

## LA FORCE DU VIDE EN NOUS

Entretien avec Hélène L'HEUILLET

*Face au trop-plein de nos agendas ou aux injonctions consuméristes qui nous pressent de remplir nos armoires, nous aspirons confusément à « faire le vide ». À partir de sa double approche de philosophe et de psychanalyste, Hélène L'Heuillet explore nos différentes relations au vide et montre qu'il est indispensable à notre construction psychique.*

*Entre le grand vide et le trop-plein, comment le sujet peut-il se construire ?*

■ **Hélène L'Heuillet** : La construction d'un sujet humain est impossible sans le vide, que nous le percevions ou non. Qu'on le regrette ou qu'on s'en réjouisse importe peu. Nous sommes contraints, par le fait de parler, à nous mouvoir dans un univers évidé des choses par le langage. Parler, c'est fondamentalement échanger non des choses, mais des symboles, lesquels, par définition, sont vides. Un mot ne renvoie pas à une chose de manière univoque et directe, mais toujours par l'intermédiaire d'un sujet qui s'adresse à un autre, qui doit interpréter ce qui lui a été dit et subir les incidences des mots qui tombent dans ses oreilles. Ce n'est pas une mince affaire car ces sons, parfois détachés de toute signification, déterminent la subjectivité. Un sujet humain doit donc se débrouiller avec le vide que le langage creuse en lui. En tant qu'êtres parlants, nous sommes marqués par des mots – des bribes de mots, parfois de simples lettres. C'est un

monde singulier que celui dans lequel le petit humain est propulsé. Ce monde bavard et assourdissant est harcelant. Dès la naissance, les parents bombardent leur bébé de questions : « Pourquoi pleures-tu ? Qu'est-ce qui ne va pas ? »... et d'injonctions : « Dis-nous ! » S'ils se taisent, c'est encore pire. Ernst Kantorowicz rapporte dans sa biographie de Frédéric II de Hohenstaufen que cet empereur fit isoler quelques nourrissons, au XIII<sup>e</sup> siècle, en donnant pour consigne qu'on ne leur parle pas<sup>1</sup>. C'était pour lui le moyen assuré de savoir quelle langue ils parleraient « naturellement ». Mais, ainsi privés de mots, ils moururent. Il n'y a donc pas de grand et de petit vide. On ne limite pas le vide. Les douleurs qu'il cause ne dépendent pas de son ampleur. Le vide est ouvert dès qu'une question est posée, à la première interrogation qui surgit. Le trop-plein, en revanche, empêche un sujet de se construire. Sans rencontre de l'incertitude, de l'incomplétude ou de l'absurde, sans vacances, au propre ou au figuré, un sujet ne peut tracer son propre chemin, car il n'a ni l'espace, ni le temps d'élaborer ses propres questions.

*Quelle distinction faites-vous entre le vide, le néant et l'absence ?*

■ H. L'Heuillet : Si je voulais me caricaturer, je dirais que, dans *Le vide qui est en nous*<sup>2</sup>, j'ai tendance à employer « néant » dans le sens de « mauvais vide ». L'étymologie du terme est controversée, *ne entem* ou *ne gentem*<sup>3</sup>, mais en tout état de cause, le néant est le vide conçu à partir de la négation (*ne*) – négation d'un étant (*ne entem*) ou de quelqu'un (*ne gentem*). L'absence aussi est un vide conçu à partir de la négation, pas de la négation de quelqu'un, mais de la présence. Quand on souffre d'une absence, on ne souffre pas du néant, du manque de quelque chose ou de quelqu'un, mais du retrait d'une présence. Le vide que creuse l'absence est un vide déterminé par la négation, ce qui n'est pas exactement le cas du vide creusé par le néant, qui est conçu à partir de la négation mais n'est pas déterminé par elle. Cela ne signifie pas qu'une souffrance serait moins vive qu'une autre, mais qu'il y a une différence, par exemple entre la

1. Ernst Kantorowicz, *L'empereur Frédéric II* (1927), traduction par Albert Kohn, Gallimard, 1987, réédition dans la collection « Quarto », sous le titre *Œuvres de Kantorowicz*, 2000, p. 331.

2. Hélène L'Heuillet, *Le vide qui est en nous*, Albin Michel, 2024.

3. Oscar Bloch et Walther von Wartburg, *Dictionnaire étymologique de la langue française*, Presses universitaires de France, 1932, réédition dans la collection « Quadrige » en 2002, p. 429.

glissade mélancolique – dans le néant – et le chagrin du deuil. Mais, comme je ne condamne pas la négation mais vois en elle la condition de la symbolisation, je ne tiens pas réellement le néant pour un « mauvais vide ». Le néant, comme l'absence, fait partie du vide qui est en nous.

*Quel rapport établissez-vous entre le vide intérieur et la mort ?*

■ **H. L'Heuillet** : La mort, pour les êtres parlants que nous sommes, ne signifie jamais seulement l'achèvement de la vie. Elle résonne en nous, qu'on la redoute, l'attende et la souhaite, ou en prenne le risque. Si la mort de ceux qui ont compté pour nous, ou de ceux pour qui on a compté, nous fait cruellement ressentir une absence qui, pour un temps au moins, transforme le monde en désert, c'est parce qu'elle nous ramène à notre vide intérieur. Que sommes-nous en effet sans quelqu'un pour qui compter et sans personne qui compte pour soi ? Le vide qui est en nous se révèle dans certains moments clés de l'existence, à travers le deuil. On peut définir le deuil comme la résonance de la mort de quelqu'un qui organisait notre monde. Je pense d'ailleurs que nous avons un rapport particulier à la mort précisément parce que nous faisons, et parfois très tôt, l'expérience de la disparition d'un de ces êtres centraux pour nous. Mais on peut aller encore plus loin et dire que ces personnes dont le décès fait vibrer notre vide intérieur n'étaient pas tant des êtres qui « remplissaient » notre vie que des sujets qui soutenaient notre vide et nous permettaient de composer avec lui, précisément parce que c'étaient celles avec qui nous étions liés par un échange de paroles.

*Le vide, pour un sujet, est-il d'abord le vide de sens, le vide de la présence de l'autre ?*

■ **H. L'Heuillet** : Dans la mesure où nous sommes des êtres parlants, le premier vide est celui qui est inhérent au langage lui-même. Le langage ne nous répond pas ! Quand nous nous interrogeons sur le sens d'un texte, par exemple, nous sommes obligés de formuler les questions et les réponses. Nous rencontrons le vide et nous devons inventer notre chemin dans l'univers des lettres et des mots. Nous sommes des naufragés dans la mer du langage, pour reprendre la métaphore de Pétrarque dans *Mon ignorance et celle de tant*

*d'autres*<sup>4</sup>. Le naufrage n'emporte pas seulement le sens. Il n'est pas non plus la conséquence de la disparition de l'auteur du texte. Même dans la plus intime présence, les mots résonnent dans le vide. Pour chacun d'entre nous, les mots et les lettres déclenchent en écho des sensations, des affects, des ripostes sans que nous puissions toujours suivre le fil qui nous permettrait d'identifier ce qui nous a touchés. Le vide est d'autant plus grand que l'échange de paroles est dense, car on ne sait jamais ce que dit *vraiment* l'autre. La résonance des mots en lui nous échappe, comme elle lui échappe à lui-même. Bien des malentendus, des conflits et des haines naissent de la non-reconnaissance de ce vide dépendant de la structure symbolique du langage.

*Comment faire le deuil d'« un objet d'amour toujours déjà perdu » ?*

■ H. L'Heuillet : L'expression « faire le deuil » prête à malentendu. Elle donne le sentiment qu'on peut maîtriser la perte, alors que la disparition d'un être essentiel à notre existence creuse en nous un vide sur lequel nous n'avons pas de prise. Le vide qui s'ouvre à nous en temps de deuil nous rend étrangers à nous-mêmes. Nous vaquons à nos occupations, nous « fonctionnons », mais le cœur n'y est pas et la tête est ailleurs. Nous nous adonnons en effet aux tristes tourments de l'inventaire psychique. Chaque lieu significatif du défunt ou de la défunte, chaque objet qui lui était familier, sans parler de ses photos ou enregistrements, ravivent le déchirement d'une absence que l'on sait définitive. L'autre est perdu à tout jamais, malgré les diverses consolations, religieuses ou superstitieuses, que les humains ont inventées pour atténuer le caractère irréductible de la perte. Plus radicalement encore, ce qui constitue la cruauté de la souffrance du deuil réside en ce sentiment saisissant que l'autre, en fait, nous a toujours échappé. En deuil, nous sommes habités par de menus souvenirs, des fragments de scènes, des bouts de dialogues qui déclinent à l'infini les remords et les regrets, et ont pour trait commun le thème des occasions manquées. Quelle qu'ait pu être la proximité avec le disparu ou la disparue, la mort nous rappelle cette énigme que nous sommes les uns pour les autres.

4. Pétrarque, *Mon ignorance et celle de tant d'autres* (1367), traduction par Juliette Bertrand revue par Christophe Carraud, Éditions Jérôme Millon, Grenoble, 2000, p. 153.

*Qu'est-ce qui induit un vide pathologique, dont souffrent grand nombre d'adolescents à la dérive ou d'adultes en dépression ?*

■ **H. L'Heuillet** : Le vide pathologique et le vide normal ne sont que l'envers et l'endroit l'un de l'autre. Il n'y a pas « plusieurs vides » mais plusieurs types de relations au vide selon notre capacité à le traverser ou pas. Le vide est toujours convoqué dans les moments de construction ou de reconstruction, car il est un opérateur de transformation. On ne passe pas d'un état à un autre directement. Pour qu'un vrai changement psychique se produise, il faut passer par l'étape de la déconstruction. L'adolescence est un tel moment. Pour passer de l'enfance à l'âge adulte, il est nécessaire de démonter les schémas préétablis, de se séparer des idéaux et des valeurs dans lesquels on a été élevé, et de jeter un coup d'œil plus approfondi que durant l'enfance vers l'extérieur de la famille. La mue physique s'accompagne d'une mue psychique. Mais bien sûr, c'est un travail à haut risque. La fascination pour le vide peut l'emporter sur la puissance transformatrice du vide. Quand le vide devient une fin en soi et non plus une condition nécessaire, le sujet se met à errer mélancoliquement et une rage destructrice peut s'emparer de lui. Cela se produit si fréquemment aujourd'hui que la santé mentale doit être déclarée, en cette année 2025, cause nationale en France. Car c'est surtout l'état psychique des jeunes qui inquiète, les chiffres de suicide et d'automutilation augmentant constamment depuis quelques années. Pour rappel, un Français sur cinq déclare souffrir de troubles dépressifs, et la part des 18-24 ans a doublé depuis 2017<sup>5</sup>. L'inhospitalité d'un monde qui charge la jeunesse d'une dette de naissance, aussi bien sur le plan écologique que financier, change le rapport au vide que celle-ci peut entretenir. Comment vouloir vivre quand l'avenir est si sombre qu'il apparaît invivable et clos ? Or, le sentiment de fermeture est un des premiers symptômes de la dépression. Il résulte de la perte du désir, égaré dans les tourments et le malaise, et dans le manque de confiance en la capacité du futur à nous apporter un peu de plaisir. Dans tous les cas, le vide, au lieu de permettre la construction d'un désir singulier et propre à soi-même ou d'un de ces affects qui procurent le sentiment de vivre sa vie, devient au contraire un terrifiant néant.

5. Pascale Santi, « Un jeune sur cinq présente des troubles dépressifs », *Le Monde*, 14 février 2023.

*Le vide n'est pas toujours ce qui angoisse. Dans quelle mesure le vide peut-il aussi apporter un soulagement, voire une dynamique vitale pour l'individu comme pour la société ?*

■ **H. L'Heuillet** : Bien loin d'angoisser, le vide nous prémunit contre l'angoisse. Nous ne nous en rendons pas toujours compte mais, dans la crise d'angoisse, c'est l'accès au vide qui nous est barré. Quelque chose coince et bouche la circulation normale des pensées, des affects, voire des fonctions vitales. Même l'accélération cardiaque ou les difficultés de déglutition qui accompagnent l'angoisse indiquent que l'espace vide permettant au sang de circuler et à la salive d'être avalée est soudainement rétréci. On confond souvent l'angoisse avec l'anxiété, qui est inquiétude devant l'incertitude de l'avenir, ou le stress, qui résulte de la mobilisation physiologique nécessaire avant de se livrer à une performance (examen, réunion importante, rendez-vous décisif, etc.). L'angoisse, elle, surgit quand le sujet n'a plus assez de latitude pour embrayer sur son désir, quand il ne se retrouve plus, que « le compte n'est pas bon » et cela, comme dans la tragédie grecque, par sa propre faute. L'angoisse comporte une dimension tragique. De même que le héros grec, quoique contraint par son destin, est responsable des actes qui le conduisent à sa perte, de même le sujet humain qui a sacrifié son désir est responsable de s'être conformé aux attentes qui pesaient sur lui sans se poser la question de son intime consentement. L'angoisse est le signal de cette lâcheté. Elle est beaucoup plus tempétueuse que l'anxiété et le stress, et aussi beaucoup plus contagieuse. Elle peut s'emparer des groupes ou des sociétés. Certaines grandes manifestations, violentes ou pas, peuvent être considérées comme des phénomènes d'angoisse collective. On peut, en effet, y repérer que quelque chose obstrue le désir collectif et empêche la circulation sociale de se dérouler tranquillement de telle sorte que chacun et chacune y trouvent à peu près son compte. Il peut s'agir de la « fin du mois » ou de la « fin du monde », mais en tout cas toujours d'une « fin » qui présente un caractère de blocage. Dans tous ces cas, le vide est l'objet d'une aspiration. On le souhaite comme on souhaite un espace pour respirer. Là encore, la langue vous renseigne. Il est éloquent que, lorsque quelqu'un n'est pas trop à découvert sur le plan bancaire, il dit jouir d'une « marge », c'est-à-dire d'un intervalle vide, par opposition aux « frais fixes ». Pas de liberté sans ce vide. Le vide nous libère du sentiment d'étouffement qui se produit inévitablement quand il ne reste plus d'intervalle libre.

*Faire le vide passe par quoi ? Le désencombrement, la séparation, le silence, l'oubli ?*

■ **H. L'Heuillet** : L'expression « faire le vide » porte à malentendu. Elle est déjà symptomatique de notre rapport contemporain au vide. En réalité, le vide est toujours déjà là. C'est parce que nous sommes encombrés, collés les uns aux autres dans un monde bruyant et bavard que nous devons régulièrement « faire le vide » en nous débarrassant, en instaurant de la distance, en écoutant le silence ou en laissant nos pensées se présenter librement à nous. Ce que nous appelons « faire le vide » devient indispensable en période de trop-plein si nous ne voulons pas finir étouffés, saturés, formatés. Néanmoins, prenons garde à ne pas évacuer le vide lui-même. On jette souvent trop. On s'isole sans comprendre qu'il suffit de respecter la distance qui existe entre des êtres essentiellement séparés pour que la proximité ne se transforme pas en promiscuité. Le silence, la mémoire et l'oubli dépendent de notre rapport à nous-même. Il conviendrait, avant toute autre chose, d'en demander un peu moins à notre faculté de vouloir, en nous laissant en paix dès lors qu'il n'est pas de devoir à accomplir. « Faire le vide » commencerait par une forme très simple de non-agir, celle qui consiste à ne pas chercher à occuper chaque temps libre qui surgit, parfois de manière inattendue. Saisir les occasions de profiter du vide n'exige pas de nous de grandes transformations mais permet de se reconnecter au vide qui est en soi-même et de pouvoir, à travers lui, retrouver sa boussole intérieure.

*Vider une maison familiale, est-ce une étape indispensable du deuil ?*

■ **H. L'Heuillet** : La douleur de la disparition d'un être indispensable à notre existence fait surgir des sentiments conflictuels. Nous sommes habités d'un double désir, celui de le retrouver en chaque souvenir et de nous émanciper de la souffrance que déclenchent ces évocations. La maison du défunt confronte ainsi nécessairement à un dilemme. Faut-il tout garder pour pouvoir, quand on le souhaite, venir chez lui ou chez elle, comme pour répondre à un étrange appel ? Ou, bien au contraire, faire place nette pour ne pas se laisser entraîner dans la tombe ? Ce que Lydia Flem appelle « vider la maison de ses parents » est une tâche bien plus complexe<sup>6</sup>. Transformer le lieu familial d'un

6. Lydia Flem, *Comment j'ai vidé la maison de mes parents*, Seuil, 2004, réédité dans la collection « Points » en 2013.

disparu ou d'une disparue en mausolée relève d'une tentative folle d'annuler la mort. Rien n'est plus morbide que le refus de la mort. Quoi qu'on veuille, le temps passe, la poussière s'accumule, les objets s'usent, la vie se venge en se chargeant de rappeler que l'espace est déserté. Mais s'empresse de tout mettre à la benne, c'est semblablement ignorer la mort. On croit dès lors que la vie s'oppose à la mort, alors que, comme le dit Marcel Czermak, « la vie et la mort sont un monisme à double face. Il n'est pas de vie sans la mort, et pas de mort sans la vie<sup>7</sup> ». Le travail du deuil s'accomplit au plus près des détails de l'existence qu'abrite le domicile. Il faut à nouveau parcourir toutes les traces, soupeser chaque objet, lire chaque ligne, pour répondre à une unique question : « Garder ou jeter ? » Le travail du deuil doit s'accomplir *in concreto*. Dans la maison familiale, il prend tout son sens de symbolisation de l'absence. De chaque trace, il faut en effet examiner la puissance de représentation possible. Ce vase pourra-t-il assurer la continuité générationnelle, représenter le mort ou la morte auprès de sa fille ou de son fils, ou des enfants de ses enfants ? Ce vêtement fera-t-il revivre un peu la silhouette évanouie tout en habillant un vivant ou une vivante qui lui donnera une autre allure et l'offrira à l'usure ? Quand elles ne sont pas trop compromises avec le consumérisme, les choses nous survivent. Mais du lieu, il convient de se séparer. Même si on décide de le garder, on doit laisser de la place pour les vivants et les vivantes, en le transformant pour le rendre habitable. Vider la maison familiale, c'est rendre l'espace à sa vacance tout en choisissant les choses qui vont témoigner des disparus, lesquels restent présents à travers ce qui commémore leur absence. Vider la maison constitue une étape indispensable du deuil car c'est en se détachant du lieu que la personne décédée habitait que celle-ci trouve en nous une nouvelle vie. On ne peut retrouver que ceux qu'on a au préalable consenti à perdre en vidant leur habitation.

*Le vide du sujet est-il un effacement de soi temporaire nécessaire ?*

■ **H. L'Heuillet** : S'absenter à soi-même n'est pas une expérience unique. Il est vrai que vivre une vie restreinte en restant au mieux spectateur de soi est terrifiant. Mais pour se construire, se transformer ou tout simplement se reposer, il est nécessaire de ranger au vestiaire les

<sup>7</sup> H. L'Heuillet, *Traverser la folie, Entretiens avec Marcel Czermak*, Hermann, 2021, p. 94.

vieux habits du moi. On a trop tendance à confondre le moi et le sujet. Le moi est notre identité, l'image que nous renvoyons aux autres, les effets des identifications diverses que nous avons investies au cours de notre existence. Le sujet, lui, est ce qui passe entre les mots et confère à chacun sa voix propre, tout en lui indiquant le chemin de son désir. Il est toujours énigmatique et dit entre les lignes. Il n'est généralement accessible que par l'interprétation des erreurs, lapsus, malaises et lacunes qui ponctuent le trajet d'un être parlant. Les failles du sens sont plus riches pour entendre les intonations du désir que des réussites qui ne résultent parfois que de l'effort de se conformer à des standards sociaux. Les vacances, au sens propre de temps vide, sont une parenthèse pour nous retrouver. Elles sont des moments d'effacement en un double sens. D'une part, nous nous mettons alors en retrait de notre rôle social, d'autre part nous prenons le risque du vide, car de vraies vacances réclament une solitude et une forme d'acceptation du néant. De soi-même aussi, on peut dire qu'on ne se retrouve qu'en consentant à se perdre. L'enjeu réside toujours dans l'accès au vide du langage qui est la véritable altérité. À ce vide ressourçant, la recherche de conformité à soi, la mêmeté identitaire, fait obstruction. Il est certes inutile, voire nuisible, de faire du consentement au vide une fin en soi. Le vide remplit sa fonction à condition de rester un opérateur de changement. Mais c'est une condition nécessaire et souvent trop redoutée.

*Dans quelle mesure cet effacement de soi peut-il être un ultime recours d'apaisement face à des douleurs trop grandes ?*

■ H. L'Heuillet : Un certain nombre de douleurs revêtent un caractère narcissique, y compris quand il s'agit du deuil. En disparaissant, l'autre nous abandonne, infligeant au moi une blessure. Qu'il s'agisse de mort ou de séparation sentimentale, on souffre, on est en deuil. L'endeuillé ou l'endeuillée a perdu de sa superbe, l'autre n'étant plus là pour dorer son blason. C'est ce tourment que les personnes bien intentionnées veulent apaiser en prodiguant toutes sortes de conseils à celui qui souffre pour « tourner la page » et « avancer ». L'expérience m'a enseigné qu'en croyant rassurer l'autre, on le renvoie ainsi à une solitude plus grande encore. On chasse sa douleur du monde humain en ne lui reconnaissant pas droit de cité. Celui ou celle que le chagrin écrase éprouve d'abord le besoin qu'on le laisse tranquille. C'est seulement dans un temps et un lieu où il n'est pas trop sollicité par

les tâches sociales et les « conseillers » qu'il peut se laisser aller au pouvoir dissolvant du vide. Je ne dirais pas que le vide est un ultime recours contre la douleur, mais qu'il est le premier recours, celui que nous devons savoir préférer à toutes les tentatives de distraction car celles-ci ne font qu'aviver la souffrance.

*Qu'est-ce qui est en jeu dans notre rêve de désert ou de traversée de grands espaces que l'on imagine vides ?*

■ **H. L'Heuillet** : Une automobile rutilante fendant des montagnes désertiques ou un tour du monde à la voile en solitaire sont dotés d'un tel pouvoir de fascination que les écrans nous abreuvent de telles images. Mais on assiste à un retournement de ce qui est traditionnellement en jeu dans le désert. Celui-ci est le lieu dans lequel résonne la parole, qu'il s'agisse de celle de la Révélation au Sinaï dans la *Torah* ou, plus simplement, de l'ouverture à l'altérité comme dans la nouvelle d'Albert Camus, « La femme adultère »<sup>8</sup>. Malheureusement, aujourd'hui, le désert est devenu la scène de l'exploit narcissique et de la promotion de soi contre l'autre. Le drame de l'individualité narcissique, toujours déchirée entre misanthropie et dépendance, est de rêver secrètement de se débarrasser des autres alors qu'elle ne peut pas se passer de l'image qu'ils renvoient. Les deux ne sont d'ailleurs pas contradictoires, l'autre n'étant toléré que comme support narcissique. Les rêves de désert ou d'océan désolé sont devenus l'espace où se joue le triste spectacle d'un individu qui se croit seul au monde mais adulé d'un public anonyme auquel il n'est censé rien devoir. Heureusement, l'angoisse peut parfois lui sauver la vie en le rappelant au vide qui est en lui.

*Propos recueillis par Nathalie SARTHOU-LAJUS.*



Retrouvez le dossier « Essais philosophiques »  
sur [www.revue-etudes.com](http://www.revue-etudes.com)

8. Albert Camus, « La femme adultère », dans *L'Exil et le Royaume*, Gallimard, 1957.