

1 | PELER UNE POMME MENTALEMENT

EXERCICE

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 peut que notre conviction sur notre pouvoir à nous représenter mentalement la réalité soit une 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 représentez 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 pour un ver etc. N'oubliez pas de faire intervenir mentalement l'odorat et le sens du toucher. C'est plus dur que vous ne le pensiez ? Faites de même pour le couteau : ce n'est pas juste un éclat d'inox. A-t-il un manche en bois ou en plastique ? De quelle couleur, de quelle nuance de cette couleur, avec des petites clous ? La lame est-elle crantée ou lisse, plus ou moins aiguisée ? Peut-être a-t-elle un petit coup 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 quartier ? Faites-vous maintenant le film exact de l'épluchage d'une pomme. Plan par plan, image par image. Sans arrêt, sans raté. Sans blanc ni reprise. Vous n'avez pas droit à un raccord entre deux séquences !

...

Vous n'y arriverez pas, sauf exceptionnelle maîtrise. Vous perdrez probablement le fil ; la pomme va changer de couleur ou de taille. L'épluchure ne tombe pas où elle devrait, le couteau ne suit pas un chemin raisonnable et il disparaît par moment, comme volatilisé parce que votre attention vous porte vers autre chose. Vous pouvez toujours répéter l'expérience : il est probable que le résultat s'améliore !

ENJEUX ?

C'est un exercice de concentration et de lucidité qui nous révèle que notre esprit est moins fidèle à la réalité que nous le pensons, peu capable de la retenir et de la reproduire de façon fidèle, et que nous sommes présomptueux quand nous lui accordons cette capacité.

POUR SUIVRE PAR UNE LECTURE ?

R-P. Droit, 101 expériences de philosophie au quotidien, Odile Jacob poche, 2003.

2 | JUGER SES JUGEMENTS

EXERCICE

1. Voici une liste de propositions. Après chaque paquet, établissez une échelle du plus descriptif à ce qui s'apparente le plus à un jugement et même à un jugement de plus en plus subjectif. Justifiez cette échelle et tirez-en les enseignements : qu'est-ce qui est le plus universel ou objectif ? Qu'est-ce qui fonde un jugement ? Un jugement de valeur peut-il être fondé sur un élément objectif ? A partir quand le trouvez-vous valable ? Pourquoi ?

- 1) Mon voisin ne m'apprécie pas beaucoup.
- 2) Hier, j'ai croisé mon voisin et il ne m'a pas salué.
- 3) Mon voisin est un grand distrait.
- 4) Le 2, c'est la situation et les autres sont deux jugements très différents qui ne me mettent pas dans le même état émotionnel à l'égard de mon voisin...
- 5) Je suis trop grosse.
- 6) Je pèse 65 kg.
- 7) Inès pèse 65 kg pour 1m22 et elle a 7 ans.
- 8) Le jugement est plus ou moins fondé selon qu'il est appliqué à telle ou telle réalité.
- 9) Le chien est féroce.
- 10) Le chien aboie de manière féroce.
- 11) J'ai entendu le chien aboyer et mon cœur s'est mis à battre plus fort.
- 12) J'ai eu peur du chien.
- 13) Les deux jugements manifestent des tendances différentes, à porter son jugement sur soi-même ou à juger d'abord sur l'autre.

N'hésitez pas à varier ainsi les propositions au sujet des faits de votre quotidien pour distinguer mieux ce qui est descriptif et ce qui relève du jugement et évaluer la subjectivité, la relativité, de votre propre jugement : qui d'autre pourrait juger la situation comme vous, à votre avis ? D'autres points de vue sont-ils possibles, voire même évidents ? Quand un jugement vous paraît-il valable ?

2. Partez d'une situation qui a généré en vous une émotion négative, vécue comme une contrariété. L'exercice est fondé sur une distinction entre la situation de fait et sa description d'une part, l'émotion qu'elle a générée d'autre part et enfin le jugement porté sur elle qui est à la source de cette émotion.

Prenons une colère qui vous a pris(e) pour une annulation de RdV à la dernière minute.

Soyez précis à la fois dans la description de la situation : de quelle réunion s'agit-il ? Vous ne pouvez pas juste dire « une réunion importante » - c'est un jugement. Vous devez revenir aux faits concrets. Objet de la réunion. Durée. Fréquence. Participants. Combien de personnes ? Y êtes-vous vous-même. Le nombre, la fonction de ceux qui y était conviés. Passez aux jugements : Cela ajoute-t-elle au crime ? Et le fait que vous êtes ? Le fait que d'autres n'ont pas annulé, alors que ça aurait été plus simple pour eux de le faire ? Voyez là où sont vos jugements, distincts des faits mêmes. Combien de temps avant la réunion a-t-elle été annulée ? Ce sont les faits. Mesurez maintenant votre jugement : à partir de quel délai l'annulation devient pour vous indécente : quinze jours avant ? Trois jours avant ? Une heure avant ? Où tracez-vous la ligne entre ce qui convient et ce qui est inconvenant ? Pourquoi ? Soyez critique à l'égard des critères de votre jugement. Sont-ils si rationnels que vous vous autorisiez à les suivre aveuglément, comme la colère que vous avez le sentiment d'éprouver à juste titre ?

ENJEU ?

Il y a toujours un jugement à la source d'une émotion. Ici, c'est peut-être le jugement selon lequel

c'est un manque de respect d'annuler en dernière minute qui génère la colère. Or, ce jugement n'est pas universel ; d'autres s'en fichent ou imaginent qu'il peut y avoir une raison à cette annulation et qu'elle n'est donc pas nécessaire un manque de considération. Si l'émotion est désagréable, c'est un peu idiot de s'attacher à un jugement tout relatif et pas universellement valable. Pourquoi alors ne pas abandonner ses colères, en les jugeant finalement moins « justes », moins fondées peut-être ?

EFFET ?

Soin de vos émotions négatives par la distinction entre la situation factuelle et le jugement que vous portez sur elle.

POUR SUIVRE PAR UNE LECTURE ?

Épictète, Le Manuel, et l'introduction de Laurent Jaffro, GF Flammarion, 1997.

3 | MANIFESTER SEUL

EXERCICE

Vous déambulez tranquillement dans la rue. Bien que rien ne le laisse deviner dans vos gestes, vous êtes en train de manifester. Il n'y a que vous qui le sachiez : pas de banderoles ni de calicots, mais des slogans hostiles, rythmés, frappants, éventuellement des injures, des propos diffamatoires tombant sous le coup de la loi que vous clamez. Vous défiez l'autorité. Vous interpellez l'opinion. Mentalement. En silence.

ENJEU ?

Il serait possible que chacun en fasse autant sans que vous en sachiez rien. C'est d'ailleurs ce qui se passe. Songez une seconde aux grandes passions qui se mêlent sans le savoir sur un trottoir. Vous avez croisé lors de votre manifestation silencieuse et solitaire un homme que sa femme vient de quitter, un chômeur désespéré, une femme rongée par un cancer, un adolescent amoureux, etc. Mais vous n'en saviez rien. Vous ne pouviez pas savoir. Manifestement.

Songez maintenant que vos revendications, vos retentissements intérieurs n'ont d'importance que pour vous qui les voyez, et qui, même parfois, ne voyez plus que ça ! Vous pouvez en tirer un enseignement sur la solitude dans laquelle nos vies internes invisibles nous mettent : les autres ne savent pas grand chose de nos drames et nos colères intimes et nous ne savons que très peu les leurs.

EFFET ?

Dépolitisant : à quoi servent donc nos colères, nos protestations finalement ? Mais aussi apaisant, pour les mêmes raisons : autant ne pas s'agacer, ça ne concerne que nous et c'est un peu ridicule peut-être pour les autres. Nos irritations sont à l'image de ces manifestation solitaire : étranges, solitaires, risibles pour les autres.

POURSUIVRE PAR UNE LECTURE ?

R-P. Droit, 101 expériences de philosophie au quotidien, Odile Jacob poche, 2003.

4 | CARTE D'ACUPUNCTURE MORALE

EXERCICE

Deux pistes s'offrent à vous pour mieux vous connaître. La première consiste à déterminer vos « points exquis » comme le dit Barthes : « 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) » (Roland Barthes, t. V, p. 127). Réalisez donc votre carte d'acupuncture morale à l'usage de vos nouveaux amis. Qu'est-ce que évitez ? Quels sont les petites choses qui vous répugnent, vous exaspèrent, que vous craignez, quels sont vos micros espoirs déçus, vos attentes même les plus ridicules ? Quels sont les regards ou les mots qui vous blessent démesurément. 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.

Incorporez également à cette carte vos joies mauvaises. Vous vous surprenez régulièrement à rire de certaines choses que vous jugez cocasses ou ridicules. Rire cruel. Mesquinerie. Moquerie. Délassement ordinaire. Mais qui vous fait rire : le nain, l'idiot, l'ignorant ? Ne négligez pas ce que ces rires révèlent de vous-mêmes et de vos jugements implicites. Que trouvez-vous donc ridicule et pourquoi ? De quoi riez-vous ? De quoi souriez-vous et pourquoi ? Demandez-vous tout de même si ce n'est-ce pas au final ce jugement lui-même qui est ridicule ou risible !

ENJEU

Se connaître mieux et tenter d'avoir une emprise sur nos jugements les plus irrationnels, qui peuvent être à la source de bien des émotions négatives.

Si on considère volontiers que les émotions sont premières, qu'on ne peut y résister c'est que le jugement qui les précède et les fait naître est implicite, il chuchote en nous, insidieusement, nous rendant donc impuissant à l'évaluer. On peut cependant d'abord apprendre à le forcer à se dire explicitement : j'admire, je suis jaloux de, je ris de, je me ris de... 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 sommes réellement.

« 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-même 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).

POUR SUIVRE PAR UNE LECTURE ?

Roland Barthes, Fragments d'un discours amoureux, Seuil, « Tel Quel », 1977. Disponible aussi en audiolib dans une lecture de Fabrice Luchini.

Shaftesbury, Exercices, Aubier, « Bibliothèque philosophique », 1993.

5 | CONTRE-JOURNAL INTIME OU JOURNAL « EXTIME »

EXERCICE

Qu'est-ce qui compose un journal intime ? Vos retentissements bien davantage que les événements. Les événements de la vie amoureuse, par exemple, sont parfois si minuscules et si futiles qu'ils ne peuvent mériter d'être couchés dans votre journal intime (ou raconté avec votre meilleure copine) que si vous y ajoutez leurs effets monumentaux sur vous, vos blessures, vos joies, vos interprétations, vos jalousies, vos raisons, vos velléités, etc. C'est votre vie intime luxuriante qui les rend signifiants. Quand on dit que l'amour est aveugle ou que le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas, ce vers quoi on fait signe, c'est peut-être ces retentissements incroyables et tumultueux en nous de faits pourtant tout simples et relativement banals.

N'écrivez plus le journal de vos retentissements intimes, mais appliquez-vous au contraire à écrire celui des événements futiles qui les ont générés : « J'ai rencontré X... en compagnie de Y... », « Aujourd'hui, X... ne m'a pas téléphoné », « 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 plat, le prosaïque des (non)-événements votre journée. Cherchez comment rendre les choses de la façon la plus descriptive et dépourvue de jugement.

ENJEUX ?

Vous mesurerez combien votre vie est peu liée parfois à ce qui se passe réellement et combien de couches vous rajoutez au-dessus de la réalité factuelle – le plus souvent pour votre propre malheur... Quand vous devez par exemple faire le deuil de l'autre parce qu'il ne vous aime plus, classiquement vous tripoterez votre blessure. Vous dramatiserez : cette rupture est un drame se jouant sur la scène d'un théâtre : vous prenez un rôle – vous êtes celui/celle qui va pleurer parce qu'il/elle est abandonné(e) – et ce rôle, vous le jouez devant vous-même. Et de vous voir ainsi pleurer, vous pleurez de plus belle ; et si les pleurs décroissent, vous vous redites bien vite le mot cinglant qui va les relancer. Certaines phrases sont propres à renforcer la douleur : « j'ai mal », « tu m'as menti », « il m'a trahi ». La déclinaison mentale et verbale du sentiment élabore un édifice de souffrance. N'eussé-je pas dit cette phrase, mon état interne en eût été tout différent ! Si je m'applique ainsi à me faire pleurer, c'est pour me prouver que ma douleur n'est pas une illusion. Les larmes sont les symptômes d'une souffrance dont l'existence serait sans elles incertaine. Je suis habitué d'une sérénité propre à toute certitude, fût-elle même celle d'être triste, qui me donne le beau rôle, celui de la victime. Ces larmes et ces phrases remplissent une autre fonction : par elles, je parviens à rendre le deuil amoureux retentissant.

Tentez maintenant de supprimer ces phrases qui relancent vos émotions : « Supprime « on m'a fait tort », le tort sera supprimé » (Marc Aurèle, IV, VII, p. 60). « 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, XI, p. 60).

Décrire le réel de façon plate et prosaïque vous permettra de dégonfler l'affect dans lequel vous êtes englué. Cet exercice est donc particulièrement utile quand vous traversez des émotions négatives dont vous voudriez vous débarrasser (ou dont il serait bon pour vous que vous vous débarrassiez même si vous avez envie en réalité de les garder, de les chérir, de les suçoter et de les rendre plus fortes encore !).

POURSUIVRE PAR UNE LECTURE ?

Roland Barthes, Fragments d'un discours amoureux, Seuil, « Tel Quel », 1977. Disponible aussi en

audiolib dans une lecture de Fabrice Luchini.

Épictète, Le Manuel, et l'introduction de Laurent Jaffro, GF Flammarion, 1997.

Marc-Aurèle, Pensées pour moi-même, GF Flammarion, 1992.

6 | L'ANGE OU LE DÉMON

EXERCICE

Considérez votre journée d'hier. Retrouvez ces moments principaux, leur enchaînement, si possible les menus détails et les pensées qui les ont accompagnés heure après heure. A 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. Insidieusement, au contraire. De manière partielle, tendancieuse, excessive.

Apercevez d'abord l'extrême magnanimité de vos moindres gestes. Interpréter 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 expérimenter à considérer vos faits et gestes sous cet angle. Peu importe ce que vous avez bien pu accomplir. Vous devez parvenir à discerner dans votre journée d'hier - que l'on supposera plus ou moins banale - les signes évidents de votre sainteté. Lorsque vous aurez le sentiment que ce résultat est à peu près acquis, repassez le film.

Et suivez le chemin exactement inverse; Efforcez-vous de trouver, dans vos actes et vos pensées de cette journée, les indices évidents de votre perversité, de votre méchanceté fondamentale. Négligez là encore le déroulement, supposé banal, de votre comportement et de vos sentiments. Parvenez à trouver, dans tout ce qui a été fait et dit, la confirmation de votre caractère ignoble. Voyez-vous en bourreau. Sans plus de raison que vous voyiez en saint, mais avec non moins de vraisemblance.

Vous pouvez aussi appliquer cet exercice aux autres, à votre entourage, à votre compagnon de vie. Et ensuite, si vous l'avez suffisamment bien accompli, essayez donc de croire aux jugements moraux !

ENJEUX ?

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 du sens à cette interrogation. Cette brève expérience peut vous convaincre aisément que cette demande, si importante en apparence, est en réalité dépourvue de sens. Comme par conséquent le jugement de valeur qu'on porte sur soi-même : je suis trop bon, je suis une garce ! Non, non vous n'êtes en réalité ni l'un ni l'autre ! Et guère plus les gens que vous n'appréciez pas ou que vous adorez.

EFFET ?

Se désolidariser de son jugement moral lorsqu'il est culpabilisant.

POUR SUIVRE PAR UNE LECTURE ?

R.P Droit, 101 expériences de philosophie au quotidien, Odile Jacob poche, 2003.

7 | SE RAPPROCHER DE SA MORT

EXERCICE

La mort est un événement administratif banal et abstrait, un événement nécrologique qui peut faire le bonheur de bien des êtres : ceux qui vont proliférer grâce à mon cadavre, et ceux qui seront touché par les nominations, mutations et promotions en cascade qu'elle peut provoquer... C'est souvent un fait divers journalistique. C'est aussi un phénomène universel, médical, banal, évident, répété des milliards de milliards de fois (l'humanité est formée plus de morts que de vivants).

« L'homme est mortel » ressemble à « le soleil chauffe ». En bonne logique, la mort, qui s'applique à tout être vivant, s'applique à moi aussi. L'homme est mortel, je suis un homme, je suis mortel. C'est inépuisablement vérifié, la mort triomphe invariablement. C'est une sorte de propriété générale, « essentielle », dit Aristote, c'est-à-dire pas « accidentelle ». Ce n'est pas par accident (à l'occasion, une fois de temps à autre, que nous sommes mortels, mais par essence (tout homme depuis toujours est mortel, est mort même pour l'immense majorité – imaginez l'empilement des cadavres depuis l'aube des temps).

Et pourtant, ça ne semble pas absolument probant. Il y a une sorte de répugnance que tout homme éprouve à subsumer son incomparable cas personnel ou celui des êtres chers à la loi générale. Prenons la mort d'un proche : elle est souvent vécue comme un scandale. Pourquoi ce qui s'applique à tous depuis toujours s'est-il appliqué à lui ou elle, ici, maintenant, dans ces circonstances, qui sont injustes parce que c'était trop tôt, il était si gentil... ? Devant un cercueil, tout le monde se conduit comme si le mort n'avait pas eu de chance. C'est qu'on vit la mort moins comme une certitude et une loi constante que comme un accident. « Nous insistons toujours sur le caractère occasionnel de la mort : accidents, maladies, infections, profonde vieillesse, révélant ainsi notre tendance à enlever à la mort tout caractère de nécessité, à en faire un événement purement accidentel » (Freud, Essai de psychanalyse). Un accident est potentiellement plus injuste qu'une propriété essentielle (et non accidentelle) !

Prenons maintenant ma propre mort. Elle est pour moi une sorte d'éventualité. On a toujours un doute infinitésimal : peut-être y aura-t-il une omission du destin qui me dispensera de l'épreuve suprême ? Peut-être la loi commune ne me sera-t-elle pas appliquée ? Peut-être va-t-on inventer un vaccin, un processus de clonage...

Je sais que je mourrai, mais je ne le crois pas, je n'en suis pas intimement persuadé. Bon. Nous allons donc faire un effort pour nous en persuader un peu plus intimement. C'est un exercice que faisait communément les philosophes antiques, ceux de la Grèce classique (Socrate, Platon, Pythagore et leurs disciples nombreux) et puis la Rome antique et les stoïciens, comme Sénèque, Épictète ou Marc-Aurèle ; on appelait cela la *méléthé thanathou* en grec, le souci de la mort ou le *memento mori* en latin, souviens-toi que tu es mortel. Platon avait une formule célèbre disant « que philosopher, c'est apprendre à mourir ». Faisons donc un peu de philosophie...

On sait déjà qu'on est mortel, mais on peut s'appliquer à le savoir d'une autre façon. C'est comme la conscience de vieillir. C'est évident qu'on vieillit, on le sait, et puis pan, ça nous tombe dessus comme un éclair qui nous foudroie (et ne foudroie que nous) : la conscience de vieillir survient tandis qu'on se brosse les dents devant le miroir, à la vue non de tels détails de mon visage, mais d'un ensemble qui me dit « merde, c'est plus chiffonné qu'avant », des rides ou des cheveux qu'on voit en paquet et plus isolément. On comprend soudain par là-même qu'on est mortel. Mais cette connaissance est comme un accident : elle nous tombe dessus quand on ne s'y attend pas.

Pour coller davantage à la réalité de la mort, c'est bien de tenter de la connaître à volonté et régulièrement de cette façon-là, non théorique, intime, affective.

... Ca y est ?

Vous ne savez par quel bout la prendre ? C'est compliqué parce que la mort, c'est le rien. Comment penser ce rien ? Comme dit Épicure : on ne la rencontre jamais, parce que quand on y est, elle n'y est pas, et quand elle est là, c'est que je n'y suis plus ! Passez d'une possibilité et même d'une nécessité logique, livresque, à l'effectivité d'un savoir vécu est délicat. Ce que nous connaissons du bout de la pensée, il faudrait que nous le connaissions avec l'âme toute entière, d'une façon chaude, intense, totale ; on ne doit plus rien savoir d'autre à ce moment-là, pas la place pour la casserole sur le feu, le bouton sur la fesse, les micros-soucis... On dit qu'on « réalise » que la mort est un événement qui a lieu.

Ça y est ? ...

Toujours pas ?

Quelques éléments techniques pour vous aider :

1° Vous devez faire un effort pour rapprocher ce qui est lointain, parce que c'est à venir : je vais mourir certainement, mais à chaque jour qui passe, ça reste au futur, toujours aussi lointain psychologiquement, parce que le futur recule à chacun de mes pas et reste donc à une distance confortable qui peut me permettre de penser que ce sera toujours comme ça. Que la mort restera toujours dans le futur, qu'elle n'arrivera jamais dans le présent.

Tous les hommes sont mortels, je suis un homme donc je suis mortel ; il ne s'en suit pas que je vais mourir mercredi prochain. « Réaliser » sa mort, c'est rapprocher le futur pour qu'il soit plus imminent, le définir pour qu'il soit moins incertain, se mettre nez-à-nez avec la mort volontairement, avant qu'on y arrive nécessairement en se cognant à un diagnostic médical. « Bientôt ». Laissez cet adverbe affoler un peu votre cœur. Pas l'abstraction du « je suis mortel », mais « je vais mourir bientôt ». Disons même : mercredi prochain. Et ne trichez pas ! Pas « Et si ne me restait qu'une heure à vivre » : pas le conditionnel, hein !

2° Vous pouvez aussi passer de la généralité du « on », de l'« homme » à la singularité du « je ».

Que l'autre meure n'est pas un gros problème. On se ferait volontiers des politesses ici : A vous l'honneur, cher voisin.

On peut voir ce passage du « il » au « je », chez le médecin malade par exemple. Deux approches de la maladie et de la mort se confrontent en lui. Il peut se penser à la troisième personne, comme n'importe quelle personne, et comprendre ses symptômes et les soins ad hoc, mais il peut aussi à l'occasion réintégrer brutalement la première personne, et crever d'angoisse comme n'importe qui quand il « réalise » la gravité initialement un peu conceptuelle, scientifique, de ses symptômes. Laissez la mort vous appeler par votre nom.

L'entendez-vous ?

ENJEUX ?

Certains ne veulent pas savoir de cette façon là. Pourquoi ? Pour garder la bonne surprise entière ? On préfère se dérober. Si le courage n'est pas fort nécessaire pour faire un syllogisme valide, il l'est pour conclure de la mortalité du genre humain à ma mort prochaine.

Cette prise de conscience, cet autre savoir, représente cependant peut être un double enrichissement.

2° Se préparer à mourir pour ne pas rater sa fin. On la rate à tout âge. Pourtant, vieux, on pourrait s'y être un peu préparé. C'est toujours trop tôt. On peut paniquer. Or, c'est un moment moral, éthique, la mort (du moins, quand il y a des spectateurs, comme tout événement public). Qui ne souhaite mourir dignement ? Peut-être cette idée a-t-elle perdu un peu de son sens ? Parce qu'on veut surtout ne pas mourir, dignement ou pas. Et pourtant, c'est porteur d'une leçon de vie pour les autres, c'est un événement particulièrement marquant pour tous les proches, qui en parlent beaucoup, pour y faire fesse, digérer, assimiler, dompter son angoisse, se rassurer mutuellement, etc.

2° Par la conscience de ma mort, je deviens plus capable de penser ce qui est important pour moi. Ce qui compte vraiment et non ce qui m'occupe machinalement. J'apprends à être radin avec le seul

capital qui peut le mériter : le temps de vie. « On est parcimonieux s'il s'agit de garder intact son patrimoine ; mais quand il s'agit de perdre son temps, on est prodigue dans le seul domaine où l'avarice serait honorable » (Sénèque, De la brièveté de la vie). Mesure donc tous les jours à combien de petites choses, avec combien de petites gens que tu n'aimes pas et dans combien de petits soucis sans importance tu as dilapidé ton temps. Il est normal alors que tu protestes contre la brièveté de la vie. Ne vis pas comme si tu étais immortel, vis comme si tu devais mourir demain. La préparation de la mort libère de soi-même, disait Sénèque. Ce qui signifie qu'existe une certaine servitude à soi. Cette servitude repose selon lui sur une dialectique classique de la vie de l'âme adulte : s'imposer une série de contraintes, de peines et de labeurs et s'attribuer une sorte de contre-partie, une rétribution juste du devoir accompli : un morceau de chocolat, une cigarette ou une tasse de café, un verre de vin, une sieste crapuleuse, une émission conne à la télé. Nous passons le plus clair de notre vie consciente dans ce double système d'obligations-récompenses. C'est notre plus fondamentale servitude, qui est liée au rapport que nous entretenons à nous-mêmes : je m'oblige et je me rétribue. Stupide rapport à soi-même : autant penser à autre chose ! Quand nous sommes confronté par accident à la mort (celle d'un proche, le danger couru, le spectacle de la mort d'un autre sous nos yeux), l'effet est souvent de relativisation extrême de l'engloutissement habituels dans les soucis quotidiens et ce petit système d'obligations-récompenses. On réorganise sa vie pour donner plus de place à ce qui compte vraiment et ne pas s'abîmer dans ce qu'on juge alors comme des bêtises, de l'inessentiel. Ca ne dure pas toujours très longtemps. L'exercice de mort vise à rendre plus présente l'exigence de ne pas gaspiller son temps de vie.

POUR SUIVRE PAR UNE LECTURE ?

Vladimir Jankélévitch, *La mort*, Champs Flammarion, 2008.

Emission sur le livre *La mort* de Vladimir Jankélévitch, intitulée « La mort ou l'expérience de l'impensable » en ligne: <https://www.youtube.com/watch?v=h7ZmfaEQfKI>

R.-P. Droit, *Si je n'avais plus qu'une heure à vivre*, Odile Jacob, 2013.

8 | JE SUIS UN MAMMIFÈRE

EXERCICES

1. Laissez-vous captiver par le mouvement d'une colonne de fourmis, attachez-vous au dessein général que forment leurs trajets divers, aux minuscules déviations, aux retours en arrière. Vous pouvez vous pencher sur l'une d'elles en particulier et voir comment elle épouse ou non une direction commune de la colonne, le fardeau qu'elle porte, les accélérations, la proximité momentanée d'une consoeur, etc. Regardez maintenant votre vie de très loin et de très haut de la même façon, comme si vous étiez cette fourmi : quels détours, quels fardeaux portés pendant un moment, puis abandonnés, quels changements de trajectoire ? Votre vie a-t-elle plus de sens que celle de la fourmi ? Avez-vous plus de majesté qu'elle ? La richesse de votre vie intérieure, le grain de vos hésitations, l'épaisseur de vos doutes donnent-ils à votre trajet de vie un motif plus valable ?
2. Vous pourriez faire de même en regardant longuement le mouvement des particules dans un rayon de soleil passant au travers des persiennes entre-baillées. Elles sautillent, virevoltent, accélèrent brutalement dans un mouvement latéral ou ascensionnel. Reportez-vous alors aux trajectoires de vos émotions et tentez de voir les déplacements, parfois très brutaux, ascensionnels ou descendants, des mouvements de vos humeurs, comment vous passez de la joie à la colère, de la sérénité à la tristesse, etc. Êtes-vous plus libre de ces mouvements que la particule dans le rai de lumière ? Considérez-vous comme un souffle et évaluez à travers les mouvements de ce souffle la dispersion de votre vie. Est-ce grave ?

ENJEUX ?

Tout à l'opposé de l'attitude qui consiste à vanter le génie humain, et à vous penser dans votre singularité irréductible, vous ramenez votre vie à de plus justes proportions en la regardant depuis un point de vue de surplomb. Vivez-vous comme un membre d'une espèce de mammifères, ne comportant guère de poils ni de griffes, qui n'est ni rapide, ni très bien protégée par une carapace solide, plutôt territorial et constamment affecté par des tas de courants d'air qui se présentent à ce qu'on appelle sa pensée.

Se connaît-on uniquement de l'intérieur ? Non ! On peut se connaître aussi comme une chose du monde, à une certaine place dans ce monde, située en un point spatio-temporel précis. Ce savoir est une forme de connaissance de soi à l'opposé d'un savoir intime des recoins ou méandres, des secrets et des confessions. Nous sommes un vivant dont l'intériorité est négligeable, ne fait plus problème. On se connaît alors en réintégrant le cosmos et son ordre général, sa succession chronologique, ses nécessités. On se reconnaît donc comme liés à un ensemble de déterminations dont on comprend la rationalité.

POURSUIVRE PAR UNE LECTURE ?

Sénèque, Consolation à Marcia, chap. XVIII. Disponible en ligne :
<http://bcs.fltr.ucl.ac.be/SEN/Marc.html#XVIII>

9 | LA VIE EN SURPLOMB

EXERCICE

Observez le ciel, le mouvement régulier des astres, une fois de soir tombé, couché sur le dos dans l'herbe, face au ciel. « Quand, rassasiés de ces hauts spectacles, tes yeux s'abaisseront sur la terre, un ordre de choses différent t'étalera d'autres merveilles » (Sénèque, Consolation à Marcia, chap. XVIII). Vous voyez mieux la totalité, plutôt que les parties ? Comme si vous étiez en orbite autour de la terre, prêtez attention à la beauté du tout : « Des vastes plaines qui se prolongent dans de lointains infinis; de grandes chaînes de montagnes dressant leurs crêtes neigeuses jusque dans les nues; des rivières qui tombent en cascades ; des fleuves coulant d'une même source les uns à l'Orient, les autres à l'Occident ; et, sur les plus hautes cimes, d'ondoyantes forêts; d'immenses bois avec leurs animaux, avec les chants de leurs oiseaux, concert unique de mille sons divers ; la situation variée des villes, les nations séparées par la difficulté des lieux : celles-ci retirées sur des hauteurs presque inaccessibles, celles-là disséminées le long des fleuves, au bord des lacs, dans les vallées, autour des marais; des champs que le travail féconde, des arbres fertiles sans culture ; des ruisseaux qui serpentent d'un cours paisible à travers les prairies; des golfes riants; des rivages reculant dans les terres pour former des ports, et tant d'îles semées sur les mers où elles apparaissent pour varier le tableau. Et ces pierres, ces perles brillantes ; ces torrents, dont les ondes rapides roulent l'or pêle-mêle avec le sable; ces colonnes de feux qui jaillissent du sein de la terre, du milieu même des mers; et l'Océan qui fait au globe une ceinture, qui partage, avec ses immenses bras, les peuples en continents entre lesquels s'agite sa fureur turbulente! » (ibid.). Voyez comme le regard d'ensemble vous montre le monde comme la toile d'un magnifique tableau ! Vous n'avez pas fini le travail. Trop facile ! Car si c'est beau de loin, c'est aussi parfois loin d'être beau... Regardez les détails, les points de corruption, la défiguration momentanée des paysages. Regardez les « mille fléaux du corps et de l'âme : les guerres, les brigandages, les empoisonnements, les naufrages, l'inclémence du ciel et les vices de nos organes, la mort prématurée d'êtres chéris, et la nôtre, peut-être douce, peut-être amenée par la douleur et les tortures » (ibid.). Posez-vous la question : acceptez-vous le tout, avec ses merveilles et ses fléaux ? Faites de même avec votre vie et posez-vous la même question. Si vous voyiez votre vie dans sa globalité depuis la naissance, avec ses beautés et ses guerres ou ses naufrages, choisiriez-vous de prendre le lot qui vous échoie ?

ENJEUX ?

Ces exercices étaient conçus par les stoïciens comme des exercices pour apprendre à vivre et à mourir, à avoir son « âme au bout des lèvres », comme le dit Sénèque : à accepter les difficultés de l'existence parce qu'on comprend mieux qu'elles font partie d'un tout. L'enjeu est d'apprendre à dire oui, même à la difficulté, parce qu'on dit oui à l'ensemble et qu'il n'y a pas beaucoup de sens de trier, acceptant les beautés, les joies, les plaisirs et s'arc-boutant contre les difficultés conçues comme des injustices. Cet exercice est proposé à Marcia, qui vient de perdre l'un de ses fils. Peut-elle vivre sa mort sereinement, peut-elle l'accepter ? Et que fera-t-elle de sa propre mort ? Pourra-t-elle l'accepter parce qu'elle va avec la vie-même ? Comme le dit Heidegger « dès qu'on naît, on est assez vieux pour mourir ». La mort, même d'un enfant, n'est pas injuste en soi. Elle ne l'est que pour le proche. Or, celui qui éprouve ces sentiments de révolte entretient des émotions négatives qui le rendent malheureux. La sagesse est de réussir à les apaiser en abandonnant le jugement qui nous fait considérer une situation comme injuste pour préférer la considération de l'ordre de l'ensemble et de la nécessité qui conduit à cet événement contre lequel nous ne pouvons rien, sauf l'accepter vraiment. Dire oui, même à la mort, voilà l'enjeu.

EFFET ?

Apaiser son angoisse de mort. Apaiser la révolte qui peut gronder en nous contre un sort qui nous paraît injuste.

POURSUIVRE PAR UNE LECTURE ?

Sénèque, Consolation à Marcia, chap. XVIII. Disponible en ligne:

<http://bcs.fltr.ucl.ac.be/SEN/Marc.html#XVIII>

Sénèque, Questions naturelles, 3ème partie. Disponible en ligne :

<http://remacle.org/bloodwolf/philosophes/seneque/questionsnaturelles3.htm>

Foucault, Herméneutique du sujet, cours du 17 février 1982, Gallimard/Seuil, « Hautes Etudes », 2001.