

[Retour](#)

Distinction de la douleur et de la souffrance

Jean-Pierre LALLOZ

Doctorat en philosophie - nombreuses publications - enseigne en Lettres Supérieures et Préparatoire
HEC à Lille

www.philosophie-en-ligne.com

Ce n'est pas la même chose d'avoir mal et de souffrir, mais on n'a mal qu'à être *sujet* à la douleur, et on ne souffre qu'à *éprouver* qu'on souffre c'est-à-dire qu'à *endurer* la souffrance. Il faut les distinguer mais pas les séparer. Si la vie n'était que la vie, il y aurait la douleur, mais pas la souffrance. Comme elle est toujours vie d'un être vivant et non pas vie en général, une douleur est toujours en même temps une souffrance : celle de cet être dans sa singularité de sujet pour la vie, au moins la sienne. Le refus de séparer ce qu'on distingue ne renvoie dès lors pas à la seule irréductibilité de la vie aux réflexions que nous pouvons faire sur elle comme pourrait le faire par exemple la séparation de la forme et de la matière, conceptuellement tenable mais réellement absurde. Car si l'on n'a mal qu'à s'y voir mis en question comme sujet (si la douleur augmente encore, pourrais-je tenir ? et combien de temps ?) et si d'autre part il faut faire actuellement l'épreuve de la souffrance pour qu'elle en soit une, alors la distinction des notions correspond à une différence des niveaux de réflexion *qui reste problématique* dans la mesure où chaque terme est aussitôt conditionné par l'autre – comme s'il appartenait à ces niveaux d'être en jeu permanent l'un avec l'autre, de s'impliquer réciproquement pour qu'on puisse parler de souffrance ou de douleur. En somme la question de chacun des termes est moins la sienne que celle de sa distinction avec l'autre, non seulement conceptuelle mais réelle.

Pas de différence entre douleur et souffrance mais une distinction réflexive

Reconnaître l'implication réciproque de la douleur et de la souffrance a au moins pour conséquence de faire tomber une sottise, platement commune, mais qu'on est surpris de rencontrer parfois sous des plumes autorisées : que la douleur serait physique quand la souffrance serait morale ou du moins psychique. Et certes, si l'on me marche sur le pied dans l'autobus, j'éprouverai de la douleur mais si je ne fais pas le travail de réflexion qu'on vient d'indiquer (se découvrir ainsi sujet à la douleur) l'idée de me viendrait pas de dire que je souffre. Je le ferai cependant si j'appréhende là une intention malveillante : j'aurai mal au pied, mais je souffrirai de l'hostilité (ou de l'indifférence à l'égard de ma présence) manifestée par mon voisin. A quoi s'oppose pourtant ces évidences reconnues par tout le monde qu'on peut *souffrir du dos* – sans qu'il soit par ailleurs nécessaire d'avoir mal actuellement (par exemple je peux refuser une promenade à cheval en arguant du fait général que je souffre du dos), et surtout qu'on peut éprouver de la *douleur* à l'occasion d'un événement purement moral, comme par exemple une humiliation ou un deuil. Et que signifie-t-on dans les « condoléances », sinon qu'on « partage la douleur » de celui qui vient de perdre son parent ou son conjoint ? Nous sommes physiquement sujets et notre psyché n'est pas moins susceptible que notre corps d'être endolorie par les coups qu'on peut nous asséner. Il

arrive aussi qu'on croie la douleur locale par opposition à la souffrance qui serait globale, comme s'il n'y avait pas de *douleurs* globales, physiques ou psychiques (maladies du squelette, pathologies du moi), ni de *souffrances* locales (on peut souffrir d'une seule dent sur laquelle le dentiste est obligé de réintervenir souvent, ou souffrir en tant que parent à cause de tel enfants quand par ailleurs tout va bien dans la famille). Rien n'est donc plus absurde ni plus contraire à l'expérience que ces séparations : elles sont le fruit irréflecti d'une réflexion qui non seulement méconnaît son propre caractère d'autoaffectation en imaginant un sujet non sensible et une sensibilité qui ne le soit d'aucun être, mais encore qui veut ignorer qu'il y a une *vérité* du physique parce qu'il est toujours celui d'un sujet, et un *savoir* du moral parce qu'il est par ailleurs justiciable d'une approche objective.

Partons donc de la réalité phénoménale de la douleur et de la souffrance, qui est celle d'un nouage, d'une réciprocité de constitution telle qu'on doit l'admettre en reconnaissant que ce qui nous met en cause comme être sensible nous met *par là même* en cause en tant que sujet, et qu'on ne saurait être mis en cause comme sujet qu'à l'être d'une manière sensible.

Au premier niveau, on a mal ; mais au second niveau, celui d'un rajout réflexif, on souffre d'avoir mal, la douleur comme phénomène de sensibilité apparaissant alors comme *l'indistinction* des deux. Celui qui ne souffre *pas du tout* d'avoir mal, justement de ce que la douleur ne soit pas réfléchi en lui alors qu'il appartient à la sensibilité d'être à soi-même sa réflexion (être sensible, c'est s'éprouver comme éprouvé), eh bien il n'a tout simplement pas mal. Tout le monde a lu ces récits de blessures épouvantables du champ de bataille où des soldats, pris dans l'urgence d'un engagement collectif (« allez, on y va ! »), auront après coup la stupeur de n'avoir pas eu mal : le substrat de douleurs abominables était bien là mais il n'y avait littéralement personne pour souffrir, barré que chacun était *dans sa réalité de sujet pour la douleur*, puisque ce qu'on appelle le « feu de l'action » consiste précisément en ceci que le sujet ne soit plus ni sa propre singularité ni même sa propre proximité : chacun est encore ici mais le groupe est déjà là-bas, sur l'objectif, et c'est ce qui compte. Inversement il y a des souffrances insignifiantes au regard de la condition humaine en général et qui n'en donnent pas moins lieu à des *douleurs* morales intenses, comme il arrive parfois de certaines vexations qui ne portent pourtant pas à conséquences mais dont on pourra dire par après, c'est-à-dire réflexivement, qu'on a beaucoup *souffert*. S'il est possible d'affirmer qu'on *souffre d'avoir mal*, il est par ailleurs vrai *qu'on a mal de souffrir*, le tourniquet réflexif pouvant être mobilisé autant de fois qu'on le voudra, *chacune étant alors convertie en l'autre*.

Il faut reconnaître deux choses pour le comprendre facilement. La première concerne la réflexion dont il ne faut jamais oublier d'opérer au moins un début de déconstruction, et la seconde concerne l'opposition du caractère *factuel* de la douleur et du caractère *problématique* de la souffrance.

Premièrement : il appartient à toute réflexion de ramener *au simple fait* le sens qui était en lui-même identique à sa propre ouverture. Tout sens est une transcendance : un passage au-delà de ce qui est : d'une chose à une idée, d'un signe à une personne, d'un mot à un autre (lesquels à chaque fois réitérent la même nécessité). Or il m'est toujours possible de faire de cette transcendance un *fait* qui, comme tel, n'ait plus rien de transcendant et soit aussi inerte qu'un caillou. C'est ce qui se passe quand on veut croire à des vérités positives, à des signifiés de dernière instance, à des sagesses totales et définitives, en évitant soigneusement de se demander quel sens tout ce sens peut bien

avoir, c'est-à-dire en évitant de prendre conscience que tout revient alors à la même stupidité d'un sempiternel « c'est ainsi ». Quand donc je réfléchis un sens (par exemples une vie religieuse tendue vers un être personnel absolu, une vie militante tendue vers l'accomplissement de l'Humanité) j'en produis *par là même* le non sens, malgré ma volonté expresse de *le respecter comme tel* en refusant toute réduction. Inversement quand je réfléchis un fait, aussi trivial et positif qu'on puisse le concevoir, par exemple qu'il pleuve aujourd'hui, je l'inscris *par là même* dans un ouverture où *il soit toujours question pour moi de la responsabilité être sujet*, et d'autant plus évidemment que j'aurai plus fortement essayé de me persuader du contraire. Vais-je en effet sortir malgré la pluie ou renoncer à la visite que je devais faire ? Voilà bien une alternative qui ne laisse pas de m'interroger sur mon rapport à ma propre sensibilité physique, sur l'intensité de l'intérêt que j'éprouve pour la personne que je devais voir, sur le genre d'ami que je suis, sur le point de savoir si les autres peuvent ou non compter sur moi et, en filigrane de celui-ci, sur le point de savoir si *moi-même* je peux compter sur moi... Question du sujet, disais-je, au sens où l'on n'est sujet qu'à l'être problématiquement de la condition d'être sujet c'est-à-dire qu'à ce que cette condition ne soit pas une sorte de nature positive mais encore et toujours une responsabilité.

Dès lors, et c'est le deuxième point, il faut opposer le fait positif de la douleur (c'est bien un fait positif qui m'arrache un cri quand je me cogne violemment !) au caractère problématique de la souffrance. On le voit bien, phénoménologiquement : est-ce que je souffre quand je souffre, ou est-ce que je me joue la comédie de la souffrance ? Il suffit que je me pose la question pour ne plus le savoir, pour n'être plus sûr de souffrir, pour souffrir de ne pas souffrir et de souffrir en même temps – sans d'ailleurs en être sûr (ce qui ne laisse pas d'être une souffrance). Et ce qui est évident en termes de réalité subjective ne l'est pas moins en termes de réalité objective : la douleur est son fait et ne suscite jamais d'autre demande que celle de son explication, alors que la souffrance est toujours celle d'un sens qui ne soit jamais l'indication de sa cause mais toujours celle de sa fin ou du moins de son éventuelle utilité qui, si elles sont dogmatiquement affirmées, relanceront seulement l'inquiétude : *c'est toujours de ce qu'il n'y ait pas de sens qu'on souffre*, de sorte que c'est le même de supposer la sagesse possible et la souffrance provisoire. Car justifier la souffrance revient à l'abolir en avérant que tout était normal depuis toujours – contrairement à la douleur que son explication apure en quelque sorte, la faisant apparaître pour elle-même, hors de toute souffrance (si ce n'est celle d'être d'une manière générale un être sujet à la douleur), dans la nudité du non sens de la question du sens. On a compris que *c'est précisément d'excéder le fait qu'elle peut par ailleurs constituer, et qui est la douleur, que la souffrance est la souffrance*. Rien de tel pour la douleur qui est au contraire sa propre réalité. La douleur est tautologique, mais l'épreuve de la tautologie est *encore et toujours* son propre échappement, puisqu'elle est une épreuve et non un fait simplement positif. *La réflexion de la douleur est donc une souffrance : on a mal, et avoir mal n'est plus simplement avoir mal d'avoir mal, mais c'est déjà souffrir d'avoir mal*. On est ainsi dans *une souffrance* plus originelle que la douleur pourtant primitive qu'elle réfléchit, puisque celle-ci n'aura jamais révélé que notre statut de sujet à la douleur – qui est notre statut de sujet comme potentiellement mis en cause par la douleur. Cette souffrance n'est rien de plus que la douleur elle-même, sinon sa réflexion, qui n'est jamais close. Leur opposition réelle est donc absurde parce qu'elle repose sur la méconnaissance du premier trait de la sensibilité, à savoir qu'elle soit *déjà* sa propre réflexion et *toujours en même temps* son propre échappement.

L'articulation est donc la suivante : la *position* de la souffrance, c'est la douleur ; et la réflexion de la douleur, *dès lors qu'il appartient constitutivement à la réflexion qu'elle soit son propre échappement*, c'est la souffrance. Ainsi produit-on, dans la réciprocity *en spirale* de la douleur et de la souffrance, une opposition qui permet de les distinguer : *la souffrance est sa propre impossibilité alors que la douleur est sa propre réalité, celle-ci*

devenant aussitôt celle-là sous la reprise réflexive. Synthétisons par une formule : toute douleur est déjà une souffrance (celle d'avoir mal) et toute souffrance déjà une douleur (celle de souffrir).

Tout cela est très concret. Est-ce en effet qu'on ne souffre pas de souffrir, ce qui est donc une douleur puisque cette souffrance est sa propre insistance ? De la même manière, est-ce qu'on n'a pas mal d'avoir mal, *ce qui est donc une souffrance* et non une simple duplication réflexive de la douleur, puisque cette douleur est sa propre ouverture à l'infini de l'impossibilité subjective de sa position ? Le rapport de réflexion qu'on vient d'indiquer n'est donc pas un va et vient que *nous* pourrions faire entre deux notions, mais c'est la constitution même de la douleur et de la souffrance qu'elles soient cette réciprocity, puisque la sensibilité est sa propre sensibilité à elle-même comme sensibilité aux choses. Contre l'abstraction sémantique qui voudrait qu'on fixe d'un côté les traits de la douleur et de l'autre ceux de la souffrance, autrement dit qui se voudrait l'institution d'une différence, il faut au contraire penser une distinction : chacun des termes est marqué par l'autre et se trouve ainsi affecté d'une étrangeté radicale à soi, où l'on reconnaît qu'il s'agit à chaque fois de la sensibilité comme l'identité de son propre fait et de son propre caractère problématique. Ainsi la souffrance est-elle une douleur pour soi, et d'autant plus souffrance qu'elle souffre ainsi de ne *même pas* être une souffrance – puisqu'elle est alors une douleur (la douleur de souffrir). *La souffrance souffre, et que c'est de cela que nous souffrons, quand nous souffrons, pourrait-on presque dire. Car la souffrance souffre de ne pas être la souffrance, parce qu'alors elle serait la douleur et non pas la souffrance ! C'est le ne pas de cette mention de la souffrance qui est essentiel parce que la souffrance y est indiquée comme identique à l'épreuve de sa propre impossibilité. D'où cette évidence que souffrir consiste à s'installer dans l'impossibilité d'une réalité de la souffrance, comme s'il revenait au même de souffrir de souffrir, ou de souffrir de ne pas souffrir...* La souffrance est en impossibilité à elle-même et c'est comme douleur qu'elle résorbe cette impossibilité.

La distinction de la douleur et de la souffrance a le savoir pour opérateur

Nous sommes toujours déjà engagés dans la réflexion (même dans l'hypothèse limite où nous ne réfléchissons pas du tout de manière consciente) puisqu'il n'y a de sensibilité que comme sensibilité à la sensibilité – de sorte que, *pour cette seule raison de structure, nous sommes toujours déjà voués à ne pas confondre souffrance de vivre et douleur d'exister, et en même temps à être sur le point de les confondre à nouveau.*

Certes, et d'un point de vue tout abstrait, on pourrait dire que la spirale réflexive se poursuit de manière indéfinie, comme il en irait d'un cogito qu'on ramènerait à son principe de compréhension formelle (j'ai conscience d'avoir conscience d'avoir conscience...) alors qu'il est sa propre épreuve et donc sa propre sensibilité (Descartes insiste sur ce point). Mais cela ne présenterait aucun intérêt car l'essentiel est que *réfléchir consiste à assumer que le savoir manque et en même temps qu'il ne manque pas*, ce qui correspond ici à l'opposition qu'il faut faire entre avoir mal comme identique à *savoir qu'on a mal*, et souffrir comme identique à *ne pas savoir si l'on souffre*. Nous découvrons ainsi que le savoir l'opérateur de la distinction entre douleur et souffrance.

Rien de plus évident ni de plus quotidien que cette nécessité apparemment abstraite. C'est l'histoire d'un chirurgien qui visite son patient au lendemain de l'opération : « Comment vous portez-vous ce matin ? » A quoi l'autre répond : « Ah, docteur, j'ai souffert toute la nuit ». Le médecin explique alors les différents moments du geste opératoire réalisé la veille, en montre les nécessités et les modalités à son interlocuteur

qui comprend bien et reçoit des réponses satisfaisantes à toutes ses questions. Il s'apprête ensuite à sortir de la chambre, quand il est rappelé : « Docteur, s'il vous plaît, encore une question : est-ce que j'aurai mal encore longtemps ? »

Dans cet apologue vraisemblable, on aperçoit qu'un passage de la *souffrance* à la *douleur* a eu lieu. Par quel moyen ? Aucun soin n'a été prodigué, aucun médicament administré : c'est seulement le médecin en tant que tel qui a parlé, autrement dit son apport n'a été constitué que de savoir. Eh bien c'est de cet apport exclusivement que la souffrance tient d'avoir été transformée en douleur : le patient accueille le médecin en disant qu'il souffre, et il le quitte en disant qu'il a mal. On l'avait dit à propos de la sagesse, et cela reste formellement vrai pour les savoirs régionaux : *quand ce qu'on subit a un sens, on a toujours mal mais on ne souffre plus* (sauf, au second degré, d'avoir mal c'est-à-dire d'être sujet à la douleur), puisqu'on souffre toujours du non-sens. Nous retrouvons sous une forme nouvelle ce que l'examen de la réciprocité réflexive des notions nous a apporté : *la souffrance n'est pas la douleur, et dans cette négation c'est du savoir qu'il s'agit*. On caractérisera donc la souffrance comme *l'insistante nécessité d'un sens*, et on rappellera que la sagesse, au-delà des savoirs régionaux qui résorbent *régionalement* (c'est-à-dire hors de la question générale d'être sujet) des souffrances régionales, *ferait de la douleur le reste pur du savoir*. A peine serait-ce donc une boutade si l'on disait à propos de soi-même qu'on souffre toujours de ce que l'idéal du sage soit une imposture... Car la souffrance demande à s'abolir en douleur grâce à un savoir qui serait total, de sorte qu'une plainte atteste toujours du regret, méconnu par le plaignant mais peu importe, qu'il ne soit pas plus sage. On aurait toujours mal, mais on ne souffrirait plus parce que le savoir se serait imposé sans reste comme étant la vérité. Cette absence de reste aurait donc un reste, la douleur, qui l'aurait d'avance récusé. Et il est bien certain qu'on en souffrirait... On peut donc considérer que *la souffrance du sujet est aussi bien celle du savoir* : le savoir est en souffrance, souffre d'être en souffrance, et c'est cela, d'une manière générale, qu'on appelle la souffrance puisque la souffrance du savoir est celle du sujet de... ne pas savoir, c'est-à-dire, pour le savoir, qu'il ne soit pas la vérité. Et certes, *on ne souffre jamais que de ce reste : la souffrance du savoir de ne pas être la vérité et celle du sujet d'être ramené à ce reste étant alors la même*.

L'irréductibilité la douleur, au contraire, est indistinctement de fait et de principe (sauf comme souffrance d'être sujet à la douleur, bien sûr) parce qu'il ne lui n'importe aucunement qu'on la comprenne ou qu'on ne la comprenne pas : aucun mystère dans une luxation de la cheville, et pourtant quelle douleur ! Au contraire de la souffrance la douleur s'entend de ce que le savoir ne soit pas suspendu mais laisse malgré tout passer une insistance, celle de l'existence – par exemple celle d'une arête de poisson qu'on vient d'avaler et qui *refuse* d'être un élément normal du bol alimentaire.

Conclusion

Insistance de l'existence contre la vie dans le cas de la douleur, insistance de la vérité dans le cas de la souffrance, l'une et l'autre devant s'entendre selon la réflexivité de l'être sensible, fait de sa sensibilité à lui-même en tant que sensible aux choses.

Par où surgissent les raisons de l'une et de l'autre : originellement nous avons mal d'exister et nous souffrons de ce que notre vie ne soit pas vraie.