

« SENTIR SA VIE, SA RÉVOLTE,
SA LIBERTÉ, ET LE PLUS
POSSIBLE, C'EST VIVRE, ET LE
PLUS POSSIBLE. UNE PLUS
GRANDE VIE NE PEUT
SIGNIFIER UNE AUTRE VIE »

Albert Camus

LE MYTHE DE SISYPHE

En vivant pleinement notre vie, conscient de l'absurdité de la condition humaine, nous accédons à la liberté et au bonheur.

PAR BERNADETTE COSTA-PRADES | ILLUSTRATION DELPHINE LEBOURGEOIS POUR FEMME MAJUSCULE

Connaissez-vous le mythe de Sisyphe ? Pour avoir défié les dieux, il est condamné à pousser un rocher jusqu'au sommet d'une colline mais, une fois qu'il y est parvenu, l'énorme bloc redescend inmanquablement... Le philosophe Albert Camus a vu dans ce geste la métaphore de notre condition d'humain confronté chaque jour à l'absurdité de la vie, à commencer par notre mort. L'homme s'évertue à tenter inutilement de trouver un sens à ce qui n'en a pas, tâche réellement épuisante ! Alors, que faire ? Passer sa vie à se heurter au mur, à se morfondre sur notre triste sort ? « Pas du tout ! La philosophie de Camus est le contraire du renoncement. Face à ce que nous ne comprenons pas, au lieu de rester figé dans la ruminant stérile, il nous conseille d'ouvrir le champ des possibles. Comme en hypnose, il s'agit de se défaire des représentations morbides pour explorer de nouvelles perspectives de vie », analyse la philosophe Nicole Prieur⁽¹⁾. Et c'est d'autant plus urgent que nous vivons des événements, comme les attentats actuellement, qui nous malmènent profondément. Quoi de

plus absurde en effet que cette confrontation à la violence, ce retour à l'obscurantisme ? Pour contrer ce climat incompréhensible, à nous de renforcer notre présence au vivant, à tout ce qui nous entoure, et que nous oublions de voir, d'entendre, de savourer : une musique apaisante, la beauté d'un paysage ou d'un tableau, le rire d'un enfant...

« Vivre, c'est regarder l'absurde pour le dépasser », nous dit Camus. Et c'est exactement ce que fait Sisyphe : de-

vant l'apparente inutilité de sa tâche, le découragement pourrait le saisir, mais il fait le choix de recommencer chaque jour. « Au lieu de chercher à comprendre, Sisyphe a réinventé un sens en le contournant. Du haut de sa montagne, qui sait s'il ne voit pas des choses que nous ne voyons pas ? Peut-être entend-il le chant des oiseaux, peut-être encore éprouve-t-il une satisfaction à faire ce même geste chaque fois un peu différemment ? » détaille la philosophe. Comme Sisyphe, ne sommes-nous pas condamnés dans nos vies à des



tâches ingrates, répétitives, ou à des situations auxquelles nous ne pouvons échapper ? Un travail qui ne nous plaît guère, par exemple, une période difficile, comme la traversée de la ménopause, que nous évoquons longuement dans ce numéro. « La liberté profonde consiste à ne pas nous laisser enfermer par un destin, voire un destin psychique comme notre passé. Ce qui nous permet d'avancer est de changer notre regard sur la situation. Nous ne trouverons pas le sens de notre existence en cherchant des réponses à des questions qui n'en ont pas, ce qui inhibe notre action, mais en nous mettant le plus possible en contact avec les plaisirs sensoriels, en vivant de façon créative.

Ainsi, il existe une vie après le travail, nous pouvons chanter, prendre des cours de salsa, faire du sport, savourer la caresse du vent ou du soleil sur notre peau. Certes, prendre le métro chaque jour n'est pas drôle, mais il existe aussi une multitude de facteurs plus réjouissants auxquels nous oublions souvent de prêter attention », souligne encore Nicole Prieur. C'est dans cet espace que nous créons, nous aussi, notre liberté, à l'instar de Sisyphe. En lançant ce défi face à la condamnation divine, il a donné un

sens à sa vie, lui permettant d'en assumer la responsabilité. Il vit son châtement en toute conscience et les dieux qui pensaient générer une frustration permanente en sont pour leurs frais ! Il évolue désormais dans un univers sans maître. « L'homme absurde moderne dispose lui aussi du choix de reprendre les rênes de sa vie. Oui, on peut avoir des ennuis et du plaisir, les deux ne sont pas incompatibles, nous vivons sur plusieurs niveaux, encore faut-il en prendre conscience », encourage Nicole Prieur.

Dans ce pas de côté, léger, joyeux, auquel nous engage Camus, l'art a bien sûr toute sa place. « D'ailleurs, si le monde était clair, il n'existerait pas, il est là pour transcender l'absurdité du réel » souligne la philosophe. Alors, joignons-nous aux artistes : le bonheur et l'absurde sont inséparables. Pour bien vivre notre vie, acceptons l'idée de la mort, acceptons des zones d'incompréhension afin de mieux saisir ce qui lui donne un sens. S'il n'y a pas de soleil sans ombre, il n'y a pas non plus d'ombre sans soleil. À chacune de repérer les rayons qui pourront éclairer son existence. ♦

1. Coauteure, avec Isabelle Gravillon, de *Nos Enfants, ces petits philosophes*, éd. Albin Michel.

Questions à se poser

Quelles sont pour vous les plus grandes absurdités de la vie ?

Malgré ces absurdités, qu'est-ce qui fait sens dans votre vie ?

Comment l'idée de votre finitude pourrait-elle vous inciter à vivre plus intensément, plutôt que vous inhiber ou vous désoler ?

Repérez trois sensations corporelles qui vous mettent en joie : comment pourriez-vous les multiplier dans votre vie actuelle ?

« LA JOIE
ABSURDE PAR
EXCELLENCE,
C'EST LA
CRÉATION.
[...] CRÉER,
C'EST VIVRE
DEUX FOIS »