

## PELER UNE POMME MENTALEMENT



Nous nous prêtons volontiers la capacité de nous représenter correctement la réalité. Nous pensons pouvoir allumer l'écran de notre conscience et y faire apparaître l'image, le souvenir voulu (le lieu de nos dernières vacances, la couverture du livre entamé hier soir, nos gestes quotidiens...). Vérifions ! Car il se pourrait bien que notre conviction sur notre pouvoir à nous représenter mentalement la réalité se révèle être une belle illusion...

Illusion qu'on peut faire apparaître en tentant d'éplucher une pomme dans sa tête. Vous avez sûrement une sorte d'image fugace, de couteau, d'épluchure plus ou moins fine, plus ou moins longue, et vous avez le sentiment que vous l'avez, cette représentation, de façon immédiate. Mais pour que l'image possède un réel rapport à la réalité, il faut plus de détails. Commencez par choisir une variété de pomme et vous représenter sa taille, sa couleur, sa texture plus ou moins ferme, ses défauts qui correspondent sans doute à la nécessité de l'éplucher : elle est piquée de noir ici ou là, il y a un coup, un trou creusé par un ver, etc.

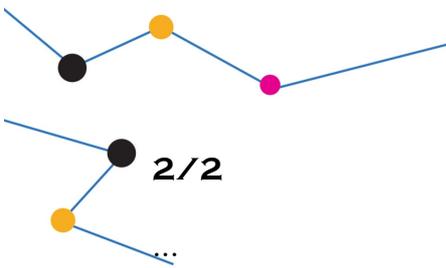


N'oubliez pas de faire intervenir mentalement l'odorat et le sens du toucher. C'est plus difficile que vous ne le pensiez ?

Faites de même pour le couteau : ce n'est pas juste un éclat d'innox. A-t-il un manche en bois ou en plastic ? De quelle couleur, de quelle nuance de cette couleur ? S'il est en bois, y a-t-il aussi de petits clous ? Combien en tout ? La lame est-elle crantée ou lisse, plus ou moins aiguisée ? Peut-être a-t-elle un petit coup, une déformation ici ou là ?

Passons aux gestes maintenant. Comment allez-vous procéder ? Essayez-vous de faire la pelure la plus longue ? La plus fine peut-être, au risque que ça casse ? À quel rythme ? Épluchez-vous la pomme entière ou l'avez-vous d'abord coupée en quartiers ?

Faites-vous maintenant le film exact de l'épluchage de la pomme, cette pomme-là avec ce couteau-là. Plan par plan, image par image. Puis sans arrêt, sans raté. Sans blanc ni reprise, comme un long plan séquence dans la continuité supposée de la vie. Vous n'avez pas droit à un raccord entre deux séquences !



Sans doute n'y arrivez-vous pas, sauf exceptionnelle maîtrise ! Vous perdez probablement le fil ; la pomme change de couleur ou de taille. L'épluchure ne tombe pas où elle devrait ou elle disparaît purement et simplement ; le couteau ne suit pas un chemin raisonnable et il disparaît lui aussi par moments, comme volatilisé parce que votre attention vous porte vers autre chose.

Si vous répétez l'expérience, il est probable que le résultat s'améliore. C'est un exercice de concentration mentale.

Il n'est probablement pas facile de voir l'intérêt d'éplucher une pomme mentalement ! Et bien, ce peut être de nous donner un peu plus de lucidité : l'exercice nous révèle que notre esprit est moins fidèle à la réalité que nous le pensons généralement. Il est peu capable en fait de la retenir et de la reproduire de façon fidèle. Nous sommes donc plutôt présomptueux quand nous lui accordons cette capacité.

Et pourtant, réfléchissez : combien de fois dans une journée vous fiez-vous à la fidélité de vos représentations, de vos images mentales, des souvenirs qui vous restent ? Cet exercice doit entretenir en vous un peu plus de méfiance et d'humilité.

### *Poursuivre par une lecture ?*

Roger-Paul Droit, *101 expériences de philosophie quotidienne*, Odile Jacob poche, 2003.

### *Poursuivre par d'autres exercices ?*

Vous pouvez consulter la page « Penser la tête à l'envers » de PhiloCité® sur [www.philocite.eu](http://www.philocite.eu) : nous proposons chaque mois un nouvel exercice spirituel.

Dans la lignée de cet exercice, nous vous proposerons prochainement des exercices de concentration et de mémorisation pour se rassembler soi-même, inspirés des pythagoriciens, et des exercices d'humilité et de renoncement à sa volonté propre, inspirés des monastères chrétiens.

Gaëlle Jeanmart<sup>1</sup>

---

1 Avec la relecture attentive de Thierry Müller.

