abreuvent, s'en nourrissent.

Pour appréhender cette plainte banale, qui ne se reconnaît pas comme telle, nous allons devoir œuvrer de stratégie et circonscrire d'abord ce qu'elle n'est pas puis ce qui s'en rapproche avant, peut-être, de l'atteindre.

Avec la plainte banale, donc, il ne s'agit pas de la recherche du divertissement, cette impossibilité à la satisfaction décrite par Pascal découvrant que « tout le malheur des hommes vient d'une seule chose qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre » [14]. En effet, chercher à repousser ainsi la finitude aboutit non rarement à un amendement, fut-il temporaire, du vécu négatif. La plainte pascalienne a alors produit son dépassement, ce que ne fait pas et même ne cherche pas à faire la plainte banale.

Avec la plainte banale, il n'en va pas plus de l'arrachement des bonheurs à la quiétude tel qu'en parlait Alain : « Le bonheur suppose sans doute toujours quelque inquiétude, quelque passion, une pointe de douleur qui nous éveille à nous-mêmes » [1]. Avec la plainte banale, pas de quête de bonheur rare ni même ordinaire : si d'aventure un bonheur remarquable ou même un petit bonheur croise le chemin du tropisme négatif du quotidien qui polarise la plainte banale, elle va en minorer systématiquement la solidité, la validité.

Selon la culture de la plainte banale, développer un empêchement, une « peine à être », c'est vivre. Dans la mesure où elle concède ici plus à la médiocrité qu'à la médiété aristotélicienne, la plainte banale doit donc maintenant être différenciée de formes extrêmes de plainte ou de douleur d'être.

Parmi celles-ci, la plainte synonyme de vengeance est parfois libératrice, réparatrice, ou alors odieux prétexte au massacre comme l'actualité le montre souvent cruellement.

Quelque chose du *continuum* entre vengeance potentiellement réparatrice et ressassement de la douleur a été symbolisé dans la littérature occidentale à travers les réécritures de « l'histoire de Philomèle, métamorphosée en rossignol, après avoir été violée et mutilée par Térée, le mari

de sa soeur Procné, qui lui a coupé la langue pour qu'elle ne puisse pas le dénoncer. Selon que les réécritures s'inspirent plutôt du modèle ovidien du mythe ou du modèle virgilien, le chant du rossignol signifie la joie de la vengeance ou la plainte, le ressassement du souvenir douloureux. Variées, et même contradictoires peuvent donc être les significations des chants des rossignols qui peuplent la littérature pastorale puis romantique » [5]. Avec le chant du rossignol proposé par le mythe, la vengeance comme la plainte-ressassement sont sublimées dans une expression esthétique partageable. Par opposition, la plainte banale n'accomplit aucune vengeance, ressasse pour aller mal et parfois en contaminer les autres ; elle n'ouvre par ailleurs à aucun sentiment esthétique.

Un autre aspect dramatique de la plainte à différencier de la plainte banale est celui porté par le discours amoureux tragique. L'Antigone d'Anouilh en apporte un exemple :

« – Oui, j'aime Hémon. J'aime un Hémon dur et jeune; un Hémon exigeant et fidèle, comme moi. Mais si votre vie, votre bonheur doivent passer sur lui avec leur usure, si Hémon ne doit plus pâlir quand je pâlis, s'il ne doit plus me croire morte quand je suis en retard de cinq minutes, s'il ne doit plus se sentir seul au monde et me détester quand je ris sans qu'il sache pourquoi, s'il doit devenir près de moi le monsieur Hémon, s'il doit apprendre à dire «oui», lui aussi, alors je n'aime plus Hémon » [2] .

Cette exigence de douleur pour l'autre et pour soi comme indice d'exaltation des sentiments, nourrit – au moins le temps de la passion- le lien et les émotions. Une telle plainte et son exhortation valorisent le sujet et renforcent sa puissance à travers l'être aimé. Tout ceci est parfaitement étranger à la plainte banale.

La plainte banale doit enfin être différenciée d'une plainte de circonstance, visant les convenances sociales. Après Pétrone, La Fontaine prête une telle plainte de composition à sa Matrone d'Ephèse [11], jeune veuve éplorée bientôt captée par les charmes d'un soldat. Il commente « De quelque désespoir qu'une âme soit atteinte, la douleur est toujours moins

forte que la plainte ». Si la plainte banale peut relever, selon les circonstances, de la composition, ce n'est toutefois pas pour se laisser distraire ni même pour séduire. Derrière la recherche de captation, la jubilation de mettre l'autre en échec : jamais il ne comblera le manque, le doute, la dépréciation que le plaignant lui exprime.

Qu'est-ce donc, enfin, que cette plainte banale, cet appétit de plainte, ce piment de la vie des plaignants ordinaires ?

Le pessimisme de la Renaissance a montré l'exemple en prenant pour étendard la Mélancolie. Là où le Moyen-Âge, confondant mélancolie et acédie, sanctionnait -notamment avec l'acédie frappant particulièrement les moines- un défaut de croyance en Dieu, la Renaissance prend le contrepied. « Ma joie est ma mélancolie » écrira Michel-Ange [9]. De même, en Angleterre, la mélancolie célébrée « (...) par Shakespeare devient un privilège de l'aristocratie [avec] une esthétisation nostalgique des choses du monde » [3]. La plainte mélancolique reflète alors l'exacerbation de la conscience de soi, la douleur morale ressassée est magnifiée, glorifiée.

Baudelaire, Kierkegaard, et de nombreux auteurs après eux, poursuivent cette valorisation de la plainte mélancolique : « Ma douleur est mon château. Dans ma grande mélancolie, j'ai aimé la vie car j'ai aimé ma mélancolie » écrira Kierkegaard [8]. Mais l'esthétique philosophique, artistique ou littéraire, n'est pas à la portée de tous ; rares sont ceux qui peuvent –et le faut-il ?- suivre Cioran, son pessimisme et sa désillusion nietzschéenne. En cela la plainte à tonalité mélancolique, bien que cultivée, n'est pas banale.

Au fil des époques, notamment avec l'éclosion des dépressions, se sont exprimées des formes de plainte révélées voire amplifiées par leur médicalisation. Liées à la quotidienneté de l'existence humaine, elles semblent parfois mêler le pessimisme superstitieux ordinaire dont nous parlons et la perte d'élan vital. Cependant la dépression n'est pas le premier mal du plaignant banal, son alliance avec sa plainte connaît en général la résistance et la longévité des vieux couples unis dans la querelle : s'ils divorcent, ils se remarient bientôt ensemble.

Mais puisque la plainte banale est non rarement confondue avec la dépression, à laquelle elle finit tout de même parfois par mener, rappelons que le terme de dépression n'est guère utilisé en clinique avant Jean-Pierre Falret dans les années 1850 [3] : là où la mélancolie, à ce moment reconnue comme pathologie, développe une perte d'estime de soi, la dépression va voir éclore une perte du désir. Alain Ehrenberg rappelle [4] que la médicalisation de la dépression compose, encore et toujours, avec l'opposition de Janet, qui la comprend comme sentiment d'insuffisance, à Freud qui la rapporte à une culpabilité. Sans rentrer ici dans cette dispute, soulignons que c'est aussi dans cet écart qu'un à côté des dépressions a pu être pensé. Lorsque l'ennui prend le pas sur la tristesse, l'insatisfaction sur la douleur morale, nous entrons dans le vaste domaine des plaintes existentielles, régulièrement centrées sur la fatigue, dans lequel la plainte banale, sans s'y inclure tout à fait ni même s'y cantonner, goûte non rarement à s'insinuer. Elle s'associe volontiers, au banquet des fatigués, à la plainte liée à la «fatigue d'être soi », selon la formule d'Alain Ehrenberg [4], laquelle y occupe une large place. Celle-ci traduit en effet la difficulté de nombre de nos contemporains, consommateurs réguliers de psychotropes, médicamenteux ou non (l'alcool au premier chef), à répondre à l'injonction d'autonomie-performance de l'époque. L'individu souverain annoncé par Nietzsche [13] se présente donc aujourd'hui comme « (...) à la fois déprimé et dépendant » [4].

L'histoire de la psychiatrie a ménagé un chemin particulier, évoluant au fil des époques en marge des classifications de référence, à certaines expressions des plaintes existentielles. On y trouve, au XIXème siècle, la neurasthénie de Beard, suivie au début du XXème par la psychasthénie de Janet [15], plus récemment, le Syndrome de Fatigue Chronique officialisé en 1988 [7], la fibromyalgie établie dans les années 95, par les rhumatologues cette fois mais souvent adressée aux psychiatres. Franca Madioni montre à propos du Syndrôme de Fatigue

Chronique que « si le futur y est vide de sens ce n'est pas le trou noir contrairement à ce qui se passe dans la dépression ; l'image de soi et l'image du corps sont préservées » [12].

Georges Charbonneau propose le terme de « para-dépressions » pour des expressions mêlant « deuil impossible, rumination, incapacité à fixer son attention » [3]. Il la rapproche, de nouveau, de l'acédie médiévale en la distinguant cette fois-ci clairement de la mélancolie. Puisqu'*akedia* renvoie à la négligence, à l'indifférence, au découragement, au chagrin, « l'acédie est moins une souffrance qu'une langueur, moins une paresse choisie qu'une fatigue sans objet ». Chagrin et tristesse mêlés d'ennui, l'acédie des « para-dépressions » s'intègre sans doute à ce que la santé publique contemporaine appelle la « détresse psychologique réactionnelle », distincte des maladies psychiatriques, et dans laquelle la propension à la plainte banale est aujourd'hui totalement méconnue.

Si l'ensemble de ces plaintes existentielles médicalisées peut avoir un impact socio-professionnel, ce n'est pas à cette dimension que la plainte banale ajoute le plus volontiers son grain de sel. Celle-ci cultive en effet prioritairement le champ privé où elle sévit avec une application qui fait souvent paradoxalement écho à la grande capacité du plaignant à être positif, promoteur, porteur dans la sphère publique.

Avant de préciser encore cette étonnante, et insidieuse, plainte banale, remarquons la pathomorphose des plaintes existentielles médicalisées que nous venons de citer. La pathomorphose est cette évolution qu'observent les historiens de la médecine de l'expression des troubles, lesquels se modifient, telles les modes vestimentaires, avec les époques [6]. Les plaintes existentielles médicalisées se montrent ainsi au fil des siècles progressivement plus riches en symptômes, plus techniques, souvent plus algiques (la prise en compte de la douleur, rare au début du XX^{ème} siècle, est devenue un droit). La personne fatiguée, médicalisée, peut s'installer dans une « peine à être » dont l'énergie pour en sortir lui paraît bientôt inaccessible tandis que le handicap généré et l'attention qu'il suscite, voire les droits auxquels il ouvre,

peuvent alors l'y conforter. Mais, tandis que le mélange subtil et complexe de ces plaintes existentielles avec la plainte banale vient en règle figer un peu plus le processus, celle-ci est quant à elle insensible aux variations des catégories médicales auxquelles elle continue d'échapper. Bien que son origine ne soit pas strictement datée, elle semble perdurer à l'identique à travers les époques, éternel retour du même dont on ne sait si les effets du déclin de l'Eglise et des Autorités que nous évoquions en introduction pourront en avoir un jour raison.

Pour avancer dans notre tentative de saisie de l'insaisissable, considérons un instant la plainte « commune », mais non « banale » au sens que nous tentons de définir, et les effets de celle-ci. La plainte communément en lien avec une souffrance physique ou psychique produit deux types d'effets opposés : d'une part la détermination chez le témoin qui la reçoit « d'actes et de conduites concrètes instrumentales, d'autre part une mise en cause de l'existence même » [10]. L'action du témoin peut décider du soulagement de la plainte, la mise en cause de l'existence de son aggravation. La plainte banale, quant à elle, peut susciter les mêmes deux effets, mais, à l'inverse de la plainte « commune », elle va se trouver soulagée non pas par les actes que les témoins compatissants lui proposent mais par leur échec lequel est d'ailleurs quasi inéluctable. Quant au rapport du plaignant banal à l'existence, il est longtemps protégé de l'angoisse, de la crise des fondements : ceci tant qu'il parvient, non sans ambivalence nous l'avons dit, à jouer de mise en doute, de minoration, de disqualification.

Peu accessible aux soins, le plaignant banal en est aussi peu friand. Ce sont plutôt ses collatéraux qui cherchent de l'aide lorsqu'il en vient à se nourrir de l'effet délétère de sa plainte sur eux, lesquels s'épuisent en effet de bonne volonté à soutenir en vain le plaignant. Les descendants et les conjoints sont plus exposés que les amis ou collègues car se rajoute un enjeu illusoire mêlant amour, culpabilité, quête de reconnaissance. Nous avons atteint ici le

noyau dur -ou faut-il dire la pièce montée ?- des plaintes banales, avec lequel nous concluons notre propos.

Le mélange contradictoire de toute-puissance et de vulnérabilité du « oui mais » que nous citons en ouverture, emprisonne le plaignant. Dans une annulation de son corps comme de ses sentiments, ainsi que le rappelle François Roustang [16], le plaignant banal resserre les murs de sa prison et multiplie les « vous n'auriez pas dû », « il ne fallait pas » dont les apparences de politesse convenue ne trompent plus avec les années quand le sourire disparaît. Les formules s'adaptent à tous les contextes : « on a connu pire », « vivons heureux, vivons cachés », « on verra, si possible » ou encore « toi peut-être mais moi je ne peux pas » poussant parfois jusqu'au raffinement : « Je t'aurais bien offert ceci mais cela ne t'aurait pas plu, je ne peux rien t'offrir » ou sa variante « Ca ne te plaît pas ? C'est justement ce que je voulais te donner, donc je ne peux rien t'offrir ». Cette plainte banale, polyvalente et interstitielle, souvent héritée, régulièrement cultivée, péjore le quotidien, étouffe la joie, rabote l'enthousiasme quand elle n'attaque pas le droit d'autrui à aller bien. Comme un nectar morbide décuplant la persévérance toxique de ceux qui s'en régaleront, la plainte banale se nourrit, se développe, fructifie dans la dépréciation commune.

Avec ceci de particulier que, même s'il y ajoute une pincée du négativisme de la névrose freudienne ou une once du nihilisme nietzschéen, l'ingrédient favori du plaignant banal est le « nonnisme ». Pétri de « nonnisme », il interpose entre soi et l'autre, à tout propos et plus encore à toute proposition, un « Non » ; un « Non » conjonction, interjection, introduction et conclusion, quitte à dire « Oui » *in fine* sur les mêmes sujets.

Ivre d'anti-bonheur, repu de minoration, de péjoration à gogo, le plaignant banal connaîtra-t-il le destin du « garçon qui criait au loup » lorsque rattrapé par la dépression avérée ? Ou celui de la « chétive pécore » qui voulait « se faire aussi grosse que le bœuf » ici repu de l'échec et

de la frustration des autres jusqu'à l'égarément et à son isolement ? A moins que ce soit le destin de « la belette entrée dans un grenier » qui guette notre plaintif ordinaire. Pour provision en voici la morale : « Ce que je vous dis là, l'on le dit à bien d'autres ; Mais ne confondons point, par trop approfondir, Leurs affaires avec les vôtres » [11].

Références bibliographiques

- [1]-Alain *Propos Tome I : propos de 1906 à 1936*, Paris : Gallimard Pléiade 1956.
- [2]-Anouilh J. *Antigone*, Paris : La Table Ronde 2008 (1944).
- [3]-Charbonneau G., Legrand J.M. *Dépressions et paradépressions*, Condé sur Noireau : SB Publications 2003.
- [4]-Ehrenberg A. *La fatigue d'être soi*, Paris, Odile Jacob Poche, 2000.
- [5]-Ferré V. *Philomèle : Figures du rossignol dans la tradition littéraire et artistique* information publiée le 18 octobre 2004 www.fabula.org.
- [6]-Grenouilloux A. A propos des fatigués chroniques : de l'intérêt d'une typologie phénoménologique. *Les Cahiers Henri EY*, N°23-24 Octobre 2009 : 341- 352
- [7]-Kaplan H.I., Sadock B.J. : Synopsis de psychiatrie. Paris : Pradel 1988.
- [8]-Kierkegaard S. *Œuvres*, Paris : Laffont, 1993.
- [9]-Klibanki R., Panovski E., Saxl F. *Saturne et la mélancolie*, Paris : Gallimard 1989.
- [10]-Kress J.-J. L'efficacité de la plainte. *Psychologie médicale* 1989 ; 21, 3 : 305-307.
- [11]-*Les Fables de la Fontaine Intégrale*, Paris : Auzou 2011 (1668-1694).
- [12]-Madioni Fr. Contribution à l'étude clinique et psychopathologique du Syndrome de Fatigue Chronique. *Annales Médico-Psychologiques* 2001 ; 159 : 431-6.
- [13] Nietzsche Fr. *La Généalogie de la morale*, Paris : Le Livre de Poche 2000 (1887).
- [14]-Pascal Bl. *Pensées*, Paris : Folio Gallimard 2004.
- [15]-Pichot P. La neurasthénie, hier et aujourd'hui. *L'Encéphale* 1994 ; XX : 545-9.
- [16]-Roustang Fr. *La fin de la plainte*, Paris : Odile Jacob Poche 2001.