

Philocité

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.

Le secret de la pensée

Fermez les yeux, pensez à quelque chose. Peut-être suivez-vous mon instruction ; je ne peux pas le savoir.

Si vous l'avez suivie, je n'ai aucune idée de ce à quoi vous pensez. C'est secret, c'est à vous, intime, propre, personnel. La première caractéristique de la pensée, c'est cet aspect caché, privé. On peut alors considérer que la pensée est libre au sens où ces pensées que vous venez d'avoir vous sont propres et que personne n'y a accès, sauf si vous décidez d'en parler, ou peut-être aussi si vous êtes particulièrement transparent ou tellement bien décodé par l'un de vos proches, qui « lit dans vos pensées ».

Vous pensez ainsi, discrètement, toute la journée. La pensée peut s'éprouver comme

Admettons que vous établissiez la liste des courses. Vous inspectez alors peut-être mentalement le réfrigérateur pour déterminer les manques, ou alors vous faites le programme de la semaine (combien de repas à prévoir avec combien de convives ?). Vous pouvez aussi faire, toujours mentalement, le tour des pièces pour être certain de ne rien oublier (la salle de bain, par exemple : shampoing ? Broses à dents de réserve ? Détergents ?). Vous pouvez encore choisir d'évoquer un à un les membres de votre famille, leurs besoins réguliers et leurs goûts. On peine certainement à voir de la pensée dans cet exercice prosaïque. Et pourtant, il y a là manifestation des stratégies mentales diverses. En quelle mesure sommes-nous conscients de comment nous pensons ces choses banales ? Et en quelle mesure dirigeons-nous cette activité mentale ? Cela n'est pas sans enjeu, car diriger sa pensée pourrait être le socle même de la liberté. Même contraints, même enfermés, nous serions libres de penser. Mais est-ce vraiment le cas ?

Peut-on diriger sa pensée ?

Décidez-vous parfois de vous souvenir de quelque chose ou de quelqu'un (d'une soirée vraiment réussie avec des amis, d'un coucher de soleil à l'étranger, partagé avec quelqu'un de cher) ? Cela vous permettrait de vivre une deuxième fois ce petit bonheur !

Mais, si vous le faites volontairement, y parvenez-vous ? Ou votre esprit saute-t-il rapidement sur une autre préoccupation ? On pourrait tenter d'en faire l'expérience mentale (s'efforcer par exemple de se souvenir de comment nous avons épluché, puis dégusté cette délicieuse pomme mangée au petit déjeuner) et ce serait là une autre forme de méditation philosophique¹.

Parfois vous êtes pris dans vos pensées, alors que vous faites autre chose : vous conduisez par exemple et votre pensée s'évade, pendant qu'une partie de votre conscience vous permet de faire les gestes de conduite opportuns. C'est ainsi aussi qu'on peut lire trois fois la même phrase d'un roman, parce que nos pensées ont pris un virage qui nous empêche de suivre le fil de l'histoire. Mais pourquoi s'évade-t-elle ainsi ? En pistez-vous parfois l'origine ? C'est souvent par association : on perçoit quelque chose (le pull rouge d'un passant) qui nous renvoie à un événement récent (une discussion délicate ou intense

Fermez les yeux, pensez à quelque chose...

Sommes-nous libres de penser ? Mais qu'est-ce que penser, finalement ? Nos pensées s'opposent-elles à nos émotions ? Pour tenter de le comprendre, voici un petit exercice de méditation philosophique

Après avoir traité dans notre dernière chronique (*Imagine* 136 nov/déc 2019) de la méditation dans la tradition philosophique, je vous suggère d'expérimenter concrètement une autre technique. Cette méditation porte sur la pensée. Elle consiste à questionner l'acte permanent de notre esprit autour de ces questions : sommes-nous libres de penser ? Pouvons-nous diriger notre pensée ? Qu'est-ce au juste que penser ? Existe-t-il des modalités distinctes ? Pensées et émotions s'opposent-elles, comme le rationnel et l'affectif ? Je vous propose un parcours intuitif dans les méandres de nos expériences quotidiennes de la pensée, voyage conçu pour nous émerveiller de la puissance de notre esprit – et la questionner !

une liberté d'autant plus importante que c'est une activité constante, dont personne ne sait rien ou presque.

Cet aspect secret de la pensée a cependant son versant négatif : c'est parfois inquiétant pour l'autre. C'est ainsi que l'on se surprend parfois à interroger l'autre avec un brin d'inquiétude : « Dis, tu penses à quoi ? »

Sait-on qu'on pense ? Et comment on pense ?

Vous pensez donc en permanence sans que personne ne le sache, *pas même vous* d'ailleurs le plus souvent. Votre pensée vous rend attentif à ses objets, mais pas à elle-même. Vous pensez à la soupe que vous mangez, et non au fait que vous y pensez. Vous ne savez donc probablement pas grand-chose de *comment vous pensez*. Parfois, vous savez que vous pensez, c'est un acte conscient. Eventuellement même délibéré : vous *décidez de penser* à telle chose, de préparer une réunion, un exposé, de peser le pour et le contre afin de décider si vous allez acheter une (nouvelle) voiture ou pas. Il resterait cependant difficile de dire comment on pense au juste même quand la pensée est volontaire.

« Telle est cette liberté humaine que tous les hommes se vantent d'avoir et qui consiste en cela seul que les hommes sont conscients de leurs désirs et ignorants des causes qui les déterminent »

Spinoza, *Lettre à Schuler*

avec Anne, qui porte souvent un pull rouge). Soit cet événement creuse une sorte de sillon dans lequel notre pensée revient obsessionnellement à chaque micro occasion, soit il est anecdotique et nous n'y penserons qu'une fois, en passant.

On peut tirer de cette expérience banale une question qui remet en cause un présupposé implicite fréquent (selon lequel nous dirigerions notre pensée) : quand au juste choisissons-nous réellement nos idées ? Et quand s'imposent-elles à nous, au contraire, en vertu d'une cause extérieure que nous ne percevons peut-être même pas ?

Nous pouvons alors poser la question de la liberté de penser sous un autre angle ; non plus à partir du constat que nous pensons tout le temps alors que personne ne sait vraiment à quoi, car nous sommes pris d'un doute : dans quelle mesure sommes-nous effectivement maîtres de cette pensée et choisissons-nous ses modalités et ses objets ?

Les modalités de la pensée

Vous pouvez penser par exemple au début de votre journée, à ce qui s'est passé quand vous vous êtes levé. C'est un souvenir, une modalité particulière de la pensée. Il peut être heureux ou désagréable. Pensez maintenant à quelque chose que vous allez faire ce soir ou

prochainement. Peut-être quelque chose que vous avez envie de faire ; mais vous pouvez aussi penser à un événement du futur avec appréhension. Ce peut être une chose dont vous êtes certain qu'elle va se réaliser, mais aussi une chose que vous souhaitez (comme un rêve, un idéal), que vous craignez (une hantise) et qui n'est pas assurée, peut-être pas même probable.

Vous pouvez encore vous rapporter au passé ou au futur sous la modalité de l'imagination et imaginer par exemple ce qu'était la vie au Moyen Âge. Imaginez ce qu'elle sera dans mille ans. Imaginez ce que serait un monde idéal ou au contraire l'enfer.

La pensée permet ainsi de voyager dans le temps ; elle donne alors accès à une multitude de mondes différents, du passé ou du futur, réels ou imaginaires, précis ou vastes. Elle peut aussi revenir au présent et se concentrer sur les sensations du corps, le son de la voix de celui qui lit ce texte, les bruits à l'arrière-fond... Ces modalités, le souvenir, le désir ou le souhait, la perception, mettent en jeu diverses facultés, comme l'ouïe, le sens de l'observation ou l'imagination, et renvoient à la richesse fabuleuse de notre activité mentale. Nous avons découvert au passage que le souvenir ou le projet pouvaient être tristes ou joyeux, nostalgiques ou heureux, inquiétants

ou réjouissants. C'est une autre caractéristique de la pensée : elle est affectée. Toujours. Nous ne pensons pas simplement à quelque chose, nous y pensons avec angoisse, plaisir, colère, etc. Ce lien de la pensée à l'émotion prend plusieurs formes. La première vient d'être évoquée : nos idées, nos souvenirs, nos projets sont colorés, plus ou moins fortement, d'une émotion.

Pensées et affects

La deuxième forme est un peu différente, bien que liée à la première : nous aimons à penser à certaines choses, et pas du tout à d'autres. Nous évacuons ainsi certains blocs énormes de notre existence, simplement parce que nous n'aimons pas y penser – toutes les situations tendues de notre vie pourraient ainsi se régler en dehors d'une réflexion, parce que nous n'avons précisément pas envie d'y penser. Ce défaut est sans doute moins aperçu que le défaut inverse : des pensées désagréables peuvent également prendre le siège de notre esprit et nous revenons alors sans cesse à ce à quoi nous n'aimons pourtant pas penser.

Il existe enfin une troisième modalité du lien entre pensée et affect : nous sommes attachés à nos idées, de façon que nous ne pouvons pas renoncer à l'une d'elles, sous prétexte qu'on nous en aurait montré la fausseté. C'est d'ailleurs pourquoi la contradiction musclée n'est pas efficace : démontrer à quelqu'un qu'il a tort de penser ce qu'il pense ne l'amènera pas pour autant à abandonner une idée à laquelle il tient, affectivement et plus très rationnellement, pour le coup.

Ce petit voyage dans les chemins de notre propre pensée décline diversement une même idée : nous sommes moins libres de penser que nous... ne le pensons, et cela d'une part parce que notre pensée est affectée ; d'autre part parce que nous ne choisissons pas nos idées, et enfin, parce que nous sommes finalement très souvent dans un mode automatique où nous pensons malgré nous, sans rien diriger de son cours tortueux et même sans rien en savoir. — **Gaëlle Jeanmart**

1. Nous proposons sur notre site une forme de méditation philosophique encore un peu différente : s'efforcer d'être aussi réaliste que possible en épluchant mentalement une pomme et ainsi tenter de maintenir notre attention dans un flux tendu. Testez-le : dur, dur... : www.philocite.eu/basewp/wp-content/uploads/2015/12/7.-Peler-une-pomme-mentalement.pdf