

Peut-on vraiment rater sa vie ?

Passer à côté de sa vocation, ne pas « réussir » comme espéré, vieillir sans enfants... Les déceptions n'empêchent pas de mener une existence féconde.

SÉGOLÈNE BARBÉ

PSYCHO « Quand on est soignant, on est souvent amené à accueillir des personnes qui expriment le sentiment douloureux d'avoir "raté" leur vie. Un divorce, un échec professionnel, une brouille irréconciliable avec ses enfants... Le motif varie, mais le verdict est toujours le même : "Docteur, j'ai raté ma vie" », raconte le médecin et romancier Baptiste Beaulieu sur France Inter, le 10 décembre 2018. Peut-on vraiment rater sa vie ? Qu'est-ce qui peut nous amener, un jour, à porter sur nous-mêmes ce jugement si définitif et dénué d'espoir ?

Rater, c'est échouer à atteindre le but que l'on s'était fixé. Le sentiment de « ratage » est donc subjectif : il dépend des objectifs de chacun, des critères qui constituent à nos yeux la réussite d'une existence. Pourtant, au soir d'une vie, les regrets exprimés seraient toujours un peu les mêmes, assure l'Américaine Bronnie Ware, infirmière en soins palliatifs, qui a recueilli les confidences de ses patients sur ce sujet délicat lors de leurs dernières semaines de vie. « Avoir vécu ma vie selon les attentes des autres et non selon les miennes » serait ainsi le regret le plus exprimé, devant « avoir trop travaillé et ne pas avoir vu

grandir mes enfants » (surtout pour les hommes) ou encore « ne pas avoir osé exprimer mes sentiments par peur du conflit ». « La plupart des gens n'ont pas réalisé la moitié de leurs rêves et doivent mourir en ayant conscience que cela est dû aux choix qu'ils ont faits ou qu'ils n'ont pas faits », conclut ainsi l'infirmière dans *Ces Cinq Regrets des personnes en fin de vie* (Tredaniel, 2020).

Un Français sur deux estime aujourd'hui que le succès se mesure davantage à la qualité de sa vie personnelle (famille, couple...) qu'à sa carrière ou à son salaire, selon une enquête Harris Interactive pour Milleis Banque (« Réussir aujourd'hui », 2019). Et 39 % jugent aussi que le succès repose sur le fait « d'avoir de vrais amis », selon une étude Ifop/Pélerin (« Les critères d'une vie réussie », 2016). Dans nos sociétés modernes, la réussite d'une vie serait liée avant tout aux liens que nous créons avec les autres, à la possibilité de transmettre ou de s'investir dans un projet collectif.

Elle dépend aussi des moyens que nous nous donnons pour vivre en accord avec nous-mêmes et exprimer tous nos potentiels... « Dire qu'on a raté sa vie me semble un peu radical, mais c'est vrai qu'il peut y avoir une souffrance du non-réalisé, qu'il faut interroger pour pouvoir



La réussite d'une vie passe par une dynamique d'accomplissement, et pour cela il n'est jamais trop tard

avancer», analyse le coach Stéphane Dieutre, fondateur de l'Institut Aristote et auteur du livre *Et maintenant, que vais-je faire ?* (Alistio, 2021). « Ce qui nous rend heureux, c'est de déployer notre nature profonde avec une certaine exigence, de trouver notre raison de vivre, notre vocation, "là où nos talents et les besoins du monde se rencontrent", comme le disait Aristote. La réussite d'une vie passe par une dynamique d'accomplissement, et pour cela, il n'est jamais trop tard », assure le spécialiste, qui a lui-même trouvé sa vocation profonde alors qu'il avait largement dépassé la quarantaine. La vie prend parfois des détours, qui ne sont pas forcément des échecs mais des occasions de mûrir et de se rapprocher au plus près de ses désirs... Elle est faite aussi de choix et de renoncements, les ambitions de vie pouvant ne pas s'ac-

complir les unes avec les autres (une vie faite de voyages et d'aventures peut par exemple peiner à s'accorder avec le fait d'avoir une famille nombreuse).

Injonctions et comparaisons

Bien sûr, il peut exister des regrets plus lancinants que d'autres, comme ne pas avoir eu d'enfants. Mais il est aussi possible de trouver d'autres moyens d'avoir une vie féconde, de réaliser son besoin de transmettre, de prendre soin de quelqu'un. Le sentiment de rater sa vie est parfois lié à des injonctions héritées inconsciemment de nos parents, de notre milieu social... ou bien à cette habitude que nous avons souvent de nous comparer aux autres, exacerbée par les réseaux sociaux. « Il existe un modèle traditionnel de réussite, qui s'évalue par rapport aux autres, grâce à des

réalisations extérieures (honneurs, statut, richesse...), mais il existe aussi un autre modèle, plus fréquent chez les jeunes générations, qui s'évalue avant tout par rapport à soi-même, au sentiment d'accomplissement que l'on peut ressentir. Dans ce deuxième modèle, on peut se réjouir du succès des autres car la réussite est liée à la singularité de chacun », analyse Stéphane Dieutre.

Pour éviter d'avoir des regrets au soir de sa vie, il faudrait finalement s'accorder le droit de ne pas être toujours performant, d'essayer, de chercher ce qui nous rend vraiment heureux, sans trop tenir compte du regard des autres, sans nous laisser paralysier par la peur d'échouer... « Paradoxalement, c'est souvent ce peur de rater qui peut nous éloigner de nos aspirations profondes, et donc nous empêcher de réussir », conclut Stéphane Dieutre. ■

Quand une expérience de chimie tourne au trip psychédélique

SOLINE ROY @so_sroy

« VENDREDI dernier, le 16 avril 1943, j'ai été obligé d'interrompre mon travail (...) et de rentrer chez moi, étant affecté par une agitation remarquable, combinée à un léger vertige. À la maison, je me suis allongé (...). Je percevais un flux ininterrompu d'images fantastiques, de formes extraordinaires avec un jeu de couleurs intenses et kaléidoscopiques. »

Quand le chimiste suisse Albert Hofmann écrit ces lignes, il ne le sait pas encore, mais il vient de vivre... le tout premier trip au LSD de l'histoire !

Voilà cinq ans qu'il a découvert l'acide lysergique diéthylamide (« Lyserg-acide-diéthylamidé » en allemand, d'où le nom de LSD), sans imaginer un instant ses propriétés psychoactives. Il travaille pour les laboratoires Sandoz sous les auspices du Pr Arthur Stoll, qui s'intéresse notamment à un champignon parasite, l'ergot de seigle, connu pour avoir été responsable d'épidémies de « mal des ardents » ou « feu Saint-Antoine ». En 1918, Stoll en a le premier isolé l'un des composés, l'ergotamine, utilisée en obstétrique et contre la migraine. Puis est découverte l'ergobasine, qu'Hofmann entend de synthétiser.

C'est par une engueulade que le chimiste commence ses travaux, raconte-t-il en 1979 dans *LSD, mon enfant terrible*. Le chimiste a besoin d'acide lysergique et réclame 0,5 g d'ergotamine, que Sandoz produit par kilos. Mais Stoll s'y oppose : « Si vous voulez travailler avec les alcaloïdes de l'ergot de seigle, vous devez vous familiariser avec les techniques de la microchimie. Je ne peux pas vous laisser consommer une si grande quantité de mon coûteux ergotamine. » Hofmann produira une série de dérivés d'acide lysergique... jusqu'au 25^e, le fameux « LSD-25 ».

Testé sur l'animal par une équipe de Sandoz, le produit est vite abandonné, car il n'a pas l'effet cardiovasculaire et respiratoire recherché. Le rapport

évoque juste en passant une certaine agitation des animaux... Hofmann isole plusieurs alcaloïdes de l'ergot, dont certains deviendront des médicaments, mais il n'est pas satisfait de l'abandon prématuré de son LSD-25 et a le « pressentiment » qu'il possède des propriétés non dévoilées par les premiers essais. En 1943, il décide donc d'en produire à nouveau. Et, à la dernière étape de la synthèse, il ressent les premiers signes de son trip inaugural.

Au milieu d'un cauchemar

Le chimiste s'étonne : tout indique une intoxication, mais lui, si méticuleux, comment a-t-il pu entrer en contact avec sa substance en quantité suffisante pour provoquer de tels effets ? Trois jours après, Hofmann décide de prendre 0,25 mg de son produit, dilué dans un peu d'eau. Une démarche qu'il juge extrêmement prudente : aucun produit

connu n'a d'effet psychoactif si petite dose ! Là encore il l'ignore, mais il vient d'avaler plus de dix fois la dose aujourd'hui couramment consommée... Et

HISTOIRE DE MEDECINE



trente minutes plus tard déferlent « vertiges, sentiment d'anxiété, distorsions visuelles, symptômes de paralysie, envie de rire », griffonne-t-il péniblement dans son cahier de laboratoire. Hofmann demande à son assistant de le raccompagner chez lui et, à cause des restrictions liées à la guerre, ils font le trajet à vélo. Après une première expérience « re-

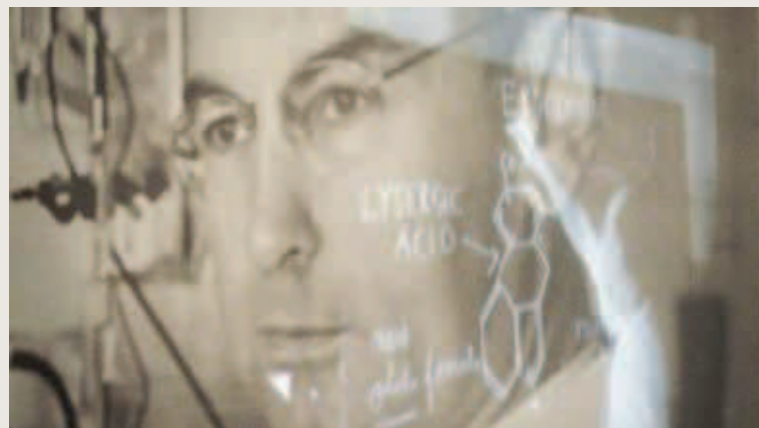
marquable mais pas désagréable », le voilà au milieu d'un cauchemar. « Tout ce qui se trouvait dans mon champ de vision ondulait et était déformé (...). J'avais également la sensation de ne pas pouvoir bouger de l'endroit où je me trouvais. » Arrivé chez lui, il réclame du lait (pour en faire un antidote) et la présence de son médecin. « Mon environnement s'était transformé » de façon « terrifiante ». Sa voisine se fait « sorcière malveillante, insidieuse, avec un masque coloré », « chaque perception acoustique » devient « perception optique ». « La substance avec laquelle j'avais voulu faire des expériences m'avait vaincu. (...) J'ai été saisi par l'effroyable peur de devenir fou. » Son médecin ne constate rien d'autre que des pupilles très dilatées et le met au lit. Le lendemain, Hofmann se porte comme un charme. « Le monde était comme nouvellement créé. Tous mes sens vibraient dans un état de sensibi-

lité maximale, qui a persisté toute la journée. »

Ses qualités de savant reprennent vite le dessus. Il note qu'il se souvient de tout : « La fonction d'enregistrement conscient n'était pas interrompue, (...) malgré la profonde rupture de la vision normale du monde. » Il fait un rapport à ses supérieurs, qui peinent à le croire avant de tester eux-mêmes la substance (à dose bien moindre). Des travaux sur l'animal sont alors lancés. Les rats salivent, les chats craignent les souris, les chimpanzés ne respectent plus aucune norme sociale, les poissons nagent de travers... Et il apparaît vite que « le danger du LSD ne réside pas dans sa toxicité, mais plutôt dans l'imprévisibilité de ses effets psychiques ».

D'emblée Hofmann imagine un usage en psychiatrie, mais pas que le LSD deviendra roi du mouvement psychédélique. « Puisque mon auto-expérimentation avait révélé le LSD dans son aspect terrifiant et démoniaque, la dernière chose à laquelle je pouvais m'attendre était que cette substance puisse un jour être utilisée comme une drogue de plaisir. » La « joie du chimiste (...) a été ternie. (...) Le LSD devenait un enfant terrible. » En 1965, Sandoz cesse la production, regrettant abus et manque de législation dans de nombreux pays.

Hofmann en reste convaincu : le LSD peut être utile, mais ne doit pas être utilisé sans supervision médicale tant les trips « ressemblent à des attaques psychotiques à caractère maniaqué-dépressif ». Il évoque un psychiatre de Zurich qui, lors de la première expérimentation clinique, en 1947, en a ingéré à son insu (un de ses collègues, la bonne blague, avait mis du LSD dans son café) et a voulu traverser le lac de Zurich à la nage... par -20 °C ! Le LSD, malgré sa terreur odeur de soufre, suscite à nouveau l'intérêt de la recherche en psychiatrie depuis les années 2000. Et l'« enfant terrible » de Hofmann « pourrait devenir un enfant prodige », a-t-il espéré jusqu'à son décès, en 2008... ■



Le chimiste suisse Albert Hofmann a découvert, en 1943, les propriétés hallucinogènes de l'acide lysergique diéthylamide (LSD).

FABRICE COFFRENI/AFEP