

De la maternelle à l'université, en passant par les maisons de jeunes, les centres culturels, les bibliothèques, les IPPJ et les prisons, PhiloCité diffuse dans l'espace public les outils de la philosophie. Parce que prendre le temps de réfléchir collectivement, sur un sujet du quotidien saisi au vol ou sur les grands thèmes qui balisent l'histoire de la philosophie, c'est se donner les moyens de s'émanciper. PhiloCité propose, en Belgique et à l'étranger, des animations, des formations, des conférences et des travaux de recherche, dans un souci permanent d'émancipation, tant individuelle que collective.

Confessions intimes

Et si, à la manière des stoïciens, nous décidions de tenir notre journal intime de façon simplement rigoureuse, sans excès ni pathos. Une brève expérience de pensée (et d'écriture) qui nous permet de réinterroger notre rapport au réel.

De quoi est composé un journal intime ? Bien davantage que des événements factuels, ce sont habituellement tous les retentissements qu'ils provoquent en nous. Les événements de notre vie amoureuse, par exemple, sont parfois si minuscules et si futiles qu'ils ne méritent d'être couchés dans notre journal intime (ou raconté à notre meilleur(e) copain/copine) que si nous y ajoutons, à coups d'exclamations et de « *tu te rends compte !* » les effets monumentaux qu'ils opèrent sur nous : nos blessures, nos joies, nos interprétations, nos jalousies, nos bonnes raisons, nos velléités, nos espoirs inconsidérés, etc. C'est notre vie intime luxuriante, et elle seule, qui les rend signifiants. Quand on dit que l'amour est aveugle ou que le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point, ce que l'on a en vue, ce sont peut être ces retentissements incroyables et tumultueux en nous qui, de fait, sont souvent tout simples et relativement banals. C'est un aveuglement suscité par l'hypertrophie systématique du moindre fait.

Le journal intime est une vieille tradition occidentale, née avec *Les Confessions* de saint Augustin, au 4^e siècle. On y cède encore aujourd'hui sans même mesurer ce que cela révèle de notre rapport à la réalité et comment ça contribue à le façonner. Nous sommes aussi encouragés par les médias à gonfler à coup d'adverbes nos expériences de vie. Bref, nous sommes dans une société du retentissement où les faits sont moins intéressants que leurs infinis échos en nous.

Mais tentez donc un rapport tout autre à l'écriture ou à la narration de votre vie. N'écrivez plus le journal de vos retentissements intimes, ne racontez plus votre vie avec excès et adverbes, appliquez-vous au contraire à écrire le journal des événements futiles du quotidien : « *J'ai rencontré X en compagnie de Y* », « *Aujourd'hui, X ne m'a pas téléphoné* », « *J'ai appelé Y lundi, hier et aujourd'hui et il ne m'a pas rappelé* », « *J'ai pris un café avec X à une terrasse* », etc. Qui reconnaîtrait là une histoire ? C'est précisément ça que vous vous appliquez à rendre : le prosaïque des (non-) événements de votre journée. Cherchez comment rendre les choses de la façon la plus descriptive, chronologique et dépourvue de jugement. Cherchez à être aussi plat que possible.

Avons-nous peur de la platitude ?

Quel pourrait bien être l'intérêt d'un tel exercice ? Vous mesurerez combien votre vie est peu liée parfois à ce qui se passe réellement et combien de couches il vous arrive de rajouter au-dessus de la réalité factuelle – parfois pour votre propre malheur... Prenons un exemple classique et relativement banal dans un monde où le divorce et la séparation sont choses communes : vous devez par exemple faire le deuil de l'autre parce qu'il ne vous aime plus ou parce que vous venez simplement de vous disputer. Comment procédez-vous ? Classiquement, vous dramatisez la scène. Cette rupture est

un drame qui se joue sur les planches d'un théâtre où vous prenez le premier rôle – vous êtes celui ou celle qui va pleurer parce qu'il ou elle est abandonné(e) – et ce rôle, vous le jouez devant vous-même, à défaut parfois de tout autre spectateur. Mais ça vous suffit visiblement, car de vous voir ainsi pleurer, vous en pleurez de plus belle. Et si vous êtes distrait un instant de votre souffrance, vous vous redites bien vite le mot cinglant qui va la relancer : « *tu m'as trompée* », « *tu l'as fait exprès, effrontément, délibérément* ».

Tentez maintenant de supprimer ces phrases qui relancent vos émotions : « *Supprime "on m'a fait tort", le tort sera supprimé* » dit Marc Aurèle¹. Que reste-t-il de votre drame ? « *Ne conçois point les choses telles que les juge celui qui t'offense ou comme il veut que tu les juges. Mais vois-les telles qu'elles sont en réalité.* » (IV, 11, p. 60).

Vous l'aurez peut-être deviné, avec Marc-Aurèle, l'empereur philosophe, nous sommes toujours chez les stoïciens. Tentez l'expérience de leur emboîter le pas et de traquer le réel plutôt que vos émotions générées par ce réel. Quelle couleur ont-elles aujourd'hui, ou il y a trente secondes ? D'où viennent-elles ? De quelle drame de la petite enfance ? De quels ratés de l'éducation ? Comment se portent-elles ? Elles vont bien ? Oui, merci – de telles questions ne peuvent manquer d'en faire les stars permanentes de nos petits écrans mentaux. À cette série, préférez donc celle-ci : que s'est-il passé précisément, factuellement, sans exagération mais avec nuance et rigueur ?

“Ne conçois point
les choses
telles que les juge
celui qui t’offense
ou comme
il veut que tu les juges.
Mais
vois-les telles qu’elles sont
en réalité

Décrire le réel de façon plate et prosaïque nous permettra de dégonfler l’affect dans lequel nous sommes englués. Cette expérience de pensée, qui va contre nos réflexes acquis, est donc particulièrement utile quand nous traversons des émotions négatives dont nous voudrions nous débarrasser.

Restent alors quelques questions révélatrices, en friche, qui méritent d’être posées et vécues réellement avec toute leur charge interrogative : pourquoi prenons-nous souvent le pli paradoxal d’entretenir nos chagrins ? Aimons-nous fuir le prosaïque de la réalité ? Avons-nous peur de la platitude ? Pourquoi ? De quelles fictions avons-nous besoin pour rendre la réalité supportable ? La réalité ne serait-elle pas suffisamment distrayante ? Le réel devrait-il d’ailleurs être distrayant ? — **Gaëlle Jeanmart, pour PhiloCité®**

1. Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, IV, VII, GF Flammarion, 1992, p. 60.

En savoir +

- Épictète, *Le manuel*, et l’introduction de Laurent Jaffro, GF Flammarion, 1997.
- Marc-Aurèle, *Pensées pour moi-même*, GF Flammarion, 1992.
- Roland Barthes, *Fragments d’un discours amoureux*, Seuil, coll. Tel Quel, 1977. Disponible aussi en audiolib avec une lecture de Fabrice Luchini.

philocité®

Marc Aurèle