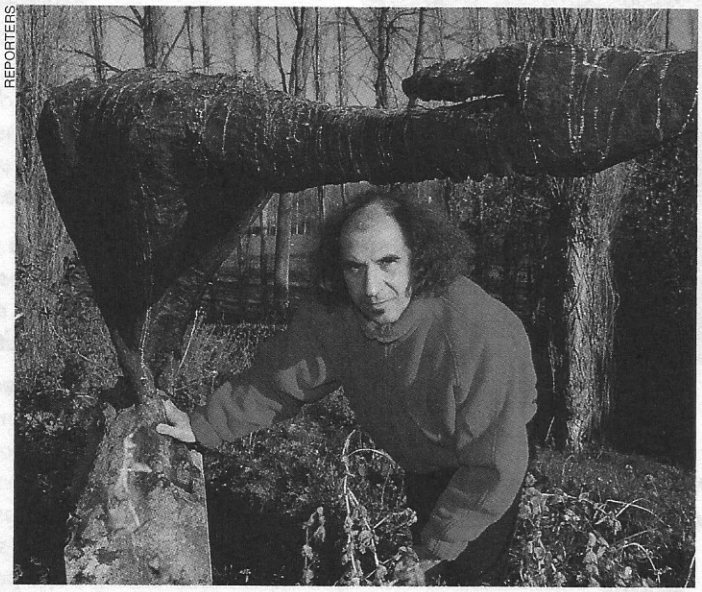
La jouissance.
Wilfried Van Craen, psychothérapeute, a écrit un bel ouvrage à ce sujet. "Jamais, nous n'avons eu autant de possibilités de jouissance, et jamais nous n'en avons profité aussi peu". Wilfried Van Craen nous a accordé un entretien.


REPORTERS

Cela ne nous amuse pas

Wilfried Van Craen : *"J'ai beaucoup voyagé, je suis allé partout, et ces voyages m'ont appris que nulle part ailleurs dans le monde, on n'a autant de possibilités qu'ici de vivre sa vie. J'ai également beaucoup lu et j'ai ainsi appris qu'à aucune autre période de l'histoire de l'humanité, Monsieur Tout-le-Monde n'a eu autant de possibilités de vivre de manière agréable. Pourtant, dans les cours de formation que je donne et dans ma pratique de psychothérapeute, je me rends compte que les gens profitent bien trop peu de toutes ces opportunités qui leur sont offertes. Que nos parents ou nos grands-parents n'aient pas connu cette jouissance me semble normal. Ils ont travaillé durement pour reconstruire notre pays après la guerre et ils ont pu satisfaire leurs besoins fondamentaux, mais cela s'est arrêté là. Pour les membres des générations suivantes, la situation est toute différente : ils ont du temps à revendre pour toutes sortes d'activités passionnantes telles que la lecture, le cinéma, la culture au sens large, les sorties au restaurant, les voyages ... Et pourtant, ils en profitent très peu. A un certain moment, je me suis mis à rechercher les raisons de ce phénomène, j'ai organisé des cours à ce sujet et, finalement, c'est de là qu'est né le livre."*

Quelles raisons avez-vous trouvées ?

Wilfried Van Craen : *"Dans mon livre, j'en ai cité un certain nombre. Il y a tout d'abord notre obsession du temps et surtout le manque de temps. Aujourd'hui, une vie agitée est la norme; celui qui ne court pas en permanence d'un coin à l'autre est hors norme. La technologie de l'information ne fait qu'en rajouter avec des choses comme le fax, le GSM, l'e-mail. Un corollaire est la pression pour produire et prester. Notre conception du travail, qui consiste à travailler dur et à faire carrière, nous joue manifestement des tours. Un autre frein est le besoin de consommer : nous voulons toujours plus, nous n'en avons jamais assez. Cela explique pourquoi de nombreuses personnes ne vivent plus leur vie, pourquoi elles ne sont plus enthousiastes. Beaucoup de gens survivent, accablés par le stress.*
La jouissance est l'anti-stress parfait. Lorsque vous jouissez, vous ne pouvez pas éprouver de stress, parce que ces deux choses s'annulent mutuellement."

On ne manque cependant pas de loisirs. Nous n'avons jamais vu auparavant autant de seniors se promener partout sur des vélos de course.

Wilfried Van Craen : *"Je doute fort que ces gens jouissent de leurs exploits cyclistes. Le problème est qu'il existe une espèce de profil de consommation et de comportement prescrit. Il est important d'être en forme et en bonne santé, mais lorsque on s'efforce d'y arriver d'une façon axée sur la prestation, ce n'est pas sain. Plus vous devez agir selon un schéma prescrit, plus le secteur des loisirs, qui devrait normalement compenser le stress du travail et de la vie privée, devient lui-même source de stress.*

Les enfants, eux non plus, ne sont pas épargnés par cette pression ?

Wilfried Van Craen : *"Lorsqu'il y a de nouvelles sources de stress, c'est surtout chez les enfants qu'on les remarque. Dans ma pratique, je travaille beaucoup avec des enfants qui présentent des symptômes de stress. Ce stress peut se présenter sous diverses formes : problèmes de comportement tels que tics ou énurésie (pipi au lit), problèmes émotionnels tels qu'angoisses soudaines, symptômes cognitifs tels que troubles de concentration. A l'école, les enfants sont submergés d'informations qu'ils s'efforcent d'assimiler. Pendant leurs loisirs, cela ne va pas mieux. L'éventail des activités possibles est très large, ce qui est bien, mais on n'arrive pas souvent à opérer un bon choix. Celui qui veut être dans le coup est soumis à une énorme pression et doit courir d'un coin à l'autre, par peur d'être rejeté."*

Que peut-on y faire ?

Wilfried Van Craen : *"Je ne suis pas un pédagogue, mais en tant que père, je pense que on doit chercher quelles sont les choses qui ont une bonne influence sur votre enfant et ce qu'il aime faire. L'exemple des parents est également important. Dans ma profession, je rencontre régulièrement des gens qui sont à bout de nerfs et qui me déclarent (il hausse le ton) : "Moi, à bout de nerfs, allons donc !" Ces gens considèrent leur propre comportement comme normal parce qu'ils n'ont pas d'autre référence.*