

« SE CONNAÎTRE SOI-MÊME », PAS SI ÉVIDENT...

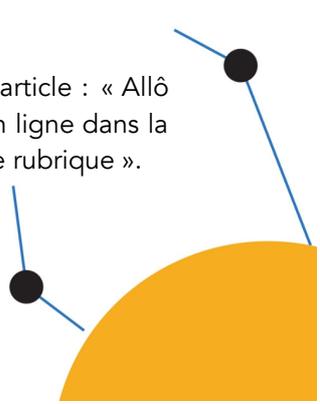
« Se connaître soi-même » est défini depuis l'Antiquité grecque comme le pilier d'une vie véritablement humaine, d'une vie bonne et belle. Mais que met-on derrière cette appellation ? Et puis surtout, concrètement, comment parvient-on à se connaître mieux ? Par quelles pratiques ? Et quelles parts de soi connaît-on le mieux ?

Il y aurait beaucoup à dire sur les pratiques de connaissance de soi, parce qu'elles sont le fruit d'une histoire vieille de 2500 ans. Le célèbre « Connais-toi toi-même » de Socrate en est l'origine et l'emblème. La philosophie est alors une thérapie de l'âme et les philosophes ne sont pas tels en fonction d'un diplôme ou d'une place institutionnelle (professeur, par exemple, ou chercheur) comme aujourd'hui, mais en vertu d'une capacité à soigner l'âme, la leur et celle des autres.

Mais de quoi ? Il y a trois maladies classiques. Nous avons tous un rapport malsain à nous-mêmes d'abord parce qu'on s'aime toujours trop ou trop peu. Ensuite, nous sommes toujours un peu aveugles : nous agissons portés par des intentions, des passions, sans voir avec objectivité les actes que nous posons. Enfin, nous ne sommes pas souvent seuls avec nous-mêmes, dans un rapport à soi plein qui fait que l'on ne se sent dépendant de rien, ni des malheurs qui menacent, ni des plaisirs que l'on peut rencontrer et obtenir autour de soi¹.

Ces trois maladies mettent au centre la connaissance : se connaître,

¹ Ce thème de la philosophie comme thérapie est plus amplement développé dans un article : « Allô docteur ? Le docteur en philosophie ou le philosophe thérapeute », que vous trouverez en ligne dans la même rubrique (« Penser à l'envers »), sous l'onglet « Enjeux, méthodes et histoire de cette rubrique ».



c'est apprendre à sortir d'un rapport d'haine/amour à l'égard de soi-même pour se voir plus lucidement ; c'est prendre conscience des passions qui nous meuvent et voir la réalité (y compris nous-mêmes) en dehors de ce que nous souhaitons qu'elle soit. La conséquence de ces deux formes de connaissance est une certaine autonomie, qu'accompagne le sentiment de sérénité. Connaître apaise et limite la dépendance dans laquelle l'ignorance nous maintient à l'égard de ceux qui savent, comme à l'égard de toutes les superstitions qui peuvent nous rassurer.

Mais comment faire pour y arriver ? Nous vous proposons deux pistes : la découverte de vos petites pointes de sensibilité exacerbée et la mise au jour de ce que vos rires et sourires signifient de vous-mêmes.

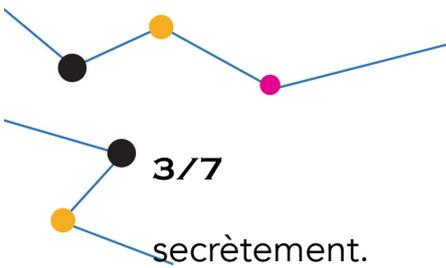
Ces exercices reposent sur un travail sur soi de type stoïcien, même si nous ne négligerons pas non plus ici de nous inspirer d'auteurs contemporains étrangers au stoïcisme, comme Roland Barthes, pour donner plus de saveur aux exercices.

Votre carte d'acupuncture morale

La première piste nous est venue à l'esprit en lisant les *Fragments d'un discours amoureux*. Roland Barthes y parlait de ses « points exquis », c'est-à-dire les points de sensibilité les plus aiguisés en nous qui indiquent une faille :

« La résistance du bois n'est pas la même selon l'endroit où l'on enfonce le clou : le bois n'est pas isotrope. Moi non plus ; j'ai mes 'points exquis'. La carte de ces points, moi seul la connais, et c'est d'après elle que je me guide, évitant, recherchant ceci ou cela, selon des conduites extérieurement énigmatiques ; j'aimerais qu'on distribuât préventivement cette carte d'acupuncture morale à mes nouvelles connaissances (qui, au reste, pourraient l'utiliser aussi pour me faire souffrir davantage) » (Barthes, *op.cit.*, p. 127).

Si l'on observe attentivement quelqu'un, on peut effectivement s'étonner de tel petit écart, d'une attitude, d'un geste ou d'une mimique, qui rompent avec la logique qu'on voit se dessiner jusque là. C'est qu'un petit point obscur modifie le trajet. Une variable cachée – une pensée fugitive, une crainte ancienne, un petit plaisir délicat ou obscur, etc. – agit



3/7

secrètement.

Il est cependant un peu rapide de dire que moi seul connais cette carte. Il est même plutôt probable qu'on ne la connaisse pas si bien parce qu'elle agit à l'ombre de notre propre conscience, même si c'est elle qui nous guide. De sorte que d'autres, qui nous côtoient au quotidien, savent parfois mieux que nous déceler nos petits points « exquis » et nous les renvoyer en miroir. C'est donc bien qu'un travail de conscience reste à faire, de façon à les mettre mieux au jour. Nous avons trouvé ici le lieu possible d'une amélioration de la connaissance que nous avons de nous-mêmes...

Réalisez donc soigneusement votre carte d'acupuncture morale à l'usage éventuel de vos nouveaux amis ou de votre (prochain) compagnon de vie... Comment vos humeurs varient-elles, parfois sur de toutes petites choses que vous observez ou qui vous passent par l'esprit ? Qu'est-ce que vous vous surprenez à éviter dans la relation à l'autre ou dans le quotidien ? Où sont vos terrains minés ? Quelles sont les petites choses qui vous répugnent ou simplement vous mettent dans une distance expectative ? Quels sont les gestes qui vous exaspèrent, ceux qui vous étonnent ? Quels sont vos micro-espoirs déçus, vos attentes même les plus ridicules ? Quels sont les regards ou les mots qui vous blessent ou vous touchent démesurément ?

Ne regardez pas trop largement : on ne s'intéresse qu'au détail de vos mouvements d'humeur pendant une heure ou deux, et à ce qu'ils disent de délicat sur vous-mêmes, et que vous ignorez peut-être.

Vous êtes partis à l'exploration de vos failles, des terrains minés sur lesquels il vaut mieux que personne ne pénètre, des sujets sensibles autour desquels il faut tourner sans y aller directement et des petits points de détails sur lesquels votre vie émotionnelle semble pourtant s'ancrer, bien fragile amarre.

Laissez tomber les causes : c'est ce qui est, dans la finesse de son grain, qui nous intéresse ici et non le pourquoi et l'origine présumée. La connaissance n'est pas intéressée : on ne cherche pas les causes pour maîtriser les effets et passer au-delà de ce qu'on jugerait médiocre, enfantin ou triste. On cherche seulement à savoir mieux, plus délicatement, en

valorisant pour elle-même la connaissance plus subtile de soi-même.

Donner une voix et accent à nos pensées

La deuxième piste pour vous connaître vous-mêmes est empruntée à Lord Shaftesbury, ministre de Charles II et surtout philosophe néo-stoïcien du XVII^e siècle, ami de John Locke. Vous ne cherchez plus vos points exquis, mais vos joies mauvaises...

Vous vous surprenez régulièrement à rire de certaines choses que vous jugez cocasses ou ridicules. Quel genre de rire : Rire cruel ? Mesquinerie ? Moquerie ? Délassement ordinaire ? Et puis, qui vous fait rire : le nain, l'idiot, l'ignorant, le puissant qui se prend les pieds dans le tapis ? Que trouvez-vous donc ridicule et pourquoi ?

On est habituellement davantage captivé par le spectacle qui nous fait rire ou sourire et on manque du coup la leçon sur nous-mêmes que nous délivre notre réaction à cette réalité, qui en elle-même n'est pas nécessairement risible. Un exercice régulier est utile pour apprendre à ne plus négliger ce que ces rires révèlent de nous-mêmes et de nos jugements implicites sur les autres. Derrière nos rires et nos sourires, il y a un jugement qui se cache, dont on est rarement conscient, mais qui est perceptible de ceux qui ne rient pas des mêmes choses. Le jugement qui précède ce rire et le fait naître dans sa couleur particulière chuchote insidieusement en nous, nous rendant le plus souvent impuissant à l'entendre et à l'évaluer.

Se connaître est difficile, plus encore qu'on ne le croit. Le philosophe Wittgenstein mettait d'ailleurs en doute l'idée d'un rapport privilégié à soi-même, en soutenant que les autres, qui nous voient de l'extérieur, nous connaissent mieux que nous ne nous connaissons nous-mêmes.

Nous sommes davantage sensibles à ce que nous voyons et aveugles à la façon dont notre regard informe le réel, à l'intention qui le porte et l'oriente, et qui nous trahit aux yeux des autres. Quand nous parlons de quelque chose, c'est vers cette chose que nous porte notre conscience, mais les autres peuvent aussi être attentifs à la façon dont nous en parlons et à ce qu'elle révèle de nous.

Nous avons certes le sentiment de nous connaître, mais ce sentiment est lié à l'habitude que nous avons de nous-mêmes. Or, l'habitude n'est pas

qu'un vecteur de connaissance ; elle est aussi, dans une certaine mesure, un obstacle à la connaissance :

« Interroger l'habituel. Mais justement, nous y sommes habitués. Nous ne l'interrogeons pas, il ne nous interroge pas, il semble ne pas faire problème, nous le vivons sans y penser, comme s'il ne véhiculait ni question ni réponse, comme s'il n'était porteur d'aucune information. Ce n'est même plus du conditionnement, c'est de l'anesthésie. Nous dormons notre vie d'un sommeil sans rêves. Mais où est-elle, notre vie ? Où est notre corps ? Où est notre espace ? Comment parler de ces "choses communes", comment les traquer plutôt, comment les débusquer, les arracher à la gangue dans laquelle elles restent engluées, comment leur donner un sens, une langue : qu'elles parlent enfin de ce qui est, de ce que nous sommes. Peut-être s'agit-il de fonder enfin notre propre anthropologie : celle qui parlera de nous, qui ira chercher en nous ce que nous avons si longtemps pillé chez les autres. Non plus l'exotique, mais l'endotique » (Perec, *L'infra-ordinaire*, Seuil, 1989, p. 9).

Voilà exactement ce que cherchait Lord Shaftesbury : donner une langue à ce que nous sommes au plus quotidien, dans les comportements les plus futiles et minuscules de notre vie, ceux que nous ne voyons plus et qui sont pourtant indicateurs de ce que nous sommes.

« On croirait volontiers qu'il n'est rien de plus facile pour nous que de connaître notre esprit et de comprendre quel est notre principal dessein ; ce que nous visons manifestement, et ce que nous nous proposons à nous-mêmes en guise de fin, en chaque occasion de notre vie. Mais nos pensées tiennent en général un langage implicite si obscur que c'est la chose la plus difficile au monde de les faire s'exprimer distinctement. Pour cette raison, la bonne méthode est de leur donner voix et accent » (Shaftesbury, p. 28).

Donner voix et accent à nos pensées inconscientes

Comment faire ? On peut forcer ce langage replié sur lui-même à se dire explicitement, on peut lui *donner voix*, selon la formule de Shaftesbury. Allons-y simplement en nommant notre réaction : « je ris de », « je me ris de », « je me moque de », « je regarde comme un peu ridicule », ou encore : « j'admire », « je suis jaloux de », etc. C'est ainsi que nous saurions mieux non ce que nous voulons, nos objectifs conscients, mais ce que nos réactions révèlent de ce que nous éprouvons réellement.

Shaftesbury réhabilite le *soliloque*, une pratique d'écriture solitaire où l'on se divise en deux, pour mieux se connaître précisément : on se décrit tel qu'on se voit, tel que nous révèle à nous-mêmes le contenu précis de ce que nous disons ou de ce que nous manifestons par nos rires, nos petits gestes emprunts d'une émotion qu'on ne reconnaît pas tant à sa vie intérieure qu'à ses manifestations extérieures. Comme pour voir ce contenu et ses manifestations en miroir et les laisser nous parler, indépendamment de ce que nous croyons de nous-mêmes.

Donner voix, donner à voir de l'extérieur, en étranger neutre, sans *a priori*. Mais pourquoi donner aussi « accent » à ce langage quotidien ? C'est que se connaître est une chose, se réformer en est une autre : comment faire pour changer et surtout pour *ne pas* accepter – au contraire de la tendance actuelle qui serait plutôt de soutenir qu'il faut s'accepter tel qu'on est – les comportements inadéquats, faciles, égoïstes, etc. qu'on peut diagnostiquer quotidiennement ? Le soliloque emploie pour ce faire le ton de l'admonestation. C'est une sorte de journal intime, où l'on s'adresse à soi-même avec virulence, humeur et humour. Avec emphase. Avec accent. Shaftesbury souligne que nous répugnons fortement à nous moquer de nous-mêmes, à nous dépeindre sous des traits qui soulignent la manoeuvre ou la bassesse. Nous avons tendance à nous justifier non seulement devant les autres, mais surtout devant nous-mêmes. Ce qui nuit gravement à la connaissance que nous avons de nous-mêmes. De sorte que cette pratique du soliloque est un véritable garde-fou qui moralise et fait grandir : « Il est facile de soutenir devant le monde la cause du vice, de faire l'apologie de l'extravagance, mais de paraître à ses propres yeux fou, insensé, fripon, c'est ce qu'on ne souffrira jamais ; car chacun de nous a une vénération si sincère pour sa personne, lorsqu'il s'agit de se présenter sans aucun déguisement devant cet autre lui-même, qu'il n'est pas de bassesse dont il ne se reconnut volontiers coupable en public pour éviter d'entendre sa condamnation dans sa propre bouche. Nous pouvons juger d'après cela combien il importe à l'avarice, à la trahison (...) de prévenir ces entretiens et ces familiarités qui sont toujours la suite de nos retours sur nous-mêmes » (*Soliloques*, traduction de M. Sanson, 1771, p. 33-34). Il n'est pas de tribunal plus sévère que soi-même et si nous prenons l'habitude de comparaître devant ce

tribunal, nous aurons à coeur de ne plus avoir à y reconnaître les misères qui auront été soulignées précédemment, de sorte que nous n'aurons plus la même facilité à agir minablement². Le meilleur vecteur de l'amélioration, juge-t-on ici, c'est de se rendre compte qu'on s'accompagne soi-même, qu'on a à vivre avec soi-même et que c'est peut-être ainsi un voleur, un assassin, un menteur, ... que l'on accompagnera si l'on s'autorise à agir de sorte à mériter ces qualificatifs. Vivre avec soi-même, s'accompagner soi-même au quotidien : voilà en sommes la pratique de connaissance de soi que les stoïciens vous proposent pour vous améliorer éthiquement.

Poursuivre par une lecture ?

Georges Perec, *L'infra-ordinaire*, Seuil, 1989.

Shaftesbury, *Exercices*, traduction et présentation de Laurent Jaffro, Aubier, « Bibliothèque philosophique », 1993.

Shaftesbury, *Soliloques*, traduction M. Sanson, 1771, consultable en ligne :

<https://books.google.be/books?id=gqmF4yzDHbQC&printsec=frontcover&dq=shaftesbury+soliloques&hl=fr&sa=X&ved=0CCkQ6AEwAGoVChMI2vzb-eSHyAIVi3AaCh3N5ADG#v=onepage&q=shaftesbury%20soliloques&f=false>

Poursuivre par d'autres exercices ?

Vous pouvez consulter le site de PhiloCité (www.philocite.eu) : nous proposons chaque mois un nouvel exercice spirituel.

Si ce thème de la connaissance de soi vous intéresse, vous pouvez également lire « Je suis un mammifère » et, prochainement, un « éloge de la franchise » inspiré du rôle classique donné à celle-ci dans l'Antiquité pour se connaître mieux.

Gaëlle Jeanmart³

2 Tous les exercices ne portent pas la même idéologie – ils définissent un certain rapport à soi tantôt soutenu par la volonté de simplicité, tantôt soutenu par la recherche de la joie et du plaisir. Tantôt ascétique, tantôt hédoniste. Tantôt stoïcien, tantôt épicurien, nietzschéen ou spinoziste. Cet exercice s'oppose par exemple à celui intitulé « êtes-vous un saint ou un salaud ? » que nous vous proposons dans l'article « Être quelqu'un d'autre ».

3 Avec la relecture attentive de Anne Herla.