

**Cynthia FLEURY**  
**CI-GIT L'AMER**  
**Guérir du ressentiment**  
**Gallimard, Paris, 2020**

Voilà un livre qui me laisse perplexe... Cynthia Fleury est connue et reconnue, non sans raison, en tant que philosophe et aussi comme psychanalyste. Elle aborde là un sujet passionnant : la place du ressentiment dans nos fonctionnements, tant (intra)psychiques que sociaux. Par ces temps victimaires où les droits de chaque un réclament, parfois violemment, reconnaissance, l'amertume de la frustration semble être un carburant abondant et inépuisable. De nouveaux gisements se découvrent tous les jours tant les injustices à corriger sont nombreuses !

Ce qui me laisse perplexe, c'est la structure même de l'ouvrage qui semble fait de morceaux juxtaposés. Ainsi, par exemple, le chapitre III est-il une intéressante analyse des positions de Franz Fanon, psychiatre ; il semble s'agir de l'insertion d'une étude qui se suffirait à elle-même.

**Penser l'intrapsychique et le social via la psychanalyse**

Sans doute y-a-t-il dans le style de Cynthia Fleury quelque chose d'une déformation analytique, des pensées qui tournent autour de ce qui les structure et passe et repasse par divers chemins sans toujours arriver à se dire. Les trois parties du livre repose sur un effet 'yau de poêle<sup>1</sup> d'assonances inévitables puisque reposant sur le signifiant \a.mɛʁ\, l'amer - la mère - la mer, (mais pas la maire) qui fonctionne bien en français mais dont la traduction anglaise du livre aura du mal à rendre compte... De plus, si la première partie se titre « l'amer » et la troisième « la mer », la seconde substitue à une attendue « la mère »... le « fascisme », avec un intéressant rappel des thèses de Wilhelm Reich.

**Ce qui fonde et justifie le ressentiment, c'est le sentiment d'une injustice.**

Il aurait peut-être été intéressant de le relier aussi à une émotion considérée d'ordinaire comme positive, l'indignation<sup>2</sup>, qui me semble en être bien proche, porte ouverte pour une bonne conscience souvent plus agressive que restauratrice d'équité si on en reste là. Cynthia Fleury aurait pu aussi, mais tant de références sont déjà là et tant d'autres encore possibles, nous parler de Diogène, le père des cyniques, dont l'histoire est intéressante à propos de son thème ; lui et son père banquier furent chassés de leur cité, Sinope, condamnés à l'exil. Son attitude, entre provocation et ascétisme, son mépris et sa critique des biens matériels (perdus ?) pourraient bien n'être que les expressions d'un ressentiment née de la perte irrémédiable d'un statut de dominant. Sa revendication inversée serait ainsi devenue philosophie !

Tout l'ouvrage décrit avec précision les méfaits d'une amertume qui prend les commandes, cette aigreur envieuse qui refuse toute possibilité de consolation. Il en décrit bien les conséquences, tant individuelles que collectives, le fascisme (mais peut-être pas seulement lui) en étant l'expression la plus extrême. Le groupe se solidarise alors grâce à la désignation d'un bouc émissaire, comme y a insisté René Girard.

**Quel traitement ?**

Mais puisqu'il s'agit d'enterrer l'amer (« ci-git... »), comment le faire disparaître, comment ne pas se laisser happer par le ressentiment, ou une fois qu'il apparaît ne pas lui laisser les commandes ? Pour l'essentiel, la voie indiquée ici, fidèle à la tradition freudienne, est celle de la sublimation. D'où l'importance du style, et de l'écriture, et là il s'agit des moyens propres à Cynthia Fleury elle-même, moyens qui ne sont certainement pas universalisables. Elle nous dit aussi porter en elle depuis plus de 20 ans un ouvrage qui préconiserait comme remède la *vis comica*. Effectivement l'humour et l'ironie, sinon le comique, semblent pouvoir aider à accepter les inévitables injustices

---

<sup>1</sup> Cf. François George. *L'effet 'yau de poêle de Lacan et des lacaniens*. Hachette, 1979

<sup>2</sup> On se souvient de l'immense succès du livre de Stéphane Hessel *Indignez-vous !* Indigènes éditions, Montpellier, 2010

de la vie<sup>3</sup>, sinon celles que les hommes y ajoutent si généreusement. Mais si la force du comique est invoquée, je n'en ai pas plus trouvé trace ici que dans le séminaire sur l'éthique médicale à l'Hôtel Dieu que notre philosophe anime et que l'on peut retrouver sur YouTube. Peut-être plus tard, un jour ? Je ne saurai dire si son style est une marque de sérieux ou celle d'une profonde tristesse.

### **D'autres pistes ?**

Pour ma part, cette problématique du ressentiment étant fréquemment rencontrée en pratique, je suis très intéressé par sa clinique, et dans bien des cas d'accompagnement par le repérage de sa logique, avec toutes ses conséquences négatives. La séparer de la personne qui en est prisonnière me semble plus intéressant que de la supposer inconsciente, cachée au plus profond. En posant clairement les deux comme différents, d'un côté le ressentiment et de l'autre la personne, il est possible de lutter contre les comportements que conseille cette émotion envieuse tout en soutenant l'attachement de la seconde à un monde plus juste. Car l'injustice subie pousse à commettre à son tour l'injustice. L'identification de cette « légitimité destructrice », qu'a décrit avec précision Ivan Boszormenyi-Nagy<sup>4</sup>, permet aussi de lui opposer une légitimité constructive qui s'appuie sur l'importance de la valeur de justice, source contradictoire d'une exigence morale d'un côté et du ressentiment et de sa soif de vengeance de l'autre. Ce soutien d'une réaction qui ne sacrifierait pas la valeur qui la justifie me semble une possibilité concrète de « sublimation » qui n'a rien de sublime puisque c'est seulement un chemin difficile, une guerre jamais totalement gagnée, une résistance à l'oubli facile de nos valeurs lorsqu'il nous semble que quelqu'un ne les a pas respectées. Nulle échappatoire par le haut, vers les arts ou la science. Juste l'humaine difficulté de nos contradictions indépassables.

C'est aussi pour « faire avec » ce ressentiment et l'énergie de la colère qui lui tient compagnie, que je propose parfois de mettre au point une « vengeance thérapeutique » qui consiste à ne pas mettre d'huile sur le feu, mais à construire un contexte-piège qui, s'appuyant sur la logique même de l'agresseur dont on veut se venger, le mettra en situation de se ridiculiser « tout seul ». Ainsi, tout en respectant ses valeurs peut-on rendre l'énergie du ressentiment utile.

Mais ce sont là des bricolages cliniques qui se contentent de se servir des contradictions présentes et de réorienter les énergies de la malveillance mimétique vers une bienveillance têtue et ludique. Nul appui sur un hypothétique fonctionnement de l'Inconscient. Nul *a priori* sur une supposée bonté fondamentale de l'Homme à la Rousseau, ou sur sa tout aussi fondamentale mauvaiseté depuis le péché originel des humanistes pessimistes.

### **Sortir de la victimologie**

Ce que soutient Cynthia Fleury, c'est l'idée d'une possibilité pour chacun, s'il le veut, de sortir de l'emprisonnement-empoisonnement du ressentiment. Ne plus être victime, même si des moments de souffrance et de frustration sont inévitables, reste toujours possible. Puisque les effets sont pris dans la circularité sujet-société, faut-il encore que l'individu, par un travail personnel, et la société, par des institutions démocratiques et justes, se soutiennent mutuellement dans ce travail. Si la Justice sociale est de l'ordre du collectif, l'acceptation des moments amers depuis l'enfance la plus tendre ne peut se faire que par un soutien bienveillant des adultes, ce que Bowlby appelle une relation sécurisée.

---

<sup>3</sup> Mais la vie ne se préoccupe que d'équilibrer des forces, présentes et absentes. La justice semble n'être que la préoccupation caractéristique des humains mais pas spécialement des processus que l'on dit naturels.

<sup>4</sup> Cf. les carnets de route des GPS de l'année 2019- Ivan Boszormenyi-Nagy et la thérapie contextuelle.