

De la frustration à la vengeance

LE RESSENTIMENT, UNE MALADIE DE LA PERSÉCUTION

Michel PAQUOT

Vieux comme le monde, le ressentiment a aujourd'hui trouvé son expression dans le trumpisme ou les gilets jaunes. La psychanalyste Cynthia Fleury l'analyse dans un essai, *Ci-gît l'amer*, qui avance des pistes pour s'en libérer.

« **D**onald Trump est l'expression d'un ressentiment », écrivait en 2018 l'essayiste Dick Howard, membre de l'aile gauche du parti démocrate américain. Celui des classes moyennes blanches non diplômées (*working class*) qui ont massivement voté pour lui en 2016 et ont récidivé en novembre dernier. Ce ressentiment s'était déjà manifesté dans le succès du Tea Party, mouvement opposé à l'État fédéral et aux impôts apparu au début de la présidence d'Obama. Il trouve sa source dans une impression de déclassement social et économique (même s'il n'est pas avéré). Ainsi que dans la crainte de voir disparaître l'identité américaine, principalement à cause des immigrés accusés, de surcroît, de profiter de l'assurance maladie.

Même époque, autre lieu : les gilets jaunes. Dans une interview à *La Croix*, l'historien Marc Ferro remarquait que le ressentiment avait « pris la relève de la lutte des classes ». Pour des raisons proches de celles des électeurs de Trump : un sentiment d'abandon économique (fermeture et délocalisation d'entreprises), social et géographique (suppression des services publics et des hôpitaux, déficit de transports en commun, isolement, paupérisation de la région). Débouchant sur un rejet, voire une haine des « élites » politiques, économiques, culturelles, etc., considérées comme les responsables de cette situation. Donc de leur souffrance.

VENGER UNE INJUSTICE

Le Petit Larousse définit le ressentiment comme le « souvenir d'une injustice accompagné du désir de s'en venger ». Qu'il ne faut pas confondre avec l'amertume qui est « un sentiment de tristesse mêlé d'une déception ». Dans *Ci-gît l'amer*, l'ouvrage consacré à ce sentiment, la psychanalyste Cynthia Fleury observe que l'amertume « prend le risque du ressentiment, mais peut-être simplement le risque. Le mal de l'amertume est très pesant, mais il ne se traduit pas toujours politiquement par une haine de l'autre. Il renvoie plutôt à une forme de déprime chez le sujet qui l'éprouve ».

Le ressentiment est indissociable de l'homme dont il a, de tout temps, gouverné les actes. Dans *Le ressentiment dans l'histoire*, Marc Ferro rappelle par exemple que l'armée de Spartacus, en 73 av. J.-C., est principalement composée d'esclaves et de pâtres animés par ce sentiment contre leurs maîtres ou

propriétaires. En 1789, il a aussi alimenté la fureur du peuple envers le roi, les aristocrates et les riches qui a conduit à la Révolution française. Et, aujourd'hui, il habite encore une large partie du « monde musulman » qui se sent humilié par l'Occident. « À l'origine du ressentiment chez l'individu comme dans le groupe social, on trouve toujours une blessure, une violence subie, un affront, un traumatisme. Celui qui se sent victime ne peut pas réagir, par impuissance. Il rumine sa vengeance qu'il ne peut mettre à exécution et qui le taraude sans cesse. Jusqu'à finir par exploser », explique Cynthia Fleury. « Seule aptitude du ressentiment, et dans laquelle il excelle : aigrir, aigrir la personnalité, aigrir la situation, aigrir le regard sur. Le ressentiment empêche l'ouverture, il ferme, il forclôt, pas de sortie possible. »

NON-DISCERNEMENT

Le ressentiment oblitère effectivement, chez l'individu, toute notion de discernement, rendue d'autant plus difficile de nos jours avec la surinformation, l'abondance des *fake news* ou la prédominance des réseaux sociaux. Cynthia Fleury : « Discerner suppose du temps, de la patience, de la prudence, un art de scruter, d'observer, d'être à l'affût : on discerne en retenant son souffle, en devenant plus silencieux, en se faisant voyant et non voyeur, en disparaissant pour mieux laisser la chose observée se comporter naturellement. Discerner suppose de se retirer là où le sujet ressentimiste se vit comme premier protagoniste de l'affaire. » Et souvent, il se sent supérieur, et persécuté : il est le bon contre les méchants qui lui veulent du mal. « L'homme du ressentiment », comme le qualifie Nietzsche dans *Généalogie de la morale*, s'invente un 'ennemi' qui le met en danger et qu'il lui faut dès lors abattre.

Trump en est, une fois encore, la parfaite illustration lorsqu'il se pose en 'martyr' contre l'administration de Washington, les financiers de Wall Street ou, surtout, la presse qu'il n'a cessé, tout au long de son mandat, de vouloir disqualifier. Allant jusqu'à la livrer en pâture à ses supporters fanatiques. Lorsque, le 6 février 2020, lors d'une conférence de presse à la Maison Blanche, il brandit devant les caméras la Une du *Washington Post* barré d'un énorme « Trump acquitted », il s'enorgueillit d'une seconde victoire : il fait ainsi rendre gorge, d'une certaine manière, à ses 'ennemis', les journalistes, qui, depuis quatre ans, l'attaquent injustement selon lui.



CYNTHIA FLEURY.
Pour quelles raisons les individus en viennent-ils à perdre tout discernement ?

LANGAGE ORDURIER

Ceux contre qui se focalise le ressentiment se voient souvent affublés de noms les avilissant (« lâches », « vendus », « traités »), voir nié leur humanité (pour les génocidaires hutus, les Tutsis, composés majoritairement de riches éleveurs, étaient des « cancrelats »). « *L'une des manifestations les plus explicites et audibles du ressentiment demeure l'utilisation ordurière du langage* », confirme la psychanalyste. Contre 'l'autre', la violence verbale se substitue à la physique : « *Insulter; dénigrer par la parole, le délégitimer, le couvrir d'opprobre, diffamer; calomnier, injurier. Le langage devient le premier territoire pour expulser ce fiel et surtout pour porter atteinte à cet autrui qu'on suppose être la cause du mal dont on se dit victime.* »

Cette « *revendication victimaire* » peut être utilisée de façon tyrannique et conduire à la dictature. On en a hélas trop de traces dans l'histoire, tel le nazisme. Comme l'écrit Marc Ferro, « *l'humiliation d'être traité en vaincu et en coupable quand on n'a pas senti le poids de la défaite et qu'on se juge porteur d'une civilisation supérieure* » a fait naître, dans la population allemande, un puissant ressentiment contre le Traité de Versailles, qu'Hitler n'a pas eu trop de mal à exploiter. D'autant plus que Goebbels nourrissait un ressentiment personnel puissamment antisémite suite aux refus de ses articles par un journal berlinois dirigé par un juif et de ses notes politiques, par un éditeur juif lui aussi.

Le ressentiment fait aussi le lit du complotisme, « *version collective du délire personnel de persécution* » où la post-vérité,

les faits alternatifs et autre *fake news* sont de même valeur que la vérité. « *La notion de mundus inversus est très importante pour comprendre le lien indéfectible entre ressentiment et pensée conspirationniste*, relève Cynthia Fleury, *parce qu'elle est apte, par sa capacité holistique, à répondre à toutes les questions et à tous les manquements du monde actuel. Elle correspond à une sorte de solution magique, ayant réponse à tout, pouvant expliquer toutes les vexations narcissiques de l'individu ressentimiste, et permet par ailleurs une merveilleuse dilution de sa responsabilité.* »

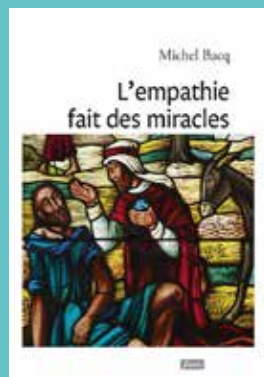
Comment lutter contre le ressentiment ? La psychanalyste propose différentes pistes : « *Reconnaître certes sa souffrance, mais surtout s'en séparer; la laisser derrière soi, non pour l'oublier sans produire d'efficace, mais pour construire.* » Il convient donc de ne pas céder à cette émotion et d'ainsi résister à l'appétit de vengeance, pour « *entrer en conflit avec le ressentiment lui-même et non pas avec l'objet du ressentiment* ». Car, l'autrice en est convaincue, « *on peut transformer aussi le ressentiment en simple désenchantement, en mélancolie, et se retirer du monde* ». ■



Cynthia FLEURY, *Ci-gît l'amer; guérir du ressentiment*. Paris, Gallimard, 2020. Prix : 21€. Via *L'appel* : - 5% = 19,95€.

Marc FERRO, *Le ressentiment dans l'histoire*, Paris, Odile Jacob, 2007. Prix : 21,90€. Via *L'appel* : - 5% = 20,81€.

*Au-delà
du corps*



EMPATHIE ÉVANGÉLIQUE

Le jésuite Michel Bacq a découvert l'approche de Marshall Rosenberg sur la communication non violente. Il la considère comme une pratique spirituelle permettant de se connecter à l'énergie divine d'amour, à la force de l'Esprit-Saint. Pour lui, elle propose un chemin pra-

tique pour vivre l'Évangile. Il invite ainsi à l'empathie, cette qualité de présence à autrui, d'écoute de ses besoins et de son ressenti. Livre à la fois de réflexion, de proposition, mais aussi de témoignage personnel qui en fait l'intérêt. (G.H.)

Michel BACQ, *L'empathie fait des miracles*, Namur, Éditions jésuites, 2020. Prix : 15€. Via *L'appel* : - 5% = 14,25€.