



Chantal Couvreur : « A notre époque, la majorité est prise par l'action plutôt que par la réflexion. Il faut que les gens subissent un choc ou une perte pour qu'ils se posent des questions essentielles. »

© Jean-Louis Pennequin

Rencontre avec Chantal Couvreur

La quête du bonheur

La qualité de vie est au cœur de nos préoccupations. On peut la négliger, mais le peu de soin que l'on a de gérer notre existence finira alors par nous rattraper. Gouverner c'est prévoir ; gouverner sa vie, c'est prévoir l'épreuve, la mort, la souffrance mais aussi la joie et le bonheur... Nos contemporains, souvent incapables d'imaginer leur malheur sont aussi incapables de prévoir le bonheur à côté duquel ils passent souvent sans le voir. Malheur et bonheur sont la même face de la vie, à des moments différents. Rencontre.

Charles Gondanoff et Jean-Louis Pennequin

L'ouvrage

Cet entretien ne rend pas entièrement compte de l'exhaustivité de l'ouvrage de Chantal Couvreur qui aborde aussi bien les problèmes de stress et de santé que ceux de la réflexion sur le changement, la maladie ou la douleur. Argumenté, sérieux, faisant la part des choses entre la vie possible et la vie parfaite, cet ouvrage est un vade-mecum pour l'homme et la femme actifs. Plus qu'une définition de la qualité de vie, la démarche de l'auteur est celle d'un voyage ordonné par l'esprit et le bon sens dans le désordre de la vie moderne.

LA QUALITÉ DE VIE
Art de vivre pour le XXI^e siècle
Racine

L'auteur

Chantal Couvreur est sociologue et docteur en santé publique. De son enseignement dans les écoles d'infirmières à sa préoccupation d'humaniser les soins de santé, il y a le souci de l'autre qui est aussi le souci éthique de soi. Initiatrice des soins palliatifs en Belgique, Chantal Couvreur est en quête d'une vie sans cesse élargie vers l'universel sans négliger le quotidien qui tisse toute une vie.

Chantal Couvreur
La qualité de vie
Art de vivre pour le XXI^e siècle
Editions Racine, Bruxelles, 1999
ISBN 2 87388 6

PME Magazine : Chantal Couvreur, votre livre tente de répondre à une attente essentielle : aider ou contribuer à décider de la conduite harmonieuse de la vie. Quelle a été la motivation qui vous a poussée à écrire ce livre ? Est-ce votre expérience des soins palliatifs ou le fait d'être arrivée à un certain point de votre vie qui vous permet d'avoir une perspective plus large ?

Chantal Couvreur : Les deux. Ce livre, je n'aurais pas su l'écrire à 30 ans. Il faut un certain recul ; il faut avoir connu beaucoup de gens et beaucoup d'événements pour en arriver à se poser certaines questions. Implicitement, vous me demandez pourquoi j'ai écrit ce livre... Nous sommes dans une période de changement et en tant que sociologue, les caractéristiques de ce changement m'intéressent, mais je voulais aussi essayer d'explorer, pour mes contemporains, des pistes pour la conduite de la vie. Je me suis aussi intéressée à l'histoire de la pensée ; la situation des siècles précédents est souvent éclairante : si nous considérons, par exemple, l'époque de l'humanisme, on constate qu'alors les gens se posaient des questions des plus essentielles et essayaient d'avoir une connaissance large et profonde dans tous les domaines. On a opposé à cela le fait que dans notre société, le savoir encyclopédique n'était plus possible parce que les sciences avaient trop évolué ; mais je pense que c'est mal comprendre le problème ; à notre époque, comme à toute époque, il y a moyen d'avoir des connaissances relativement suffisantes dans plusieurs sciences ou disciplines, lesquelles peuvent nous servir pour nous éclairer, pour acquérir cet esprit de l'honnête homme du XVIII^e siècle.

Voulez-vous dire que la conscience que l'on peut avoir de soi et du monde naît de la connaissance ?

En partie, oui certainement.

Vous écrivez dans votre ouvrage : « ainsi la connaissance de soi se transforme en une véritable conscience de soi. » Ça sous-entendrait-il que notre société matérialiste, spécialisée, où la division du travail est à peu près infinie, est devenue incapable d'envisager le tout, le grand tout, et que l'absence de cette connaissance empêche que chacun se connaisse mieux parce que pour ce faire il faut une vision d'ensemble du monde ?

Je crois surtout que le manque de connaissance de soi fait que les gens ne prennent pas le temps de s'intéresser à eux-mêmes, en profondeur. A notre époque, la majorité

est prise par l'action plutôt que par la réflexion. Il faut que les gens subissent un choc ou une perte pour qu'ils se posent des questions essentielles. C'est ainsi qu'on voit souvent des personnes qui, en apprenant qu'ils avaient un cancer ou quelque maladie grave, changent tout à fait leur façon de vivre. Tous ces gens pris par l'action et la vitesse, oublient de réfléchir à ce qui est essentiel à leur vie.

La société, de la famille à l'école, prépare la population à agir sur un mode normatif, quasi-stéréotypé, et non pas à être eux-mêmes, ce que l'épreuve révèle parfois. Hier on avait une conscience plus grande de sa propre fin, une conscience aiguë de la précarité des choses.

Actuellement – depuis le 19^e siècle –, il y a le phénomène de l'occultation de la mort. Précédemment, l'homme vivait en symbiose avec sa propre fin. La vie et la mort faisaient partie d'un tout. Les gens réfléchissaient à leur trépas. Bien sûr, la religion catholique a certainement joué un rôle pour faire peur, un rôle qui n'existe pas dans le bouddhisme, par exemple. Mais il y avait le fait que la mort était tellement proche, qu'on la vivait tellement souvent autour de soi, que forcément les gens devaient bien y songer.

Les gens avaient un entraînement à l'épreuve. En occultant la mort, en mettant les cadavres dans la morgue des hôpitaux, en l'évacuant complètement, on a escamoté l'éducation à l'épreuve et c'est un problème qui se pose aujourd'hui.

Oui, tout à fait et qui est un phénomène de société de consommation qui apparaît dans tout ce qui est publicité puisque là, on est toujours jeune, beau et riche. C'est le corps triomphant de 18 à 30 ans. La société matérialiste dans laquelle nous vivons a intérêt à s'approprier les images du corps...

Comme l'Etat et la médecine ont tout intérêt à faire disparaître le corps malade, mourant et le cadavre qui vient après.

C'est une appropriation totale... de tout corps humain. Le corps publicitaire, le corps d'un petit enfant qui déroule le papier WC, une femme toute belle et toute mince qui boit de l'eau minérale, un vieux qui souscrit une assurance funéraire. On approprie sa propre vie à ces images. Un effet d'identification.

Assez malheureux effet... Car ce sont des corps-objet, des corps objectivés.

Oui, il y a donc une dépossession réelle. Est-ce que c'est un abus social ? Est-ce

qu'il y a une intention de contrôle ou bien c'est la conséquence d'une société qui n'arrive plus à gérer sa propre image de la vie, de la mort, de la souffrance ? Je ne sais.

Les contradictions sont partout. Notre époque est marquée par le vieillissement des populations... cela va à l'encontre de l'image des publicitaires...

Cela conduit à une certaine anxiété ; une société de changement ça veut dire des crises. C'est Durkheim qui avait bien étudié cela ; il avait constaté qu'en période de crise, il y a une augmentation des suicides, des divorces et de la violence. Et nous avons les trois critères réunis actuellement.

Le problème c'est que cette société-ci n'est préparée à rien ; surtout pas à la crise. Vous l'évoquez dans votre ouvrage. La perte de l'emploi, le décès, la maladie grave, le divorce tout est occasion de déstabilisation, de dépression. Quand on a annoncé à Xénophon au soir d'une bataille où il avait combattu avec son fils aîné que ce fils était mort, il a simplement répondu : « je savais que je n'avais pas engendré un immortel » (1)... Mais outre cette incapacité à faire face à l'incertitude de la vie et de ses épreuves, l'homme moderne est « dépossédé » d'une partie de son destin. Notre société matérialiste, technocratique, a aussi privé l'être humain de son corps malade, devenu propriété des médecins. C'est inquiétant.

Oui. Mais je crois qu'il y a un retour de balancier, une redécouverte de la mort depuis une bonne dizaine d'années.

Ce retour à l'authenticité est un grand enjeu pour cette société qui n'arrive plus à appréhender les réalités profondes d'existence, basées sur l'émotion, la connaissance de soi, l'intelligence... vous évoquez tout cela dans votre ouvrage.

Si on n'arrive plus à faire cette démarche de connaissance de soi, les gens qui sont impliqués dans l'action de cette société qui se continue par l'entreprise, le management, l'activité économique, sont finalement des handicapés de la connaissance ; ils savent agir, courir après l'argent et les affaires, ils s'oublient eux-mêmes.

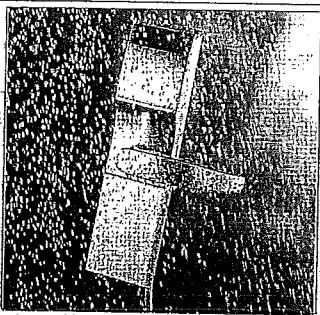
Je crois que pour les cadres ou les managers de haut niveau, on trouve 2 catégories. Il y a les gens qui ne font que vivre de façon matérialiste et qui veulent toujours plus de pouvoir et d'argent et puis, il y a des gens avec une ouverture et une réflexion très profonde ; ils sont parvenus à obtenir l'équilibre. Entre ce qu'ils sont et ce qu'ils font.

Si vous deviez donner quelques conseils aux lecteurs, qui sont des gens impliqués dans cet univers de l'entreprise (parce que nous cherchons à faire utile quand même !) ... Que leur diriez-vous ? Quels conseils donneriez-vous à un manager, un cadre supérieur, un patron entièrement soumis aux exigences de son entreprise qui ne voit plus que le côté matériel du management, de la gestion et même du leadership ?

La première chose c'est de ne pas oublier qu'il y a deux concepts à partir desquels nos actions doivent être menées, dirigées et accomplies : c'est l'importance et l'urgence. Ne pas oublier l'importance réelle des choses. Dégageons des catégories mises en évidence par une société de management américaine : il y a les choses importantes et urgentes ; les choses urgentes et non-importantes sur lesquelles se précipitent les obsessionnels du boulot et puis il y a les choses importantes mais non-urgentes (2) qui sont, dirais-je, tout ce qui est la réflexion même sur l'entreprise ou sur soi-même, voire sur ce que l'on veut devenir plus tard et pour lesquelles très souvent les gens ne prennent pas le temps de le faire.

On a rarement le temps de s'en préoccuper ...

Oui mais ça dit bien l'utilité de cette réflexion sur la chose importante et non-urgente qui est la direction profonde de la



TESA is een autonoom elektronisch slot, dat op 30 minuten op eender welke deur kan geplaatst worden.

Dit gebeurt zonder kabels of elektriciteit. TESA werkt met een elektronische kaart en plaatst alle deurbewegingen in haar geheugen. Zo weet u wie binnengekomen is en wanneer.

DESSART

Vlaanderenstraat 75 - 1000 Brussel
Tel: 02/513.76.76 - Fax: 02/511.45.59

Toestel 126

vie, le regard sur ses propres enfants, sur son conjoint, sur tout ce que l'on fait et qui est essentiel mais dont beaucoup de gens font l'économie... Enfin, il y a ce qui est non-urgent et non-important et dans lequel on mettra les petits plaisirs de la vie. Des petites choses... comme donner un coup de téléphone à une amie, sans but particulier. Il y a ces deux catégories auxquelles trop peu de gens pensent, c'est l'important non-urgent et le non-important non-urgent. Ces 2 aspects-là donnent certainement une coloration heureuse à notre existence.

Oui mais le problème c'est qu'on a une classification en fonction de l'efficacité économique. La classification que vous proposez, à bon escient, va à l'encontre de l'éducation des managers, des décideurs pour qui il y a les choses importantes, le matériel, et des choses inimportantes, la réflexion, la communication, bref ce qui fait que vous êtes vous-même.

Il faut nécessairement se donner des plages de réflexion. Ça ne veut pas dire qu'il faut arrêter de travailler pour méditer mais quand on se réveille au milieu de la nuit, plutôt que d'être contrarié ou de prendre un somnifère, on peut se demander ce qui est important que je réalise le lendemain. Lorsqu'on a trop de choses amoncelées sur son bureau, il est bon de prendre le temps de se dire : « par quoi dois-je commencer, qu'est-ce que je dois absolument avoir fait aujourd'hui, qu'est-ce qui est le plus important pour mon métier, pour moi-même ». Lorsqu'on se trouve coincé dans des embouteillages, on peut ou bien râler ou bien réfléchir à des choses justement importantes.

Il faut transformer les conditions négatives de la vie en situations positives.

Oui, et quand ce n'est pas possible, quand on se trouve face à une difficulté, une contrariété, une peur ou un mal dont on ne sait plus s'abstraire, il faut tenter de prendre un autre regard face au phénomène et ce regard c'est celui de l'humour.



Chantal Couvreur : « La première chose c'est de ne pas oublier qu'il y a deux concepts à partir desquels nos actions doivent être menées, dirigées et accomplies : c'est l'importance et l'urgence. Ne pas oublier l'importance réelle des choses. »

Tous les moments de contrariété, les moments d'attente, les moments de mauvaise gestion du temps que nous connaissons, faut-il les renverser dans la contemplation, dans la réflexion, l'analyse ?

C'est l'idéal, mais je crois aussi que ça dépend des moments. Ce ne sera pas nécessairement vrai au cours d'une journée stressante quand on est surchargé... Cela le sera si on attend un train. Ce livre a été en partie rédigé ainsi en train ou dans des endroits assez invraisemblables. Il y a généralement moyen de faire abstraction de tout et se concentrer pour faire travail.

(1) Xénophon a bien prononcé ces paroles, mais il n'a fait que répéter ce qu'a dit Anaxagore quand il apprit la mort de ses enfants : « je savais que j'avais mis au monde des enfants destinés à mourir » in *Vie et doctrines des philosophes illustres*, Diogène Laërce, II, 13. Solon pleurait la mort de son fils. En guise de consolation, on lui disait « tu n'y peux rien ». Il répondit : « voilà pourquoi je pleure, parce que je n'y puis rien » in op. cit. I 63.

(2) « Agir en philosophe veut dire, entre autres, posséder une échelle de valeurs en fonction de laquelle on opère des choix de vie » in *Les grands philosophes de la Grèce antique*, L. De Crescezo, P. 68