

L'art de juger

Table des matières

L'art de juger.....	1
I. Cartographie des certitudes – comment déserrer le poing ?.....	1
II. Exercice de neutralisation de ses émotions négatives.....	2
1° Enjeux.....	2
2° Déroulement.....	3
III. Exercice de variations du jugement - « Devenir saint ou bourreau ».....	3
IV. Éprouver les rumeurs-travailler les préjugés.....	5

Épicure écrivait : « Ce qu'il nous faut désormais pour la vie, ce ne sont pas des théories sans raison et des opinions vaines, mais c'est vivre sans trouble » (*Lettres à Ménécée*, trad. J. Salem, Paris, Nathan, p. 110). La philosophie est dans cette perspective un art de vivre qui repose sur un art de juger, lui-même comparable à une purge du cœur¹, comme le dira Lucrèce.

L'une des manières de pratiquer la philosophie dans sa fonction thérapeutique passe par l'art de juger. On y travaille d'une part à éclaircir et à interroger les critères de nos jugements et d'autre part à acquérir la capacité de changer de jugement. Évaluer la pertinence de son jugement et pouvoir en changer, c'est travailler du même coup sur ses émotions, car, comme le dit Épictète, « ce ne sont pas les choses qui nous attristent, mais la représentation (*dogmata*) que nous en avons ». La mort, par exemple, n'est pas triste en elle-même ; c'est le jugement que nous portons sur elle qui nous attriste. « Ce qui fait l'amertume de nos larmes, c'est qu'il n'est plus là, celui qu'on aimait tant. Mais, en soi, ce regret devrait nous sembler supportable. En effet, les absents, ou ceux qui vont l'être, tant qu'ils vivent, nous ne les pleurons pas, bien que nous soyons entièrement privés de les voir et de jouir d'eux. Le mal gît donc dans l'opinion, et nos souffrances ont pour mesure le tarif que nous leur fixons. Le remède est en notre puissance ! Regardons les morts comme absents, et ce ne sera pas nous abuser : nous les avons laissés partir, que dis-je ? envoyés devant pour les suivre » (Sénèque, *Consolation à Marcia*, chap. XIX).

L'image stoïcienne classique est celle du changeur qui vérifie l'authenticité de la monnaie. Peut-on être à l'égard de ses propres jugements tel un changeur qui vérifie chaque pièce pour déterminer si elle est vraie ou fautive de façon à lui accorder un crédit qui corresponde à sa valeur réelle ? Les stoïciens nous invitent à prendre conscience que la conviction n'est pas toujours liée à la vérité et à entretenir un rapport critique à nos propres convictions. Ils prennent une autre image, celle du poing tantôt fermement serré, tantôt s'ouvrant pour relâcher la prise. Les exercices spirituels de tri de nos représentations doivent permettre cet accommodement du degré de certitude.

1 C'est l'organe dans lequel les épicuriens localisent le principe des émotions et des fonctions intellectuelles.

I. Cartographie des certitudes – comment déserrer le poing ?

« De quoi es-tu certain ? ». Chaque élève répond à cette question et on écrit la liste au tableau. En vis-à-vis, dans une deuxième colonne, on inscrit les motifs de cette certitude. Sur quoi repose-t-elle ? Un travail peut alors se faire sur la valeur absolue ou relative de ces critères de la certitude. Qu'est-ce que je connais ? Comment le sais-je ? Les livres, la télé, mes parents, je l'ai vu de mes propres yeux, j'en ai l'intime conviction, etc. : il faut encore peser la valeur de ces moyens de connaissance.

La dernière étape est celle de l'auto-évaluation : es-tu capable de déserrer le poing, c'est-à-dire d'introduire un doute raisonnable dans ce que tu crois initialement en toute certitude, ou ce que tu sais, en tenant compte de ce recul critique vis-à-vis des motifs de la certitude et des limites des moyens de connaissance ?

II. Exercice de neutralisation de ses émotions négatives

1° Enjeux

Selon les stoïciens, notre émotion repose toujours sur un jugement antérieur. L'indexation de nos émotions à une activité de notre esprit que nous pourrions contrôler davantage nous donne la possibilité de la libération. Ce n'est pas seulement que la représentation peut nous tromper, mais que seule la représentation nous égare ; nous avons trouvé le lieu unique du travail de l'asservissement et délimité le seul travail utile pour se libérer : contrôler ses représentations (*chrèsis phantasiôn*). Il s'agit d'un travail quotidien par lequel le Sage tempore avec celles qui sont trop séduisantes, ou les décompose par l'analyse afin de les dissoudre. C'est qu'un lien existe entre vérité et sérénité : pour être serein, il faut que nos représentations des choses soient exactes.

Travailler son jugement, c'est alors naturellement travailler à apaiser ses angoisses ou ses colères. Les stoïciens visent l'*apatheia*, l'absence de toute passion ou émotion par le travail critique sur les représentations qui sont à la source de l'émotion. Au regard de l'époque des stoïciens, nous sommes aujourd'hui dans une époque de valorisation de l'émotion qui ne ment pas, qui nous fait vivre les choses plus intensément, etc. Ces exercices doivent donc trouver un sens, qui ne s'impose pas de la même façon aujourd'hui que dans l'Antiquité, où la passion était identifiée à une maladie et opposée à la saine raison. Quel pourrait donc bien être l'intérêt d'un tel travail de neutralisation de ses émotions ?

- Le fait que nos émotions peuvent nous couper de ce que les autres perçoivent de la réalité parfois mentalement (« il est dans son monde »), parfois par des gestes inconsidérés : un enseignant enlève une élève de 15 ans, conduit par sa passion pour elle ; un adolescent se suicide. On ne voit plus alors le réel que sous un angle, parfois très étroit et les conséquences de cette représentation très affectée et très réduite du monde sont dramatiques.
- Le fait que nous nous échappions à nous-mêmes dans l'émotion : si nous filmions une de nos colères, nous en serions peut-être bien gênés en regardant le film sans plus être dans l'émotion... L'émotion ne dit pas toujours le mieux ni le vrai de ce que nous sommes ; elle dit parfois l'erreur et l'excès.
- Les émotions ne sont pas seulement le sel ou le piment de l'existence ; elles en sont parfois le poison : une émotion douloureuse persistante peut nous empêcher de nous consacrer à autre chose, de dormir, de vivre tout simplement.
- L'émotion a également parfois des effets de contagion qui ne sont pas souhaitables : c'est peut-

être parce que je suis irrité que tout va me paraître irritant. Comment limiter ces effets ? Travailler son jugement, c'est alors travailler à apaiser ses angoisses, ses désirs extrêmes, ses irritations ou ses colères.

2° Déroutement

Voici l'exercice que vous pouvez proposer à vos élèves :

C'est un exercice qu'on fait oralement, avec toute la classe, à partir de l'une ou l'autre situation proposée par des élèves.

À propos d'une situation qui a généré chez l'un des élèves une émotion négative ou vécue comme une contrariété et dont il accepte de parler, on peut tenter de nommer l'émotion et de retrouver le jugement qui serait à la source de cette émotion, distinguer les éléments descriptifs de la situation et voir si d'autres jugements sur cette situation seraient plus fondés, parce que davantage appuyés sur des éléments factuels précis.

Le tableau se présente comme suit :

EMOTION	JUGEMENT	DESCRIPTION DE LA SITUATION	JUGEMENTS ALTERNATIFS

Exemple : Vous êtes en colère en raison de l'annulation d'un rendez-vous à la dernière minute. On remplit d'abord la colonne « émotion » : vous éprouvez de la colère. Venons-en au jugement. Qu'est-ce que vous estimez au sujet de ce retard qui vous met en colère ? Ce peut être ici par exemple que vous portez un jugement identifiant cette annulation tardive à un manque de respect à votre égard. Ce jugement paraît bien légitime, sauf que... vous ne vous êtes pas assuré qu'on vous manque effectivement de respect ! Ce jugement n'est le plus souvent pas très solidement fondé, et il n'est pas non plus universel : d'autres s'en fichent ou imaginent une autre raison à cette annulation et éprouvent donc d'autres émotions lors d'une situation pourtant similaire à la vôtre. Il ne s'agit pas de vous culpabiliser en vous montrant que vous avez tort d'éprouver ce que vous éprouvez, mais de travailler le jugement sur lequel repose votre émotion pour vous en libérer parce qu'elle n'est pas agréable pour vous et pas toujours très juste non plus.

Deux choses peuvent vous permettre d'apaiser votre emportement :

1° la description neutre aussi fine que possible de la situation, qui vous met du côté de l'objectivité des représentations, plutôt que de la subjectivité d'un jugement de valeur souvent peu fondé parce que prématuré (l'émotion est rapide ; les stoïciens prennent l'image d'un coureur emporté dans son élan pour parler de l'homme ému) ;

2° la variation des jugements qu'on peut porter sur cette situation factuelle peut vous aider aussi à vous déramponner de votre jugement et de l'émotion qu'il nourrit. Si vous parvenez à voir ce que d'autres que vous voient de la situation, vous aurez pris un peu de recul, salutaire pour vous déprendre de votre colère.

Mais il faut s'ouvrir réellement à une compréhension plus large et fine de la situation pour espérer modifier son émotion.

III. Exercice de variations du jugement - « Devenir saint ou bourreau ».

Il s'agit là d'un exercice visant à se désolidariser de son jugement moral (ce qui est particulièrement intéressant lorsqu'il est culpabilisant) : êtes-vous bon? Êtes-vous méchant? De la réponse dépend une foule de conséquences. C'est en tout cas ce qu'on croit parce qu'on accorde un sens à cette interrogation. Une brève expérience peut vous convaincre aisément que cette demande, si importante en apparence, indique le rapport que vous entretenez à vous-mêmes davantage que la réalité des faits. Avant de se désolidariser du jugement moral qu'on porte sur soi-même, il importe d'en diagnostiquer la couleur : êtes-vous plus prompt à relever ce que vous avez mal fait ou au contraire à le négliger et à vous voir sous les traits d'un héros ou d'un brave type ? Êtes-vous plus prompt à vous encourager, à vous gratifier, vous louer ou vous encenser ? Ou êtes-vous plus prompt à vous dénigrer, à vous culpabiliser et vous excuser régulièrement de tous vos manquements? Voyons concrètement...

Considérez le début de cette journée. Retrouvez les moments principaux, leur enchaînement, si possible les menus détails et les pensées qui les ont accompagnés minute après minute. À partir de cette reconstitution, considérez votre attitude. Tentez de la juger. Non pas objectivement, comme si vous parveniez à prendre sur vous un point de vue objectif et neutre. De manière plus partielle et tendancieuse. Apercevez d'abord l'extrême magnanimité de vos moindres gestes. Interprétez en bonne part toutes vos cogitations intimes. Voyez comme vous avez été dévoué, attentif, altruiste, compatissant, désintéressé, modeste, efficace, humain, solidaire, charitable, respectueux, tout au long de la journée. Au premier regard, ça ne paraît pas tout à fait coller? Le but de l'expérience est que vous parveniez à considérer véritablement vos faits et gestes sous cet angle. Peu importe ce que vous avez bien pu accomplir. Vous devez parvenir à discerner dans les premières heures de votre journée - que l'on supposera plus ou moins banale - les signes évidents de votre bonté, de votre grandeur d'âme. En principe, il ne faut cesser l'exercice que lorsque vous aurez le sentiment que ce résultat est à peu près acquis. Vous pouvez alors vous repasser le film – c'est un excellent court métrage, n'est-ce pas ?

Suivez ensuite le chemin exactement inverse. Efforcez-vous de trouver, dans vos actes et vos pensées de cette matinée, les indices évidents de votre perversité légère, de votre malveillance, de votre égoïsme de fond. Parvenez à trouver, dans tout ce qui a été fait et dit, la confirmation de votre caractère médiocre. Voyez-vous en salaud. Et allez-y franchement : on veut du qualificatif sonnante, celui qu'on ne voudrait jamais assumer pour soi-même. Sans plus de raison que vous voyiez en chic type, mais avec non moins de vraisemblance si possible. [il est utile que l'animateur ici propose un exemple personnel].

Dans le *débriefing* de l'exercice ou dans sa présentation, il est intéressant d'insister sur la notion de rapport à soi et sur son importance dans la philosophie ancienne : ce qu'on soigne, c'est le rapport qu'on entretient à soi, aux autres et à la réalité. S'il y a une éthique possible et que nous sommes capables de nous transformer nous-mêmes, c'est parce que nous avons un rapport à nous-mêmes qui est modulable et non fixé une fois pour toutes. Nous avons certainement un pli premier, une inclination vers le dénigrement ou la satisfaction, et il est intéressant d'en prendre conscience – c'est un premier enjeu de cet exercice. Mais l'enjeu décisif, c'est de pouvoir en *jouer* pour ne tomber dans aucun des extrêmes de jugements trop négatifs ou trop positifs de soi-même. Il est intéressant à la fois d'entretenir un rapport de soutien à soi-même, de contentement, plutôt que de culpabilisation, mais il est aussi intéressant d'en avoir conscience comme d'un rapport qu'on *entretient* (activement, volontairement) à soi et qui n'est pas la réalité de soi, ni de ce qu'on a dit ou fait.

L'exercice sert aussi à montrer que le rapport à soi est une question de regard qu'on porte sur soi et que la valeur de vérité de ce regard est nulle ou, en tout cas, doit être sérieusement remise en question. On n'a pas plus « raison » de se voir comme ange que comme démon.

(Exercice inspiré de R.P Droit, *101 expériences de philosophie quotidienne*, p. 143-144).

IV. Éprouver les rumeurs-travailler les préjugés

Cet exercice vise à faire prendre conscience des idées préconçues véhiculées par chacun d'entre nous, mais aussi de la fonction à laquelle elles répondent.

A) Proposer quelques exemples de préjugés (idées toute faites) :

- 1 Les Américains sont obèses.
- 2 Les Africains ont le rythme dans la peau.
- 3 Les hommes ne pleurent pas.

Demander aux élèves d'en trouver d'autres.

B) Qu'est-ce qui fait que toutes ces phrases sont des préjugés ? Quel est leur point commun ? Pour chaque exemple, chercher sa fonction (rassurer, faire rire, discriminer, imposer une norme etc.) :

À quoi sert-il de dire que les hommes ne pleurent pas ?

À empêcher un garçon de pleurer.

Pourquoi vouloir empêcher un garçon de pleurer ?

Pour imposer une norme : faire penser qu'un garçon est anormal s'il pleure.