REPUBLIQUE DU BENIN

====@@====

UNIVERSITE d'ABOMEY-CALAVI

====@@====

FACULTE DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES (FASHS)

====@@====

DEPARTEMENT DE PHILOSOPHIE

Mémoire de Licence

L'ANGOISSE DANS LA NAUSEE DE JEAN PAUL SARTRE

Réalisé par :

Angelot OUSSOU

Sous la direction de :

Dr **Alain Corneille TOWOU**

Maître de conférences des universités

CAMES

Année Académique : 2020-2021

A

- ✓ de mon feu Père Christophe OUSSOU AZO
- ✓ ma Mère Dossi GOUTON

REMERCIEMMENTS

L'aboutissement de ce travail a été rendu possible grâce au concours de maintes contributions. Ainsi, nous adressons nos sincères remerciements à :

- Monsieur Alain Corneille TOWOU, Maître de Conférences des Universités CAMES mon directeur de mémoire, pour avoir accepté de diriger ce travail, pour sa passion à la recherche à travers sa rigueur dans le travail, pour avoir suscité et entretenu en nous le goût de la philosophie du langage, pour son sens de dévouement et sa disponibilité à l'entame de mes recherches jusqu'à l'aboutissement de ces dernières ;
- Tout le corps professoral de la Faculté des Sciences Humaines et Sociales (FASHS) en général, et celui du département de la Philosophie en particulier pour la qualité de l'enseignement dont nous avons bénéficié dans cette entité de formation ;
- Tous nos parents qui ont investi de part et d'autre dans notre cursus scolaire et universitaire pour que nous soyons hissées à ce stade ;
- Tous les membres du jury pour avoir sacrifié leurs précieux temps à notre soutenance, après leurs contributions à l'amélioration de la qualité de ce chef-d'œuvre ;
- Toutes autres personnes qui, de près ou de loin, d'une manière ou d'une autre ont apporté leur pierre à l'édification de cette production ;
- Mes frères et sœurs pour leur sens de fraternité notamment: Pascal et Apollinaire OUSSOU AZO, Stanislas, Claudette et Cécile FANOUGBO, Odile ADOMEY, Grégoire NOUNANDONDE, Sylvain BOTON, Alcius SINTONDJI, Franck GOUTON, Djaphete HOUNKANRIN, Florent HOUESSOUVO, les Abbés Pierre DOSSOU et Damien KOUDJO. Sans oublier tous les membres de notre famille étant paternelle que maternelle.
- Tous nos condisciples et amis pour leurs soutiens moraux et matériels. Nous voulons citer Filemon SOMINANHOUI, David DAH-MISSI, Henriette ASSOGBA, William OKOU, Médard DOSSOU, Justin ZANNOU GBO. Daigne, Dieu le tout puissant, vous le rende au centuple.

RESUME

L'angoisse est l'une des préoccupations majeure de la pensée de Jean-Paul Sartre. Il aborde cette question de manière capitale dans son livre la nausée. Dans ce dernier, nous pouvons considérer avec Sartre que l'angoisse se présente à l'homme comme une nausée qui l'envahit et le prive de sa liberté ; elle apparait à l'homme comme un signe de trouble névrotique qui bouleverse le psychisme humain, le rend parfois inconscient et lui donne aussi de la peur. Pour Sartre d'ailleurs, c'est dans l'angoisse que l'homme prend conscience de sa liberté parce que une fois qu'il est pris d'angoisse, il ne se rend plus compte de tout ce qui se passe autour de lui, il se perd et se contredit lui-même à cause de la peur qui est en lui. Ainsi, pour que l'homme puisse retrouver sa liberté, il faut d'abord qu'il soit angoissé.

Mots clés: nausée, angoisse, liberté, déterminisme, peur

ABSTRACTS

Anxiety is one of the major preoccupations of Jean-Paul Sartre thought. He tackles this question in a capital way in his book Nausea. In this book, we can consider with Sartre, let anguish present itself to man like nausea which invades it and the prive of his freedom. She also appears to him as one signe neuvrotic disorders that up selts the human psyche and sometimes makes him unconscious and also gives him fear. Fort Sartre elswhere, it is in anguish that we become aware of this freedom because once he'i in anguish he doesn't relize what is going on around him he gets lost an contradict's himself because of the fear that is in him. So that man can regain his freedom he must first be distressed.

Key word : nausea, anguish, freedom, fear, determinism

SOMMAIRE

REMERCIEMMENTS.....3

RESUME.....4

ABSTRAT.....4

SOMMAIRE.....5

INTRODUCTION.....6

PREMIERE PARTIE :.....8

DETERMISNISME ET ANGOISSE.....8

CHAPITRE 1 : FONDEMENT DE L'EXISTENTIALISME SARTRIEN.....9

CHAPITRE 2: DETERMINISME COMME SOURCE DE L'ANGOISSE CHEZ SARTRE....15

DEUXIEME PARTIE :.....23

PERSPECTIVES ET ANALYSES.....23

CRITIQUES.....23

CHAPITRE 3: PERSPECTIVES.....24

CHAPITRE 4: ANALYSES CRITIQUES......32

CONCLUSION.....36

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....38

TABLE DES MATIERES.....39

INTRODUCTION

Fondamentalement, l'angoisse serait cette interrogation qui nous revient sans cesse, un peu à la manière d'une obsession: pourquoi suis-je? qu'est-ce qui fait l'être de cet être que je suis? Pourquoi je m'angoisse? qu'est-ce qui fait de moi un être angoissé? Ces interrogations, Sartre en a fait le point central de sa philosophie dans son ouvrage intitulé la Nausée. Sartre y déroule une pensée ontologique sur la question de l'angoisse. Cette question d'angoisse qui étant un concept nucléaire et pénètre au centre de la pensée sartrienne avec ses conceptions de la liberté, de la conscience du néant et de l'existence.

Ainsi, en se plongeant dans ce roman philosophique de Sartre, on se découvre soi-même de patauger dans les eaux troublées de sa propre identité, de sa conscience et de son existence. Dans ce même livre, Sartre oppose "exister» à " être". Exister c'est la contingence, c'est la facticité, c'est la manière qui étouffe petit à petit Antoine Roquentin, qui réveille en lui des angoisses similaires, une nausée semblable à celle dont il fait l'expérience .De plus, la nausée c'est ce qui me saisit quand il me semble que je ne suis qu'une chose parmi les choses, angulée dans son « être », sans liberté ni projet. La nausée m'envahit quand je m'éprouve non libre, l'angoisse me récompense lorsque je commence par accepter le poids de ma liberté. Mais je mesure tout ce qui me sépare du monde des choses, si je prends conscience de la liberté totale qui est la mienne, alors je tombe dans l'angoisse devant l'infini vertigineux des possibles devant l'ampleur de ma responsabilité. L'existentialisme de son côté prend pour point de départ que Dieu n'existe pas. De ce fait, il n'y a plus de nature humaine, il n'y a plus de normes morales, plus de bien ni de mal à priori. Notre responsabilité est donc absolue, ce qui engendre l'angoisse chez l'homme. Il n'y a plus d'intellect suprême qui ait pu forger ces notions.

C'est à l'homme de décider ce qui est bien, ce qui est mal, et ce que doit être l'homme : « si Dieu n'existait pas, tout serait permis, dit Dostoïevski : c'est là le point de départ de l'existentialisme ».Ou encore : « nous sommes seuls sans excuses. C'est ce que j'exprimerai en disant que l'homme est condamné à être libre ». A la différence de Sartre, Heidegger ne dramatise pas l'angoisse mais en fait une notion centrale et essentielle de son œuvre. L'angoisse, telle qu'elle est traitée chez Sartre n'a pas un statut spécifique. Elle pourrait être une notion qui arrache à l'homme sa liberté et l'amène dans une trouble; elle pourrait être considérée ici comme une nausée qui attaque l'homme dans son existence; elle pourrait être également considérée comme une névrose. Ce travail de recherche, à pour préoccupation majeure d'étudier le concept d'angoisse chez Sartre. Qu'est-ce que l'angoisse ?, l'homme peut-il éviter l'angoisse ? Telles sont les questions qui feront l'objet de notre mémoire de licence. Dans une méthodologie

analytico-critique, nous allons subdiviser ce travail en deux parties chacune comportant deux chapitres. Dans la première partie nous allons montrer comment l'angoisse est fondamentalement humaine et la deuxième partie sera consacré aux analyses critiques et perspectives de la pensée sartrienne.

PREMIERE PARTIE :

DETERMISNISME ET ANGOISSE SARTRIEN

CHAPITRE 1 : FONDEMENT DE L'EXISTENTIALISME SARTRIEN

1 .1. Généralité sur l'existentialisme

L'existentialisme est un courant philosophique et littéraire qui considère que l'être humain forme l'essence de sa vie par ses propres actions.

Celles-ci n'étant pas prédéterminées par des doctrines théologiques, philosophiques ou morales.

De Kierkegaard à Sartre, voici les thèmes majeurs d'un courant de pensée qui est, dit Emmanuel Mounier, la réaction de la philosophie des idées et de la philosophie des choses.

Mounier retrace la naissance de la pensés existentialiste chez Kierkegaard et montre comment cette philosophie s'est scindé en deux branches : l'existentialisme athée de Heidegger et de Sartre et l'existentialisme chrétien d[1]ont Gabriel Marcel est le représentant le plus marquant.

[2]Personne ne se doute, hors quelques cercles plus avertis, que l' « existentialisme » représentait déjà le courant le plus riche et le plus abondant de la philo contemporaine en un temps où le grand talent de Jean-Paul Sartre s'intéressant à la confiture sous des aspects plus immédiats que ceux de la psychanalyse existentielle. Il n'est pas question d'user de représailles et d'exclure Jean-Paul Sartre de l'existentialisme, parce que l'aile mondaine de son influence se livre à une escroquerie d'étiquette. Mais il n'en est pas moins temps de rendre à chacun son dû et, écartant le tumulte de la mode, de ramener ce mélange d'existentialisme et d'existentialisme, qui constitue le satyrisme, à sa propre : le dernier surgeon d'une des traditions existentialistes, tradition qui, issue de Heidegger, s'est elle-même constituée en opposition radicale avec les fondateurs de la philosophie moderne de l'existence.

Notre dessin est de rétablir ici cette tradition dans son ampleur oubliée.

1-1-1- Les différents types d'existentialismes

On distingue généralement deux types d'existentialismes : l'existentialisme chrétien (Jaspers, G Marcel) et l'existentialisme athées (Heidegger ou Sartre). Le point commun de ces approches diverses est leur adhésion à l'idée selon laquelle l'être humain se définit par le fait que l'existence précède l'essence.

1-1-2- L'existentialisme chrétien et l'existentialisme athée[3]

La philosophie et la théologie de Soeren Kierkegaard sont résolument antisystématiques.

---

[1] Soren Kierkegaard, *Exercice en Christianisme*, trad. V. delecoix, Paris, édition du félin,2006 .p .62
[2] Ibid, p.74.

Contre les grands systèmes de pensée dont l'éminent représentant, en ce début de XIXème siècle, est Georg Wilhelm Friedrich Hegel et contre la prétention à découvrir une architecture théorique qui expliquait le mouvement du monde et transcenderait les simples individus, Kierkegaard met au premier plan l'individu, ou plutôt le singulier, l'unique 'den enkelte), c'est-à-dire la personne concrète se plaçant dans un rapport personnel et intime avec l'absolu, consciente d'elle-même, de ses angoisses et de ses souffrances.

Après Kierkegaard, l'existentialisme s'est scindé, l'existentialisme athée de Nietzsche, Sartre et Coms retient l'idée du choix personnel et de la responsabilité, mais écarte la mise en lien personnel avec Dieu. L'existentialisme athée, un courant philosophique fondé par Jean Paul Sartre. Il tend vers l'exclusion de toute forme de transcendance, de théologie ou de croyance religieuse dans la pensée philosophique existentialisme….l'existentialisme athée refuse le déterminisme divin.

1.2. Fondement de l'existentialisme sartrien

On retrouve le premier fondement original de l'existentialisme sartrien dans la distinction entre l'être en soi et l'être pour-soi. Ainsi, l'en-soi et le pour-soi s'opposent…Etant donné cette conscience capable de se saisir elle-même, le pour-soi a comme principal attribut une liberté absolue.

Ainsi, chez les existentialistes, l'angoisse ne désigne pas un simple sentiment subjectif et ne se confond pas non plus avec l'anxiété ou la peur…Pour Heidegger, l'angoisse est l'essence même de l'être humain car c'est la disposition fondamentale de l'existence et elle en révèle le fond.(…) Il faut bien voir ici que le phénomène de la peur est une guise de l'être en rapport au monde ; la peur est toujours liée au monde ou à l'être ensemble-avec-les-autres. Aussi loin que le phénomène il peut paraître pour le moins étrange qu'un auteur qui intitule l'un de ses ouvrages *Introduction à l'analyse existentielle* et qui en outre pratique la psychiatrie fasse référence à la philosophie de Heidegger, lequel a toujours affirmé que sa philosophie était existentiale et non existentielle, ontologique et non pas ontique. Alors de quelle manière le travail d'un philosophe s'intéressant à la structure de l'existence et non à la compréhension de soi qui sert à vivre, à exister, qui pratique une philosophie non factuelle en s'interrogeant[4] de

[3] Ibid, p.76

manière exclusive sur le sens de l'être, a-t-il pu être repris par un [5]psychiatre tel que Binswanger ? Serait-ce que Binswanger aurait mal interprété la philosophie existentiale de Heidegger, la comprenant, comme d'autres ont pu le faire, comme une philosophie existentielle ? Ou bien a-t-il trouvé au sein de cette philosophie existentiale des éléments pouvant servir de fondement à une théorie existentielle ? En effet, ne pouvons-nous pas nous demander si la philosophie de Heidegger ne pourrait pas être appliquée dans une certaine mesure à des expériences vécues ? N'avons-nous pas remarqué plus haut que Heidegger, lorsqu'il parle de l'angoisse, évoque un sentiment, le sentiment d'inquiétante étrangeté, qui est lié à l'angoisse ? Or, un sentiment pour pouvoir être qualifié comme tel ne doit-il pas être vécu? Mais avant de répondre à ces questions, il convient de préciser ce que signifie le concept d'angoisse pour Heidegger. L'auteur tient à bien faire la distinction entre l'angoisse et la peur. Cette distinction apparaît notamment dans un passage des Prolégomènes à l'histoire du concept de temps que voici.

Mais nous venons de dire que la fuite du Dasein dans le dévale était une fuite devant lui-même, donc non pas une fuite devant le monde, ni devant une chose du monde déterminée. S'il est vrai que le Dasein fuit devant lui-même, alors la peur sur laquelle se fonde cette fuite ne peut être, au sens strict, une peur à proprement parler puisque la peur est toujours un mode d'être essentiellement lié à une réalité mondaine. En d'autres termes: il apparaîtra que l'analyse traditionnelle du phénomène de la peur est foncièrement insuffisante, que la peur est un phénomène dérivé, et qu'elle se fonde elle-même sur un phénomène que nous désignons comme angoisse.

Ainsi, alors que la peur est toujours suscitée par un étant intramondain (Heidegger affirme d'ailleurs que « …ce qui menace dans la peur est à chaque fois une chose du monde déterminée… »[6], L'angoisse n'est suscitée par aucune chose déterminée du monde. La peur est toujours peur d'un étend intramondain car ce n'est qu'en surgissant dans un monde, c'est-à-dire dans un espace ouvert à la préoccupation où le Dasein a peur pour lui-même, qu'un étant peut apeurer. Quand le Dasein a affaire au phénomène de la peur, il est alors fasciné par l'étant intramondain qui lui apparaît comme menaçant. Une telle fascination pour les étends intramondains cache au Dasein le monde-même au sein duquel sont ces étends. L'angoisse,

---

[4]M. Heidegger; *Introduction à l'analyse existentielle,* Paris Gallimard1953.p.85.

[7]phénomène plus originaire que la peur, quant à elle permet justement de faire disparaître cette fascination dissimulatrice du monde et de l'être-là comme tel car elle n'est liée à aucune réalité mondaine, à aucun étend intramondain. Heidegger parle de l'angoisse en ces termes : Quand l'angoisse s'est dissipée, nous disons : « au fond, ce n'était rien », et cette façon de parler atteint très exactement ce dont il s'agit. Ce n'était rien; ce dont s'angoisse l'angoisse est le rien, c'est-à-dire rien de ce qui survient dans le monde, rien de déterminé, rien de mondain ; dans la mesure où, tout en resserrant, ce dont s'angoisse l'angoisse peut être là et insister, c'est beaucoup plus qu'une menace qui pourrait engendrer la peur ; c'est le monde dans sa mondanéité même. Ce dont s'angoisse l'angoisse, aussi indéterminé soit-il dans la mesure où il n'est rien en tant que rien de mondain, est pourtant complètement déterminé du point de vue phénoménal. C'est le monde dans sa mondanéité, lequel ne se donne pas en vérité sur le mode des choses du monde. Ce rien, en tant qu'il menace, est tellement proche que le menaçant (la mondanéité[8]té du monde ou le monde en tant que tel), d'une certaine manière, vous enveloppe et vous coupe le souffle, sans que ce soit cependant quelque chose dont on pourrait dire : ceci que voilà. » Il apparaîtrait donc que, dans l'angoisse, le Dasein n'est pas confronté à un étant intramondain qui serait susceptible de l'apeurer. Par conséquent, l'angoisse ne sait pas ce qui l'angoisse. Ce qu'affirme Heidegger ici, c'est que le devant-quoi de l'angoisse n'est rien d'autre que le monde lui-même ou l'être-au-monde comme tel. Ce qui menace dans l'angoisse ne se trouve par conséquent dans aucun endroit déterminé.

Le Dasein est alors face au néant puisqu'il n'est plus préoccupé par les étends intramondains. Heidegger dit encore : Ce qui est ici menacé, ce n'est plus tel ou telle préoccupation, c'est bien plutôt l'être-au-monde comme tel. Mais fait partie de l'être-au-monde […] le monde dans sa mondanéité. Ce dont s'angoisse l'angoisse et qui n'est rien de mondain est l'en-quoi constitutif du Dasein, de l'être-à-lui-même. Ce dont s'angoisse l'angoisse est l'en-quoi de l'être-au-monde et ce pour quoi on s'angoisse dans l'angoisse, c'est ce même être-au-monde lui-même, et à vrai dire dans le recouvrement premier qu'il fait de son « ne pas être chez soi » ; dans l'angoisse, ce dont s'angoisse l'angoisse et ce pour quoi elle s'angoisse ne sont pas seulement mondialement indéterminés, mais se recouvrent, ou plus exactement ces deux moments ne sont pas encore dissociés dans l'angoisse : ce dont s'angoisse l'angoisse et ce pour quoi elle s'angoisse, c'est le Dasein. L'être-au-monde comme tel s'ouvre enfin dans l'angoisse, et à vrai dire non pas comme un fait déterminé, mais dans sa facticité. L'angoisse

[5]Ibid, p.86.
[6] M. Heidegger, *Introduction à l'analyse existentielle*, Paris Gallimard 1953.p.102
[8] Ibid, p.106.

n'est rien d'autre que la disposition affective où l'on se trouve dans l'inquiétance.19 Dans l'angoisse, le Dasein est donc isolée, ramené à lui-même et à son pouvoir-ê[9]tre inaliénable, propre et libre. Ainsi, ce que révèle l'angoisse, c'est aussi bien l'être du Dasein[10] que l'être du monde qui lui est coextensif. Le monde étant condition de possibilité de la manifestation de l'étend, l'angoisse est fondement de la peur suscitée par les étends intramondains. Selon Heidegger, Ce dont s'angoisse l'angoisse et ce pour quoi elle s'angoisse sont l'un et l'autre le Dasein lui-même, ou plus exactement le fait que je suis ; je suis en effet au sens d'être-au-monde en toute nudité. Cet état de choses pris dans sa nudité, n'est pas le fait d'être là-devant à la manière d'une chose, mais désigne le mode d'être constitutif de toute disposition affective. L'être-au-monde serait donc le mode d'être du Dasein, le Dasein serait ainsi être-au-monde, ce qui signifie que le Dasein a toujours à s'assumer, il a toujours à être. Ce passage souligne le fait que l'angoisse révèle la facticité de l'existence. Heidegger énonce d'ailleurs quelques lignes plus loin que « *Le Dasein est tel qu'il est ce factif singulier, c'est à dire sa facticité elle-même* ». Cette révélation produite par l'angoisse, le Dasein peut la connaître à tout instant et la fuit d'ailleurs presque tout le temps en se réfugiant dans la quotidienneté rassurante du « on ». C'est que l'angoisse est un phénomène originaire lié au fondement même de l'être du Dasein. C'est pourquoi Heidegger affirme que le déclenchement d'une angoisse est « *toujours possible et d'une certaine manière latente ».* Nous venons ici d'exposer brièvement l'analyse du concept d'angoisse que nous propose Heidegger. Il est temps à présent de nous demander quels sont les éléments qui en elles ont su interpeller le psychiatre Binswanger. L'angoisse est une catégorie essentielle de la pensée de Kierkegaard. Mais l'analyse qu'il en fait dont l'intérêt psychologique est certain se distingue difficilement de sa dimension religieuse. L'apparition même de l'angoisse est le centre de tout le problème. L'homme est une synthèse d'âme et de corps.

L'angoisse est un moment essentielle de l'existence humaine. Pour Kierkegaard, l'homme seul peut ressentir l'angoisse parmi toutes les créatures vivantes ; il est, en effet, seul capable de s'élever au déçu de l'instant pour méditer sur son avenir, et plus généralement, sur sa situation dans l'existence. L'animal, en revanche dépend toujours de la situation immédiate [11]; il peut éprouver la peur, mais non l'angoisse, toujours en puissance chez l'homme, d'ailleurs capable de la réprimer lorsqu'il vit dans un régime de sécurité et d'ordre. L'angoisse peut

[9] Ibid*;* p.110.
[10]Ibid
[11] Ibid, p.113.
[12] Heidegger *Introduction à la Métaphysique*, Paris Gallimard, 1959.p.*86.*

cependant éclater et devenir actuelle à n'importe quel moment, surtout en période de crise et de bouleversements sociaux où l'incertitude l'avenir est le plus vivement ressentie. Certains philosophe[12]s, comme M. Heidegger, par exemple ont[13] essayé de montrer l'importance de l'angoisse pour l'existence humaine ; de nos jours, c'est pourtant Kierkegaard qui, le premier, s'est efforcé de creuser à fond l'essence de l'angoisse. Il était particulièrement qualifié en la circonstance ; d'une part, en effet, son tempérament ainsi que l'éducation singulière qu'il a reçu de son père en firent pour lui ,un problème personnel avec lequel il eut à se débattre une grande partie de sa vie ; d'autre part, son imagination et ses facultés intellectuelles lui permettaient d'analyser avec la plus grande rigueur non seulement les fondements psychologiques et anthropologiques de l'angoisse, mais aussi la situation spirituelle de son époque, lui donnant ainsi la conviction que le monde occidental se trouvait devant une crise de dimension jusqu'à présent insoupçonnées où l'angoisse allait constitué un problème crucial pour l'homme.

Les études de Kierkegaard s'orientèrent tout d'abord vers la découverte des origines de l'angoisse chez l'homme, ensuite vers l'analyse de sa formation ainsi que les éventuels aspects qu'elle présente pour son existence, il chercha cependant surtout d'ouvrir ainsi la voie à une possible victoire sur l'angoisse.

L'origine de l'angoisse remonte suivant Kierkegaard à la condition de l'homme qui une synthèse de temps et d'éternité. C'est le moment éternel qui se manifeste à travers l'angoisse.de plus, Kierkegaard dans ses analyses nous montre à travers le livre de Sartre intitulé : *l'existentialisme est un humanisme aux page*s 34-36 que même celui qui ment et qui s'excuse en déclarant: tout le monde ne fait pas comme ça, est quelqu'un qui est mal à l'aise avec sa conscience, car le fait de implique une valeur universelle attribuée au mensonge. Même lorsqu'elle masque l'angoisse apparaît. C'est cette angoisse appelait l'angoisse d'Abraham. A ce niveau, il nous fait découvrir l'histoire où un ange a ordonné à Abraham de sacrifier son fils unique. Cela a suscité quelques préoccupations d'origine d'angoisse chez lui. A titre illustratif nous avons : « Mais chacun (....) choix à l'humanité ».

[12] S.Kierkegaard, *le Concept de l'Angoisse,Paris Gallimard,1935.p.58.*
[13] Ibid, p.75.

CHAPITRE 2: DETERMINISME COMME SOURCE DE L'ANGOISSE CHEZ SARTRE

2.1- Le déterminisme et l'angoisse

L'angoisse sartrienne nous engage dans une épreuve. Pour Sartre, cette épreuve est celle de la liberté dont le sentiment d'angoisse est le révélateur. Sartre, à l'origine d'une remise en question de soi n'à rien à nous dévoiler par elle-même. Pour Sartre, la question phénoménologique de l'angoisse se concentre précisément sur cette question de la liberté humaine, qui engage également une disposition permanente ne déclenche jamais à proprement par un ébranlement, c'est à dire une crise, mais est l'expression d'une appréhension à affronter ses possibilités. « La vraie vie », nous dit Sartre. Par ailleurs, elle est dans notre rapport aux autres ; elle est dans cette liberté inconditionnée que l'on reçoit en héritage dès notre arrivée au monde.IL convient sur ce point d'élucider cette interprétation phénoménologique de l'angoisse. Pour Sartre, l'angoisse est angoisse de ma liberté. Parce que « c'est dans l'angoisse que l'homme prend conscience de sa liberté », ce qui signifie explicitement que l'homme ne pourrait prendre conscience de sa liberté sans être immédiatement pris d'angoisse. Et il ne serait excessif d'affirmer que l'angoisse sartrienne est le mode de révélation de notre liberté. Pourquoi parce qu'au mo[14]ment où je réalise que je suis absolument libre, cette prise de conscience subite est aussitôt sujette à une angoisse. [15]

En revanche, l'angoisse étant angoisse devant soi, elle est selon Sartre, une sorte de vertige devant notre liberté essentiellement l'homme agit. Il est pris dans l'action et ne saurait se substituer à celle-ci car elle n'est déterminée par rien si ce n'est par lui-même. Ni déterminisme, ni cause extérieur ne sauront donc venir contrecarrer ma liberté. Certes, en fonction de la difficulté de la tâche qu'il m'aura été confié par exemple ou de l'étroitesse du chemin qui longe le précipice, une certaine conduite m'est imposée, un certain degré de déterminisme pèse sur mon action mais ça ne saurait être suffisant pour être totalement la cause de mon échec dans ma mission ou de ma chute dans le précipice. Je peux par exemple avoir horreur du vide, ce qui me rendra prudent, je peux également choisir de me jeter dans le vide, c'est à dire de me suicider. Cette possibilité toute offerte de mettre librement fin à ma vie, fait le sel de cette existence, lui confère son caractère unique, à la fois capitale et élémentaire, puisque mal liberté à chaque instant d'accepter ou de refuser ma situation dans le monde. C'est d'ailleurs la peur de la mort, mon horreur du vide qui crée cette « contre angoisse ».Tel un

---

14 J-P .Sartre*, l'être et le néant, essai d'ontologie phénoménologique,* Paris, Gallimard, 1943 ?(en), p. 61.
J-P .Sartre*, l'être et le néant, essai d'ontologie phénoménologique,* Paris, Gallimard, 1943, p.71.

garde-fou, cette dernière transmue ma liberté inconditionnée en « indécision ».Mais « l'indécision, à son tour appelle la décision : on s'éloigne brusquement du bord du précipice et on reprend sa route », Voilà exposé l'objet de mon angoisse : je m'angoisse devant tous les possibles qui s'ouvrent à moi. Car, quoi que j'en dise, il me faudra bien choisir. Or, si au moment de choisir je suis pris par de vertige, c'est justement parce que le moi qui aura choisi ne dépend pas de moi qui est là entrain de choisir, ni de celui qui a précédemment choisi. Il y a au milieu la manifestation de la liberté qui exprime dans ce rien [16]qui sépare le moi du présent du moi de l'avenir un néant à la manière d'un blanc. Selon Sartre, l'homme est seul dans la nature à disposer de la volonté.

Aussi, il est seul à être libre. Et si la liberté n'a pas d'essence, elle est toutefois au fondement de toutes les essences, puisque en agissant, l'homme entretient avec le monde un rapport fondamental, celui de transcender toute relation déterministe en affirmant ses propres possibilités. Or l'une des possibilités fondamentales, la toute première, c'est ma liberté. Elle est la possibilité pour moi de secréter mon propre néant, voire d'être mon propre fondement. C'est en ce seul sens que nous devons comprendre la liberté sartrienne comme une liberté angoissante. Car nous pouvons à tout moment renoncer à notre choix et s'en choisir un nouveau. Nous angoissons de la fragilité du choix puisque nous avons « pleinement [17]conscience du choix que nous sommes ». Aussi, est-il impossible de ne pas reconnaître que nous sommes entièrement libres de donner la direction qui nous convient à notre vie et à nos choix. Alors s'ouvre à l'homme la possibilité radicale de se choisir et de conserver la possibilité en permanence de modifier son avenir. Cette angoisse dépendant essentiellement de toutes les possibilités qui s'ouvrent à lui, « est témoin de cette modificabilité perpétuel[18]le de notre projet initial. Etre libre équivaut à être en sursis car notre existence jusqu'à la mort engage à chaque instant la possibilité [19]imprévisible et incompréhensible de changer, de renoncer, de s'engager, etc. Ce qui apparaître clairement est que chez Sartre l'angoisse n'étant pas spécifiquement révélatrice de soi, mais, conscience de ma liberté. Or, à quoi l'homme doit-il vraiment faire face ? A sa liberté créatrice. Face au « coefficient d'adversité » que représente le rocher, je fais un choix et par ce choix, je me choisis librement un être puisque cet être est réduit au faire. Dans

---

[16] Sartre, *l'être et le néant, essai d'ontologie phénoménologique,* Paris, Gallimard, 1943, p.76.
[17]Sartre, *l'être et le néant, essai d'ontologie phénoménologique,* Paris, Gallimard, 1943, p.81.

l'angoisse, la réalité humaine saisit certes son absolue liberté. Pour l'autre, l'homme se trouve impuissant à triompher du néant. Le néant devenant cette rupture ontologique, sans cesse récurrente, mais finalement jamais surmontée qui rattache l'homme à lui-même parce qu'il se doit d'assumer les notions d'instant, de temps, de changement. L'homme sartrien, fondé sur le Cogito cartésien, saisit sa pensée dans l'existence, ce qui fait que chaque réalité humaine dans sa particularité de devoir assumer son absolue liberté est seule. De plus nous constatons chez Sartre à travers la lecture de son livre la nausée que chaque fois qu'il est pris par la nausée, il est en même temps angoissé et du coup lorsqu'il est pris par la nausée il est conduit directement vers l'angoisse « Ça ne va pas ! Ça ne pas du tout : je l'ai, la saleté, la nausée ; et cette fois ci, c'est nouveau : ça m'a pris dans un café »[20].De plus lorsqu'il est pris par cette morveux de nausée il n'est plus en lui-même ; il se perd complètement et je se ce que vous prenez monsieur Antoine ? (…) elle me tient »[21]. .Lorsque l[22]'angoisse le quitte, il reprend sa forme et se sent très bien dans son organisme et là il retrouve sa conscience de tout ce qui se passe autour de lui. C'est pourquoi il s'exprime en ces termes « Je suis ému, je sens mon corps comme une machine de précision au repos »[23] .Ainsi, nous voyons que Sartre évoque quelques raisons qui renvoie l'homme dans la nausée. C'est le cas de ce jeune-homme qu'il a rencontré au café Mably qui a été abandonné, délaissé, qui vit seul et dans la solitude « le voilà encore qui me regarde (…) enfoncé que moi dans la solitude »[24]. Du coup il ressort chez Sartre que les aspects qui renvoie l'homme vers l'angoisse ou la nausée sont : le délaissement, le mauvais souvenir, la solitude.

2.2- Liberté et angoisse

D'une part nous pouvons affirmer que l'homme libre peut s'empêcher d'être angoissé dans la mesure où l'angoisse elle-même apparaît rarement, bien que l'homme soit toujours libre, car on ne saisit notre liberté que par réflexion. Tant qu'on reste pris dans l'action, elle ne fait pas question. En d'autre part, n'y a-t-il pas des valeurs qui peuvent nous guider dans nos choix et supprimer en nous l'angoisse ?

En fait, ma liberté est l'unique fondement des valeurs et donc rien, absolument rien ne me justifie d'adopter telle ou telle échelle des valeurs. En effet, la valeur révèle de l'idéal et non de l'être. Elle ne se dévoile donc pas à une intuition, mais est créée par ma liberté. C'est parce que nous sommes libre qu'il y a des valeurs.

---

[20] Ibidp 83.
[21] Ibid, p. 87.
[22] J-P.Sartre, *La Nausée*, Paris Gallimard 1938, p.40.
[23] Ibid, P .43
[24] Ibid, P.99

Cela génère une angoisse car s'il n'y a pas d'autre fondement des valeurs que ma liberté, il n'y a pas de raison de choisir tel comportement plutôt que tel autre :ma liberté s'angoisse d'être le fondement sans fondement des valeurs. Le monde est peuplé de garde-fous contre l'angoisse : les réveils, les écriteaux, les feuilles d'impôts, les agents de police, qui donnent l'illusion d'un déterminisme, auquel on ne peut qu'obéir. Mais je me découvre tout à coup comme celui qui donne son sens au réveil, celui qui s'interdit, à partir d'un écriteau, de marcher sur une pelouse... celui qui fait que les valeurs existent.

Finalement j'ai réalisé le sens du monde et de mon essence: j'en décide seul, injustifiable et sans excuse. C'est ce qui crée l'angoisse, qui n'est autre. L'angoisse est une expérience de la liberté. L'être humain vit les possibilités d'agir comme séparé de lui par un néant. On pourrait alors penser que certains ont acquis un statut d'habitude que leur réitération est qualifiée par l'expérience. Sartre ne pense pas l'habitude en tant que telle. Avec l'exemple du joueur invétéré qui essaie d'arrêter d[25]e jouer, cet article tente d'une part de montrer une limite de la conceptualisation sartrienne. D'autre part, en essayant de réinscrire cette analyse de la perspective du projet originel, il s'agit de pointer vers la difficulté pour un agent de changer de projet. Il apparaît donc que l'exercice de la liberté est vertigineux mais pas absolu. La philosophie[26] de Sartre dans l'Etre et le Néant est une philosophie existentielle. Il s'agit de montrer qu'exister, c'est toujours être en excès, être jeté là, avant même d'être tel ou tel, avant d'avoir une identité. Exister, c'est être-au-monde. Or être -au- monde, c'est précisément ne pas être du monde et donc être présent au monde. Pour cela, il faut comprendre l'être même de l'homme comme ouverture, comme éclatement ce que permet la thèse de l'intentionnalité de la conscience, héritée de Husserl: la conscience est une visée, elle n'est pas ce qu'elle vise précisément parce qu'elle le vise, et elle n'est donc pas non plus une intériorité. L'existence ou plutôt l'ek-sistence, est dépassement de soi, dans un mouvement d'ouverture. Etre jeté, c'est être sur le mode du changement et de la spontanéité, par opposition au fait d'être englué, figé dans l'en soi. Il est impossible dans ce travail de développer la dimension ontologique de la philosophie de Sartre. Cependant, c'est bien cette ontologie qui fonde les développements que Sartre consacre à l'angoisse et à la motivation. En effet avant même de comprendre le Dasein heideggérien comme « réalité humaine », Sartre a développé dans la Nausée, une compréhension de l'existant comme être là, jeté sans raison dans le monde, sans nécessité. Et c'est cette compréhension qui le conduit, dans l'être et le Néant, à envisager l'expérience de

[25] Ibid, p.200.
[26] Ibid, p.202.

l'angoisse, expérience de l'indétermination. Selon Heidegger, l'homme est le lieutenant du Néant. Sartre va plus loin et affirme que l'homme est à lui-même « [S]on propre rien ». C'est cette thèse qui permet de comprendre l'angoisse dans la partie de l'être et le néant. Cette expérience est affirmée comme celle de la liberté. Or chez Sartre, la liberté, parce qu'elle est celle de l'existant n'est pas une faculté parmi d'autres, elle est le mode d'être de l'existant. L'existence est donc action. Il semble ainsi pertinent d'envisager cette expérience d'angoisse en une perspective de philosophie de l'action. Dès lors que la liberté n'est pas une faculté, que existant est compris comme néantisant, alors cette théorie du l'action ne peut pas reprendre le schémaaristotélicienquidiviseleprocessusdel'action entre « savoir », « décider »et « vouloir ». L'angoisse semble au contraire être l'épreuve de ce qui sépare l'agent de ce qu'il connait et de ce qu'il peut décider. Elle est l'expérience ontologique à partir de laquelle on doit comprendre l'argentinité comme ne relevant pas de la volonté mais d'un projet à la fois plus global et plus riche. Cependant, elle est aussi le nœud d'une difficulté : comment l'agent peut-il dépassé cette angoisse et agir ? L'expérience de l'angoisse est donc un paradoxe : elle est à la fois l'expérience[27] de la liberté, pourtant elle est aussi celle de l'action .A quoi bon être libre si cette liberté n'est mise en œuvre ? Si l'agent est séparé des choses du monde par le néant qu'il est, comment l'agent peut-il se déterminer à agir ?[28] Si l'on part du postulant que les actions humaines ont un sens, qu'elles s'inscrivent dans le monde pour en modifier la trame ,sont-ce les choses du monde qui sont porteuses d'une valeur ,d'un sens et qui deviennent par elles-mêmes les motifs de l'action ?Ou bien, est-ce l'agent seul qui constitue les motifs de son action ? L'expérience de l'angoisse répond à ce problème tout en reportant la difficulté de savoir comment le motif de l'action l'expérience de l'angoisse est l'épreuve de notre liberté .Lorsque l'existence a été définie comme néant par rapport à l'être de l'en-soi. Il faut maintenant aller plus loin en comprenant ce recul néantisant au sein de la conscience elle-même. En effet, ce n'est pas seulement du monde qu'elle est séparée, mais de ce qu'elle était auparavant.

2-3- L'angoisse chez les hommes

Cette problématique d'angoisse chez les hommes suscite encore d'autres questions telles que : pourquoi on a des angoisses ?, Pourquoi les hommes ont peur des femmes ?, Quand les angoisses prennent le dessus ? Ainsi, à la question, pourquoi on a des angoisses ?, nous pouvons la développée sous deux volets. D'une part, la crise d'angoisse peut être déclenchée par un processus névrotique, c'est à dire le conflit qu'engendre l'existence simultanée d'un désir et d'un

[27] M. Heidegger*, l'être et le temps,* Paris Gallimard 1927.p.112.
[28] J-P. Sartre *La Nausée*, p. 121.

interdit pour un même objet. D'autre part, elle peut avoir pour origine une phobie, correspondant à une peur maladive liée à un mauvais souvenir. Cependant, pour Sartre, l'angoisse est angoisse de ma liberté. Parce que « C'est dans l'angoisse que l'homme prend conscience de sa liberté » ce qui signifie explicitement que l'homme ne pourrait prendre conscience de sa liberté sans être immédiatement pris d'angoisse. Toujours en se mettant dans la même logique que Sartre, nous pouvons comprendre que si l'homme s'angoisse, alors il a déjà eu une prise de conscience de sa liberté du coup c'est l'angoisse qui détermine donc la liberté humaine. Au-delà de ces idées développées par Sartre, nous pouvons aussi chercher à savoir ce qui provoque L'angoisse en l'homme. Apres quelques analyses on a des manifestations psychique : accélération du rythme cardiaque (palpitations, tachycardie), pâleur, tremblement, transpiration, sensation d'étouffement ou d'étranglement, vertige, maux de tête... signes comportementaux : prostration ou agitation sans but, déambulation.

Toujours à la question de savoir pourquoi l'angoisse chez l'homme, généralement nous constatons que certains hommes et surtout la majorité ont peur des femmes à cause de certaines raisons qu'évoque Jean Cournut Roger Perron. Pour Roger, les hommes ont peur des femmes parce que face à cette sexualité redouté énorme, sans frein, envahissante, il craignait de ne pouvoir jamais les satisfaire sauf à s'épanouir au point d'en mourir... à tout le moins ont-ils peur que insatisfaites elles ne se vengent. Parce que dès lors et pour ces raisons elles incarnent, pensent-ils, la mort. Ils hésitent à les aborder parce qu'ils les tiennent pour dangereuse, mais aussi parce qu'ils les idéalisent « *S'agit-il de la formation réactionnelle ? C'est probablement moins simple* »[29].Bref les femmes sont diaboliques. On pense bien sûr à la façon dont l'église traitait les procédées du diable, toujours accusées de se livrer sous son influence à des pratiques sexuelles abominables et de perdre par-là l'homme vertueux, mais hélas il n'est pas besoin de remonter le temps pour voir fonctionner cette terrible machinerie psychique, il suffit d'interroger là-dessus n'importe quel extrémiste religieux : femme c'est bien le diable. Par ailleurs, il est aussi constaté dans la nausée que Jean Paul Sartre a été victime de cette scénario lorsque Anny criait sur lui au cour de leur conversation et que il avait du mal à réagir voire incapable. « *Allons, dépêche-toi, crie-t-elle (....) autrefois »*[30] . « Dois-je l'interroger à mon tour (…) mon cœur bat très fort ».

[29] Jean Cournut Roger Perron, *Pourquoi les hommes ont peur des femmes ?* in revue française de Psychanalyse 2003 3⁄3 (Volume 67), p.1059 à 1068
[30] J.P Sartre *La Nausée*, p.199

Pour commencer, reprenant l'analyse que Sartre emprunte à Kierkegaard, il faut distinguer l'angoisse de la peur ou crainte. La peur à un objet, peur d'une araignée, peur de la mort, autrement dit, elle a peur d'un être ou d'une situation du monde. L'angoisse, quant à elle, est « angoisse devant moi », angoisse du néant que je suis. L'homme découvre que rien n'existe en lui qui le pousse à faire quoi que ce soit. Aucune entité (comme l'égo) n'intervient pour le déterminer. Il ne faut donc pas chercher une cause immanente préexistante comme déterminant de l'action. A tel point que face à un précipice, il découvre que ce n'est pas tant la peur du vide qui le paralyse que l'angoisse devant son propre néant qui fait qu'il pourrait tout aussi bien sauter que de ne pas sauter.

Pour bien comprendre cela, il faut rapporter la conscience à ce qu'elle peut faire, ce que Sartre appelle des possibilités transcendantes. La différence ne tient pas au degré de réalisation mais au contenu et à la relation que l'agent entretient avec elles. Les possibilités sont des actions que l'agent pourrait faire. Par exemple, devant un précipice, le fait qu'une pierre tombe sur moi et me fasse tomber n'est pas une possibilité ; c'est une probabilité. A l'inverse, que je me jette dans le précipice ou que je reste au bord sont des actions possibles. Ce sont des possibilités que peut viser la conscience. C’est possibilités possèdent-elles en elles-mêmes une force motrice ? Constituent-elles des voies préalables que l'homme pourrait emprunter s'il le décidait ?

[31]Les[32] réponses à ces questions doivent être négatives et le fondement se trouve dans l'être même du pour-soi. L'homme fait l'expérience de cette nature ontologique. Voilà pourquoi l'angoisse est l'expérience de la liberté. Dans l'angoisse l'homme découvre qu'entre lui et ces possibilités existe un écart, un néant qui fait qu'aucune de ces possibilités ne comporte en elle-même une plus grande chance d'être réalisé. A l'instant où la conscience les vise, elle se rend compte qu'elle est séparée de ces deux possibilités par le même néant qui la tient en position d'isolement envers le monde et envers soi. L'angoisse est alors également l'expérience de la contingence de l'action, contingence qui est précisément celle de l'existence.

On peut maintenant envisager les deux types d'angoisse : l'angoisse devant l'avenir et l'angoisse devant le passé.

Je m'angoisse parce que mes conduites ne sont que possibles et cela signifie justement que, tout en constituant un ensemble de motifs, de repousser cette situation, je saisis au même moment ces motifs comme insuffisamment efficaces. Au moment même où me saisis-moi

[31] Ibid, p.203.
[32]Ibid, p.206.

même comme étant horreur du précipice, j'ai conscience à cette horreur comme non déterminante par rapport à ma conduite possible. La liberté se trouve justement dans cette absence de déterminisme de l'homme à agir de telle ou telle façon. N'est-ce pas là une émotion qui emporte des effets? Dans son étymologie même, la passion Indique que le sujet qui la vit subit une modification de son état premier. Or cette modification le conduit à la recherche ou à fuir l'objet qui a sur lui cet effet.

Un autre angoisse, existe, celle devant mon passé affirme Sartre. Quand le joueur, qui a pris la résolution de ne plus jouer, voit une table de jeu « ce qu'il saisit alors c'est précisément la totale inefficience de sa résolution passée. Elle est là sans doute, mais figée, inefficace, dépassée du fait même que j'ai conscience d'elle. Elle est moi encore, dans la mesure où je réalise perpétuellement mon identité avec moi-même à travers le flux temporel, mais elle n'est plus moi du fait qu'elle est pour ma conscience. Je lui échappe, elle manque à la mission que lui avais donnée. Là encore, je le suis sur le mode du n'être pas. Ce que le joueur saisit à cet instant, c'est encore la rupture permanente du déterminisme, c'est le néant qui le sépare de lui-même :j'aurais tant souhaité ne plus jouer ».

Apres une analyse sur ceinte du concept d'angoisse chez Sartre dans la première partie de mon travail, nous allons aborder dans la deuxième partie les perspectives et l'analyse critique du[33] même concept.

[33]opcit, p.208.

DEUXIEME PARTIE :
PERSPECTIVES ET ANALYSES CRITIQUES

CHAPITRE 3: PERSPECTIVES

Cette deuxième partie nous permettra de contextualiser d'une part la notion d'angoisse c'est-à-dire, la place qu'occupe aujourd'hui cette notion, comment cela se manifeste dans la société. Du coup, vu le moment de la pandémie du covid-19 que nous parcourrons actuellement, nous avons jugé bon introduire cette notion d'angoisse puisque cette dernière suscite beaucoup chez les hommes ce qui nous permis de parvenir à une perspective plus adéquate de notre travail. D'autre part, nous nous sommes partir avec Sigmund Freud pour trouver des remèdes à l'angoisse dans son psychanalyse, ce qui nous a permis d'aboutir à une critique à ce travail de recherche.

3.1- Angoisse liée au Covid-19 : de quoi a-t-on peur ?

La crise du coronavirus nous plonge aujourd'hui dans une angoisse presque existentielle et nous fait prendre conscience de notre absence totale de contrôle sur la situation. Elle nous renvoie même à l'angoisse la plus universelle, celle de la mort. Ces sentiments d'incertitude et de frustration sont souvent décuplés par le sentiment, car l'on vit au jour le jour sans savoir combien de temps cela va durer.

Il y a différentes raisons d'être angoissés ou anxieux durant cette période:

- Cette crise nous fait renoncer à la partie la plus agréable de "la vie d'avant" : Sport, loisirs, vacances, amis, sorties, événements, festifs ou culturels...Il s'agit d'un véritable deuil, même s'il est temporaire, qu'il s'agit d'accepter.
- L'angoisse peut aussi prendre son origine dans la peur d'avoir la covid-19 et la peur de la mort, qui sont renforcées par une communication anxiogène et, parfois un manque d'information claire et fiable.
- L'approche d'un dé confinement peut également augmenter le sentiment d'angoisse chez les personnes qui ont peur d'attraper le coronavirus.
- Pour d'autres, c'est surtout la peur de la solitude ou le manque réel de contact social qui entraine des conséquences psychologiques.
- Beaucoup de personnes ont également peur des conséquences économiques de cette crise, parfois plus que des conséquences sanitaires. C'est le cas pour 62%des participants à l'étude de l'Institut danois. Les femmes enceintes peuvent être directement impactées. La grossesse est déjà une période qui peut générer des angoisses et du stress, et celle-ci peuvent être décuplées à cause de l'épidémie de covid-19.Certaines femmes ont peur des conséquences de la maladie sur leur enfant par exemple.

Par ailleurs, l'actuelle épidémie de coronavirus est une réelle source d'angoisse pour de nombreuses personnes, comme en attestent plusieurs récentes. La perte de contrôle, le sentiment d'impuissance et d'absence d'horizon clair pour l'avenir sont les principaux responsables. L'équipe médicale de Qare vous donne quelques clés pour apprendre à faire face à cette situation inhabituelle et à mieux gérer vos angoisses. Comme première clé nous avons:

3-1-1-Eviter la surconsommation médiatique source d'anxiété.

Depuis son apparition, le coronavirus envahit tous les medias, que ce soit sur papier, en ligne ou à la télévision ce qui contribue largement au développement d'une angoisse chez certaines personnes. D'ailleurs, les anxieux peuvent avoir tendance à vouloir se rassurer en consultant beaucoup de médias en ligne ou en regardant les chaînes d'informations, mais cela produit plutôt l'effet inverse.

Le conseil est donc de limiter son temps devant les informations, et en particulier sur les sites d'informations en ligne et les réseaux sociaux. Prenez un média ou une personne de référence et consacrez 20 minutes par jour à vous tenir informé, pas plus. Il vaut mieux s'informer via les médias plus traditionnels; sur des sites non vérifiés ou des forums traitant de la covid-19, vous risquez davantage de tomber sur des articles sensationnalistes, plus inquiétants, ou même des « fais news »qui vous angoissent.

3-1-2-Accepter l'incertitude liée à la crise sanitaire.

C'est probablement ce qu'il y a de plus difficile à accepter dans cette crise: notre impuissance et notre incertitude face à l'avenir. Pour faire face à cela, il faut apprendre à lâcher prise. Cela n'est pas toujours facile dans une société où tout est réglé et où l'on veut tout contrôler. Commencez par essayer de lâcher votre téléphone et les réseaux sociaux. Vous n'êtes pas obligé de Savoie tout ce qui se passe en temps réel.

Dans votre quotidien, laissez une part à la surprise et à l'improvisation. Il faut lâcher les habitudes et réflexes de contrôle, et peu à peu vous y habituerez. Projetez-vous sur des courtes périodes, arrêtez de tout organiser, et vous verrez que, contre toute attente, cela fait du bien et peut même être une bonne habitude à maintenir à l'avenir.

3-2-La respiration, une remède pour calmer ses angoisses.

La sophrologie peut également nous donner des clés pour calmer notre sentiment d'angoisse en période de coronavirus ou de confinement.

Voici un premier exercice, si vous vous sentez submergé par l'anxiété et des pensées négatives:

a-Assis ou debout, vous fermez les yeux et serrez les points en imaginant que vous tenez des sauts ou des valises remplies de préoccupations ;

b- vous inspirez profondément et vous secouez les épaules comme pour vous débarrasser de tous ces problèmes;

c-vous expirés fort en lâchant vos valises ou en les mettant devant vous.

La respiration en 8 est également un exercice qui peut vous aider à vous apaiser si vous êtes agité ou anxieux. Il consiste à imaginer que l'on dessine un 8:

- D'abord, vous fermez les yeux et prenez une inspiration durant laquelle vous imaginez dessiner la première moitié d'un 8(verticale, horizontal, peu importe);
- Lors de l'expiration, vous traces l'autre moitié;
- Vous pouvez imaginer que vous le dessinez dans le stable, ou le tracer du bout du doigt ou avec un stylo. Répétez plusieurs fois. D'identifier les symptômes de l'angoisse.

L'angoisse, liée à la covid-19, ou non, peut se manifester par différents symptômes. D'abord, il peut s'agir de pensées négatives, qui prennent le dessus. Ce sont des peurs, des inquiétudes qui peuvent être basées sur des faits avérés, ou non. Dans le deuxième cas cela devient pathologique et peut engendrer une grande souffrance. L'anxiété se définit surtout comme une sorte de peur diffuser, comme le sentiment qu'une menace pèse sur nous. Néanmoins, l'anxiété est un sentiment normal et même utile dans certaines situations. Il faut commencer à s'inquiéter lorsque vous présentez des signes de détérioration de votre santé mentale, comme ceux que nous allons présenter.

- Répercussion sur le comportement et l'humeur. Lorsque ce sentiment d'angoisse atteint un stade avancé, il peut changer nos comportements.

Certaines personnes ont tendance à se réfugier dans la nourriture, le divertissement ou certaines substances (alcool, tabac, drogues)...Cela peut également modifier notre humeur, nous rendre plus irritables ou agressifs. Lorsque l'anxiété prend totalement le dessus, elle peut générer une crise d'angoisse qui inclut des symptômes cognitifs: impression de perdre la tête, de ne plus avoir le contrôle sur soi, peur de mourir de façon imminente.

3-3-Chercher de l'aide lorsque vous êtes trop angoissé.

Si vous avez reconnu les signes de la crise d'angoisse, ou que vous souffrez d'autres problèmes comme des crises d'anxiété nocturnes ou troubles du sommeil des changements d'humeur, une perte d'appétit ou encore une fatigue intense et prolongée, vous devez en parler à un spécialiste. Vous pouvez d'abord en parler à votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un professionnel de santé adapté à vos besoins. Vous pouvez également consulter

directement un thérapeute ou bien un médecin psychiatre, ce dernier est le seul des deux à pouvoir vous délivrer une ordonnance de médicaments et à pouvoir être remboursé par Assurance Maladie.

3-4-L'angoisse de la mort

La question posée est à celle de la relation susceptible d'exister entre la crainte de la mort et la créativité, c'est à dire l'aptitude à créer, qu'il s'agisse d'œuvres d'art mais aussi, si l'on prend le terme de « créativité »dans une acception plus large, l'aptitude à agir à entreprendre, à s'engager dans l'ordre de la praxis ,bref, au lieu de « subir »passivement les évènements se faire l'auteur de sa propre vie, par l'invention d'un projet d'existence qui la définit dans la singularité.

Commençons par une remarque simple : l'angoisse de mort caractérise tous les êtres humains sans exception, au point que, pour la plupart des philosophes, c'est précisément ce sentiment, de cette conscience de se savoir mortel qui définit l'homme et le différencie de l'ensemble des autres animaux. L'homme est animal qui sait qu'il va mourir et cette conscience en fait un animal d'exception, un animal dénaturé, un animal malade, si l'on veut bref, un être qui se définit par cette anticipation de sa destinée comme étant vouée à la mort.

C'est pourquoi la crainte de la mort est en effet qualifiée par la philosophie d' « angoisse »puisque comme on le sait, l'angoisse se différencie de la peur par son absence d'objet déterminé ; toute peur est peur de quelque chose, elle a une transitivité qui la rapporte à un objet précis en sorte que la suppression de cet objet la fait elle-même disparaître. Ce n'est pas le cas de l'angoisse qui ne se rattache a priori à aucun objet, et se trouve donc ainsi indéracinable. On s'angoisse de « rien », pour « rien », et c'est d'ailleurs « rien », c'est à dire ce « néant »qui fait l' « objet » de l'angoisse, mais un « objet »non identifiable. Dès lors, si tout homme ressent, peu à peu (et quelque soient ses efforts en matière de « divertissement », au sens pascalien, pour y échapper) cette angoisse de mort, quelle en est la relation avec la créativité? Car, si le terme de « créativité »doit conserver un sens, il ne saurait s'appliquer indifféremment à tous les hommes sans exception, car si tous les hommes sont créatifs alors personne ne l'est. Le terme n'a de sens s'il nous permet de différencier les individus non seulement selon leur aptitude à créer comme indiqué plus haut, mais aussi, précisions maintenant, selon la réalité de leur création véritable. Car s'il est vrai que quiconque bien se réclamer d'une créativité, seule l'existence réelle d'une créativité dans quelque domaine que ce soit, permet de valider la légitimité de cette prétention. Le psychanalyste Didier Anzieu différencie avec rigueur les termes de « création »et de « créativité »:la créativité se définit

comme un ensemble de prédispositions du caractère et de l'esprit qui peuvent se cultiver et que l'on trouve sinon chez [34]tous, comme souvent à le faire croire certaines idéologies qui ont été un temps à la mode, du moins que chez beaucoup. La création par contre, c'est l'intention et la composition d'une œuvre, d'art ou de science, répondant à deux critères : apporter du nouveau (c'est à dire produire quelque chose qui n'a jamais été fait), en savoir la valeur tôt ou tard reconnue par le public. Ainsi définie, la création est rare. La plupart des individus créatifs ne sont jamais créateurs. Ce qui fait la différence c'est selon un terme de Proust, le « décollage »: l'étude expérimentale de la créativité montre l'apparition d'un moment de « pensée divergente », celle qui fait l'écart, qui dévie des stéréotypes et des normes, par dissociation d'éléments habituellement associés. Pour autant, elle n'explique pas l'essentiel : pourquoi un être que dans le meilleur des cas, l'on savait douer, se met-il subitement ou au terme d'une longue incubation à écrire, peindre, composer, énoncer des formules et, ce faisant, exercer un impact de pensées, de fantasmes et d'efforts sur des lecteurs, des spectateurs, des auditeurs ? Pourquoi s'est-il envolé quand les autres restaient à ras de terre ?

Nous devons donc nous intéresser aux seuls cas d'hommes réellement créateurs et tenter d'identifier l'existence d'une relation entre leur œuvre et une angoisse de mort particulièrement marquée. En d'autres termes, la question est de savoir si l'angoisse de mort constitue un facteur favorisant ou au contraire empêchant le passage de la simple créativité à la création. Une autre remarque préalable s'impose ici, il est incontestable que de très nombreux artistes, à toutes les époques, ont présenté des traits de personnalité pathologique, souvent marquée par un syndrome dépressif en rapport avec une angoisse majeure. Un auteur signal l'existence fréquente du trouble maniaco-dépressif chez des créateurs de toutes disciplines : « que la dépression ait un rôle très important chez les artistes, écrit-il, est confirmé par le fait presque tous les grands musiciens ont été aussi de grand déprimés et qu'une étude de l'université de Naples a identifié 104 écrivains ou poètes suicidés, entre autres Maïakovski, Essenime, Drieu la[35] Rochelle Henri de Montherlant. Arthur Koestler, Walter Benjamin, Stefan Zuweig. Ernest Hemingway, Cesare Paresse, Guido Morselli et Primo Levi. Plus près de nous, l'écrivain Jean Louis Borey, le psychiatre Bruno Bettelheim, ou encore le philosophe Gilles Deleuze se sont suicidés. La liste serait longue et quelque peu désespérante...Mais un tel recensement n'a qu'une valeur de constat et n'apporte par lui-même aucune hypothèse interprétative. Il y a bien un fait : de très nombreux créateurs ont souffert de troubles psychologiques divers un nombre non

[34] Recherche de soins infirmiers, 2009
[35] Ibid, p.21.

négligeable d'entre eux a souffert d'une angoisse de mort extrêmement prononcée, parfois leur part, avoir été affectés d'une angoisse de mort, supérieur à la moyenne, si l'on peut dire Il semble donc difficile, et méthodologiquement risquée, d'établir la moindre corrélation entre l'existence chez le sujet d'une angoisse de mort et la créativité de ce même sujet.

Précisons, de manière propédeutique, encore un point: si l'angoisse de mort est excessive, on s'accordera à la qualifier de pathologie; dès lors, cela signifierait qu'une certaine pathologie est nécessaire à la réaction. Devons- nous en conclure que toute création est d'essence morbide, et que le génie confine à la folie? On sait que certains n'ont pas hésité à tirer pareille conclusion. Il nous semble pourtant, pour notre part, que le présupposé de cette thèse n'est pas acceptable, il se pourrait que l'assimilation du génie à la folie ne soit après tout que la protestation du médiocre. Si nous refusons une telle identification réductrice, et compte tenu des remarques précédentes sur la nature même de l'angoisse, la question posée dans toute sa généralité, est donc de savoir quelle influence positive ou négative, l'idée de la mort peut avoir sur la créativité d'un artiste.

La perspective de la mort apparaît ainsi comme un facteur d'individualisation et de dramatisation de la vie, par lequel elle devient pour le sujet une « vie propre ». L'essayiste Emil Cioran, qui se pose la question de savoir « pourquoi il doit faire absolument quelque chose dans ce monde », ajoute que les heures d'apathie et d'aboulie sont celles qui nous individualise »L'angoisse existentielle pourrait constituer un facteur d'individualisation, et posséder une valeur d'épreuve, à travers laquelle le sujet accède à sa propre vérité la plus profonde. Cette interprétation se trouve déjà chez le philosophe allemand Hegel, dans l'un des passages les plus célèbres de son grand ouvrage : la phénoménologie de l'esprit (1807). Dans le chapitre où il expose la fameuse « dialectique du maître et de l'esclave » ,Hegel explique la nécessité dans laquelle se trouve tout homme, en tant qu'il est une conscience de soi, de chercher la confirmation de cette conscience de soi qu'il prétend être, c'est à dire cette liberté qu'il invoque (puisque la conscience de soi élève l'homme au-dessus de tout autre objet dont il pourrait avoir conscience)dans la « reconnaissance » que seule conscience de soi (c'est à dire un autre homme, une autre liberté) peut lui accorder. Mais rien n'oblige cet autre homme à le reconnaître pour tel, à lui accorder le bénéfice de cette confirmation, de cette consécration, pour ainsi dire, et ce, durant que cet autre homme exprime pour sa part la même prétention à être une liberté, un « maître », une conscience de soi libre et souveraine. Comme le dit Hegel « toute conscience de soi veut être reconnue comme une conscience de soi ». C'est pourquoi la rencontre des consciences ne peut être que problématique et aventureuse ; le choc des

prétentions équivalentes doit se régler d'une manière[36] ou d'une autre. Hegel pense que c'[37]est à l'origine de la lutte des consciences, où chacune tente de s'imposer par la force sur l'autre, pour faire la preuve de sa liberté. La preuve est alors une épreuve. L'affrontement des consciences prend la figure d'une lutte doit-elle être « à mort »? Parce que seul un être qui met sa vie en jeu prouve qu'à ses yeux, la vie (la simple suivie biologique) n'est pas la plus haute valeur, mais que c'est la liberté qui constitue cette valeur suprême de nature à donner un sens à l'existence. Le souci de l'homme n'est pas de vivre, mais il est d'exister (l'animal « vit », l'homme « existe »).La question est ici celle du sens de l'existence, et non pas de la simple satisfaction des besoins biologique. L'homme ne vit pas pour vivre (pour manger, boire, dormir, se reproduire), mais pour « exister », c'est à dire créer, inventer, porter des projets, être l'auteur d'une existence sensée.

Hegel imagine alors qu'au plus fort du combat, l'un des deux protagonistes prend peur, peur de mourir, trahissant par là son attachement à la vie, c'est à dire son esclavage ; il se rend alors, et devient l'esclave du vainqueur (parce que ce dernier ne le tue pas puisqu'il a besoin d'un témoin de sa victoire, et d'une conscience qui reconnaisse précisément sa dimension de maîtrise et de liberté ;il n'y a de maître que pour un esclave). Mais celui qui devient esclave, à l'issue de ce combat, l'était déjà au début, puisque c'est sa peur de mourir, sa lâcheté, qui l'a perdu. La lutte à mort des consciences et ainsi le théâtre de la différenciation entre le maître les esclaves. Je laisse ici de côté les multiples aspects de cette extraordinaire analyse hégélienne, pour n'en retenir que ce qui concerne notre sujet. Nous voyons à l'œuvre, pour ainsi dire amplifiée et exacerbée, dans cette lutte des consciences, l'angoisse de mort. Or, c'est cette angoisse qui distingue, selon Hegel, le maître de l'esclave; mais comment opère-t-elle? Hegel explique que la peur de mourir, qui saisit l'un des combattants au cœur de la lutte, produit sur sa conscience en effet, n'est pas perdre ceci ou cela, tel ou tel bien particulier, telle ou telle chose finie mais tout perdre, être confronté, non pas à la disparition de quelque chose, mais au n[38]étant, au Rien absolu, à l'annihilation de ma propre existence. Ce que la peur de mourir me révèle, c'est que l'enjeu de la vie n'est pas telle ou telle réalisation particulière, et donc relative, mais non existence comme tout, c'est la totalité de mon existence qui se trouve annulée ; aussi l'angoisse de mourir me confronte-t-elle, malgré moi, à mon existence comme totalité ; c'est bien à l'ensemble de ma vie que le risque de mourir me renvoie brutalement, et c'est pourquoi les situations catastrophes, où je ne sais pas si, dans quelques minutes ou dans quelques heures

[36] Ibid, p .14
[37] Ibid, p .16
[38] Hegel, *Phénoménologie de L'esprit*, Paris Gallimard, 1807.p.20.

je serai encore vivant, sont celles où je suis confronté, dans une sortie de récapitulation totale, au film de mon existence, comme liberté, et non, comme individu attaché à une infinité de choses particulières[39]. La vie ne peut s'apercevoir elle-même qu'à l'occasion de ce principe de négativité qu'est le risque de mort, que les situations extrêmes lui font courir.

[39] Hegel, *Phénoménologie de l'esprit,* Paris Gallimard, 1807.p.20. p .21

CHAPITRE 4: ANALYSES CRITIQUES

4.1. Angoisse freudienne

Pour Freud, l'anxiété est une peur irrationnelle, sans objet, disproportionnée. L'angoisse désigne les sensations qui accompagnent l'anxiété (état physique). L'anxiété peut être liée ou non à une représentation mentale, on dit qu'elle libre (flottante) ou liée. L'angoisse flottante est présente dans la névrose d'angoisse (qui est en fait considérée comme une "pseudo-névrose". La bouffépe d'angoisse signe l'absence d'une structure névrotique suffisamment élaborée mais il faut aussi qu'elle apparaît en général dans d'autres pathologies). L'angoisse liée intervient dans le cadre d'une névrose plus structurée (quoi que les mécanismes de défenses, bien que plus élaborés ne suffisent pas de éviter le débordement émotionnel). C'est l'angoisse névrotique (Freud). Enfin, lorsque l'angoisse présente des attaches physiques à certains objets, il s'agit d'une hystérie d'angoisse (actuellement appelée phobie).De plus, en s'appuyant sur la clarification que donne Freud sur les problèmes liés à l'angoisse, nous pouvons tout simplement retenir que étant donné que l'homme se sent chaque fois angoissé devant une situation cela peut engendrer en lui des problèmes psychologiques ou mentaux qui peut être à la base de perte mentale d'où l'absence de la conscience dans son psychisme. C'est pourquoi Heidegger dans son analyse affirme : « l'angoisse est beaucoup plus qu'un phénomène purement psychologique ».A ce niveau on peut bien parler également de la fuite de sa responsabilité puisque l'homme qui n'est pas conscient ne serait pas en mesure de répondre à ses actes. Du coup, le moi qui représente la conscience peut toutefois disparaître laissant place à l'inconscient qui va gouverner son psychisme.

En évoluant Freud classe l'angoisse en deux théories. La première rattache l'angoisse à une excitation libidineuse qui ne trouve pas d'exutoire (coït interrompue, impuissante, frigidité etc.) La libido inemployée est finalement convertie en angoisse. Un diagnostic plus fin (car l'adulte est sensé avoir appris à maîtriser sa libido) consiste à dire que la libido qui fait surface est rattachée à un mouvement psychique ayant fait l'objet d'un refoulement. Mais en 1926 et avec Inhibition, symptôme et angoisse Freud propose une deuxième théorie. Le Moi qui est le véritable réservoir d'angoisse menacé par le ça (qui risque de l'anéantir) d'une part et le surmoi d'autre part (menace de castration) le Moi tente de fuir (comme on fuit devant un danger et [40]pour ce faire, il cherche à éloigner le danger.

[40] J P Sartre *la Nausée Paris Gallimard 1938,* pp. 36-37

4.2. Angoisse névrotique phobique et angoisse phobique de l'inconscient

Rappelons d'abord avec F. Dolto que « il n'y a rien de péjoratif dans la qualificatif de névrose et qu'il faut dédramatisée le terme de névrose ».La résonance inquiétante du suffixe…ose (psychose, tuberculose, ankylose, etc.)S'exerce ici de façon particulièrement regrettable. « Névrose ne signifie rien d'autre qu'un état particulier de la sensibilité personnelle provoqué par la prévalence ou l'in valence de telle ou telle fonction d'adaptation à la vie en société, entrainant un manque d'harmonie entre l'attitude sociale et l'impression intime.» De surcroit, parmi les névroses, nous voici enfin face à l'angoisse névrotique(ou « névrose d'angoisse ») ; l'une des plus nombreuses et, pensons-nous, l'une des plus maitrisables à partir du moment où l'on en a compris la nature, le mécanisme, la signification. « Le terme d'angoisse écrit Freud, désigne un état caractérisé par l'attente d'un danger et la préparation à ce danger, même s'il est inconnu. »A vrai dire il convient, dans une analyse directe de l'angoisse c'est-à-dire non rattachée à une théorie, de supprimer les mots « même s'il est ».Tandis que l'anxiété simple est un sentiment d'inquiétude, voire de panique, devant un péril que l'on peut définir au moins approximativement, l'angoisse névrotique surgit, sur le fond discret d'anxiété fondamentale, sans sujet, sans raison et même sans prétexte. L'angoissé ne sait pas pourquoi il est angoissé: nous allons avoir à la recherche pour et avec lui. Dans l'accès, il éprouve l'impression physique et psychique extrêmement dramatique d'un danger énorme et inconnu qui s'avance…

La difficulté du terme procède ici des équivoques et des superpositions nombreuses qui se sont accumulées sur la notion de phobie, en même temps que sur celle d'angoisse. Ce thème, nous allons tenter de l'ordonner. Les angoisses phobiques sont ici bien à leur place ; après les angoisses réactionnelles dont les sujets peuvent définir la cause, et après les angoisses névrotiques privées de toute justification manifeste, les angoisses phobiques jettent entre elles une sorte de pont : elles publient leur source, mais sans même tenter de la justifier. J. Laplanche le remarque: c'est pratiquement la classification freudienne des névroses qui a construit la nomenclature et la classification ps[41]ychiatrique dans ce domaine. Avant elle, en dehors des tentatives limitées de Pierre Janet, le domaine des névroses était sans analyse ni structure. On peut devenu rare-contester la théorie freudienne des névroses : la structure nosographie qu'elle a établie demeure, elle est désormais reçue de façon générale. Malgré ces distinctions au départ fortement établies ,l'étude psychanalytique des phobies en est venu plus d'une fois à ne plus

[41] S.Freud, *Inhibition, Syptome et Angoisse,* Paris,Amanzon. p .77.

traiter que de la phobie et par extension, de l'angoisse alors qu'en fait l'observation vigilante enjoint de retenir la séparation catégorique que nous avons signalée au chapitre I. Due à Freud, et constamment confirmée par lui, elle, distingue, entre la « névrose d'angoisse »et l' « hystérie d'angoisse » ;celle-ci étant une psychonévroses d'origine inconsciente…

Toute différente, répétons-le, une angoisse phobique appelle maintenant analyse. Des exemples en sont donnés dans les trois analyses par Freud du « petit Hans » pour les enfants et, pour les adultes, de l' « Homme aux loups »et de l' « Homme aux rats ».Freud avait analysé le cas de Hans dès 1905 et l'avait publié en 1909.Mais il n'a pleinement isolé et approfondi qu'en 1926 cette nouvelle espèce cimérique. En quoi se distingue-t-elle de l'espèce névrotique ? Essentiellement, l'angoisse est cette fois étroitement associée à une représentation refoulée, qui a donc rencontré un ou des complexes puissants. Tandis que, dans la phobie névrotique, la représentation était absente, ou si elle existait ,était illisible, ici la puissance de l'angoisse est associée à un objet apparent(les chevaux dont Hans a la phobie),qui représente un objet réel(la haine du père, associée à une présence maternelle anormale).Avant l'apparition de la phobie, Hans une petite sœur est née quelques mois plus tôt-manifeste beaucoup de préoccupations autour de son « fait pipi »(ce qui n'est pas anormale à 4ansà)et reçoit de sa mère des marques très excessives de tendresse. Le symptôme surgit à 4ans 9 mois: l'enfant éprouve la phobie angoissée d'être mordu par un cheval. Tout se passe pour Freud comme si l' « angoisse flottante »jusque-là vacante, sans objet, s'était tout à coup fixée, cristallisée, sur le cheval. Le père (qui suit l'enseignement de Freud et collabore avec lui dans cette analyse) note que cette phobie angoissée semble être en rapport avec le fait que l'enfant a observé le grand pénis érigé des chevaux, pose des questions à ce sujet, et «tire la conclusion que sa mère, puisqu'elle était si grande, devait avoir un fait comme le cheval)…IL n'est pas possible de proposer une [42]conclusion convenant à l'anxiété et à l'angoisse, encore moins aux différents genres d'anxiété et d'angoisse, ce ne serait qu'artifice. Par contre, il parait légitime d'escompter que l'analyse et l'intelligence du domaine cimérique[43] soient capables et seules capables non pas certes de barrer la route aux bouffées de l'angoisse névrotique ou aux travestissements de l'angoisse de l'inconscient, ni non plus d'interdire les anxiétés, mais de retirer aux anxiétés et aux angoisses, en dévoilant leur mystère, la signification dramatique que notre ignorance des causes ajoute à l'étrangeté des effets. Si l'on sait par exemple que la crise d'angoisse névrotique constitue un éclat psychosomatique explosant sur un fond assidu d'anxiété préconsciente; si l'on a compris

[42] Ibid, p.80.
[43] Quelques remarques sur l'angoisse comme thème anthropologique (article) dans revue d'histoire et de la philosophie religieuses.

que ce fond anxieux lui-même a été installé à notre issu, ou presque par la « situation » psychologique dans laquelle nous sommes au même moment placés, cette crise d'angoisse s'appauvrit et s'aplatit en quelque sorte jusqu'à réduire considérablement ses proportions et ses prétentions signifiantes. La probabilité de ses répétitions s'en trouve du même coup atténuée, sinon exténuée. Notre analyse nous conduit à penser qu'il est plus sûr de rechercher cette mise à nu des phénomènes d'anxiété et d'angoisse que de les prendre en compte en vue des exaltations ou des sublimations assez souvent proposées. Non seulement, ennoblissant l'effet, elles peuvent voiler du même coup la cause.

CONCLUSION

Eu égard notre analyse sur la question de la Nausée de Jean Paul Sartre et sa portée, il ressort clairement de ce livre que Sartre au cour de son parcours à travers la lecture de son livre qu'il a été victime de plusieurs nausées successives qui le rend très angoissé et qui pose d'ailleurs en lui le problème de la liberté humaine. Ainsi, c'est dans cette même angoisse que l'homme prend conscience de sa liberté disait Sartre. Du coup affirme que « ma liberté ne surgit que par angoisse ». L'homme, lorsqu'il se sent angoissé, il prend conscience en même temps de sa liberté. C'est l'exemple de Freud sur la question de la conscience et l'inconscient. Freud nous dit souvent que c'est en posant des actes inconscients que l'homme prend à nouveau conscience de ses actes qu'il pose ;et c'est d'ailleurs la même logique que se trouve Sartre en affirmant aussi que « c'est dans l'angoisse que l'homme prend conscience de sa liberté »Nous constatons également que cette problématique a été différemment traité chez Freud et Heidegger ;mais si Heidegger a toujours refusé que tout rapprochement soit fait entre ses textes et les analyses freudiennes de l'angoisse, il est frappant de constater que chez Heidegger comme chez Freud, l'angoisse est liée à l'Inheimlich ou sentiment d'inquiétante d'étrangeté « rassoir à l'effrayant, à ce qui suscite l'angoisse et l'épouvante et que la plupart du temps, il coïncide tout bonnement avec ce qui suscite l'angoisse en général .

Il apparaît donc que pour Freud, le sentiment d'inquiétante étrangeté n'est pas toujours à l'origine de l'angoisse, cette dernière pouvant être provoquée par autre chose, mais là où il y a sentiment d'angoisse associé. C'est là une différence avec la position de Heidegger lequel affirme que l'angoisse est toujours associée à un sentiment étrangeté. Mais pour le moment restons en compagnie de Freud. Ce dernier définit l'inquiétante étrangeté comme étant « cette variété particulière de l'effrayant qui remonte au depuis longtemps connu, depuis longtemps familier ». Heidegger quant à lui, ne parle pas de manière explicite de l'Inheimlich dans son passage sur l'angoisse. Si Heidegger ne nomme pas le sentiment d'inquiétante étrangeté, nous pouvons reconnaître que c'est pourtant [44]bien de l'Inheimlich qu'il s'agit lorsque l'auteur parle en ces termes : Mais ce caractère inquiétant, cette étang (èr) été signifié en même temps le nez-pas-être-chez-soi. En livrant la première indication phénoménale de la constitution fondamentale du Dasein et en clarifiant le sens existential de l'être-là par opposition à la signification catégoriale de l' « intériorité », nous avons déterminé le Dasein comme habiter auprès..., être familier avec... Ensuite, ce caractère de l'être-là fut manifesté plus concrètement par la publicité concrète du On, qui apporte le calme de l'auto-sécurité' « évidence »du « chez

[44] S.Freud, Opcit ;p.62.

son identification échéante » au « monde ».La familiarité quotidienne se brise. Le Dasein est isolé, mais comme être-au-monde. L'être-là revêt la « modalité »existentiale du hors-de-chez-soi. Ce n'est pas autre chose que veut dire l'expression d'une « étang (èr) été ».Il en fait cependant un élément essentiel de cette angoisse. Il y a donc bien chez Heidegger comme chez Freud un passage du familier à l'étrangeté lié à l'angoisse. Mais cette étrangeté n'est pas analyse de la même manière que Freud par Heidegger et l'Inheimlich ou sentiment d'inquiétante étrangeté dont il est ici question n'a pas grand-chose en commun avec en avec celui évoqué par Freud.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

I-OUVRAGES SPECIFIQUES

- ✓ Sartre J.P., *la Nausée*, Paris Gallimard, 1938.
- ✓ Sartre J-P., *l'Etre et le néant*, *Essai d'ontologique phénoménologique*, Paris Gallimard 1943.
- ✓ Sartre J.P., *l'existentialisme est un humanisme*, Paris Gallimard, 1945.
- ✓ Sartre J.P., *le Mur*, Paris Gallimard, 1972.

II-OUVRAGES GÉNÉRAUX

- Sarte J.P., Huis clos Paris Gallimard, 1937.
- Sarte J.P., le Mur, Paris, Gallimard, 1939.
- Christian J.C., *Freud et la question de l'angoisse*, Paris Amazon, 2016.
- HEGEL, *Phénoménologie de L'esprit*, Paris Gallimard, 1807.
- Sartre J.P., *Les Mots*, Paris Gallimard, 1964.
- Kierkegaard, *le Concept de L'Angoisse*, Paris Gallimard, 1935.
- Heidegger M., *Introduction à la Métaphysique*, Paris Gallimard, 1959.
- Heidegger M., L'*Être et le Temps*, Paris Gallimard, 1927.
- Freud S., *le Malaise dans la Civilisation*, Payot, 2010.
- Freud S., *le Moi et le Ça*, Paris Gallimard, 1923.
- Freud S., *Inhibition, Symptôme et Angoisse*, Paris Amazon, 2014, p.87
- Christian J.C., *les Ombres de L'Angoisse*, Paris Amazon, 2005.
- Christian J.C., *Feud et la Question de L'Angoisse*, Paris Amazon , 2001, 2003.
- Laplanche J., *L'Angoisse*, Paris Guallimard, 1981.
- Bondoltfi G., *peur, Anxiété, Stress*…Paris Puf, 2014, p.28.
- Amélia L., *Vaincre L'Anxiété et les Crises d'Angoisse*, c'est Malin, Paris Amazon, 2015.
- Tenenbaun, S. *Guérir de la Blessure d'Abandon*, Paris Amazon 2020.
- Tournier, M., *Vendredi ou les Limbes du Pacifique*, Paris Gallimard, Folio 1972.
- Tournier, M., *Les Météores*, Paris, Gallimard, Folio, 1973.
- Tournier, M., *le Vent Paraclet*, Paris, Gallimard, Folio 1979.

TABLE DES MATIERES

REMERCIEMMENTS....3
RESUME....4
ABSTRAT....4
SOMMAIRE....5
INTRODUCTION....6
PREMIERE PARTIE : DETERMISNISME ET ANGOISSE SARTRIEN....8
CHAPITRE 1 : FONDEMENT DE L'EXISTENTIALISME SARTRIEN....9
1 .1. Généralité sur l'existentialisme....9
1-1-1- Les différents types d'existentialismes....9
1-1-2- L'existentialisme chrétien et l'existentialisme athée....9
1.2. Fondement de l'existentialisme sartrien....10
CHAPITRE 2: DETERMINISME COMME SOURCE DE L'ANGOISSE CHEZ SARTRE....15
2.1- Le déterminisme et l'angoisse....15
2.2- Liberté et angoisse....17
2-3- L'angoisse chez les hommes....19
DEUXIEME PARTIE : PERSPECTIVES ET ANALYSES CRITIQUES....23
CHAPITRE 3: PERSPECTIVES....24
3.1- Angoisse liée au Covid-19 : de quoi a-t-on peur ?....24
3-1-1-Eviter la surconsommation médiatique source d'anxiété.....25
3-1-2-Accepter l'incertitude liée à la crise sanitaire.....25
3-2-La respiration, une remède pour calmer ses angoisses.....25
3-3-Chercher de l'aide lorsque vous êtes trop angoissé.....26
3-4-L'angoisse de la mort....27
CHAPITRE 4: ANALYSES CRITIQUES....32
4.1. Angoisse freudienne....32
4.2. Angoisse névrotique phobique et angoisse phobique de l4inconscient....33
CONCLUSION....36
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES....38
TABLE DES MATIERES....39