

L'Almanach :
364 préceptes pour la vie quotidienne

Luc ÉLIAS-KAWADA

Textes compilés par Jean-François ROMANG

Illustration de couverture par Melu.

Version PDF A4 du 4 septembre 2009.

© Copyright 2009 Luc ÉLIAS-KAWADA et Jean-François ROMANG. Ce livre est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons « Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 2.0 France ». La reproduction et la diffusion sont autorisées, sans modification et à des fins non commerciales. Consultez le site du livre pour plus d'informations : <http://www.lalmanach.info>

Table des matières

Préface	17
Préambule	19
Quatre principes de base	21
SEMAINE 1 : Être une personne juste ?	25
LUNDI 1 « Étudier le bouddhisme »	26
MARDI 1 « Méditer »	27
MERCREDI 1 « Tolérer les torts »	28
JEUDI 1 « Maîtriser ses réactions »	29
VENDREDI 1 « Trouver la solution »	31
SAMEDI 1 « Viser l'acte juste »	32
DIMANCHE 1 « Abandonner la force »	33
SEMAINE 2 : Révélation	35
LUNDI 2 « Je peux devenir sage et juste »	36
MARDI 2 « Disposer de préceptes »	37
MERCREDI 2 « Construire son almanach »	38
JEUDI 2 « Déceler sa mission »	39
VENDREDI 2 « Ce qu'on est n'est pas un »	40
SAMEDI 2 « Attention et non-réaction »	42
DIMANCHE 2 « Révélation continues »	44
SEMAINE 3 : Culpabilités	45
LUNDI 3 « Connaissance de soi »	46
MARDI 3 « Commencer par l'attitude »	47
MERCREDI 3 « Vivre avec l'imperfection »	49
JEUDI 3 « Cesser d'affabuler »	50
VENDREDI 3 « Abandonner la colère »	51
SAMEDI 3 « Respecter les désirs de l'autre »	52
DIMANCHE 3 « Réparer »	53
SEMAINE 4 : Comprendre ses motivations	57
LUNDI 4 « Pourquoi je veux ça ? »	58
MARDI 4 « Pourquoi comme ça ? »	60
MERCREDI 4 « Des objectifs clairs »	61
JEUDI 4 « Chaque jour a un sens »	62

VENDREDI 4 « Méditer tous les jours »	63
SAMEDI 4 « Exister au-delà de soi »	65
DIMANCHE 4 « Évaluer les contraintes »	67
SEMAINE 5 : En soi et hors soi	69
LUNDI 5 « Accepter ses pensées »	70
MARDI 5 « Être sans cesse attentif »	72
MERCREDI 5 « Se connaître et anticiper »	73
JEUDI 5 « L'acte sexuel se passe en soi »	74
VENDREDI 5 « Chercher l'adversité en soi »	76
SAMEDI 5 « Donner sa chance au silence »	77
DIMANCHE 5 « S'isoler »	78
SEMAINE 6 : Mystères	81
LUNDI 6 « Pas de mystères, des inconnues »	82
MARDI 6 « Nous ne saurons jamais tout »	83
MERCREDI 6 « L'humanité est une entité »	85
JEUDI 6 « Les réponses sont en soi »	86
VENDREDI 6 « Un mystère n'explique rien »	87
SAMEDI 6 « Un mystère ne sauve pas »	88
DIMANCHE 6 « Le sens est dans l'humain »	89
SEMAINE 7 : Re-personnaliser	91
LUNDI 7 « Que ressent l'autre ? »	92
MARDI 7 « Que voit l'autre de moi ? »	93
MERCREDI 7 « Favoriser l'empathie »	94
JEUDI 7 « Considération et détachement »	96
VENDREDI 7 « Contrôler l'empathie sexuelle »	97
SAMEDI 7 « Personnaliser le quotidien »	99
DIMANCHE 7 « Pourquoi cette machine ? »	100
SEMAINE 8 : Industrie et nature	103
LUNDI 8 « Respecter la nature »	104
MARDI 8 « Vivre avec la nature »	105
MERCREDI 8 « Vivre dans l'immensité »	106
JEUDI 8 « Aider les faibles »	108
VENDREDI 8 « Choisir ma vie »	109
SAMEDI 8 « Choisir ce qu'est mon travail »	111
DIMANCHE 8 « Transmettre ces choix de vie »	112
SEMAINE 9 : Civilisation	115
LUNDI 9 « Égalité des personnes »	116
MARDI 9 « Démocratie »	118
MERCREDI 9 « Ni force ni violence »	119
JEUDI 9 « Égalité des chances »	121
VENDREDI 9 « Cohésion sociale »	123
SAMEDI 9 « Éducation universelle »	125
DIMANCHE 9 « Même médecine pour tous »	126

SEMAINE 10 : Construction de soi	127
LUNDI 10 « Jouir du temps qu'il fait »	128
MARDI 10 « Fixer un objectif mensuel »	130
MERCREDI 10 « Connaissance active »	131
JEUDI 10 « Rien n'arrive en une fois »	133
VENDREDI 10 « Une partie cette semaine »	134
SAMEDI 10 « Contrecarrer les préjugés »	135
DIMANCHE 10 « Ma réalité »	137
SEMAINE 11 : Autorité	139
LUNDI 11 « Pratiquer l'autorité confiée »	140
MARDI 11 « Évaluer les habitudes »	141
MERCREDI 11 « Juger par l'expérience »	143
JEUDI 11 « Accepter d'ignorer »	144
VENDREDI 11 « Pas de secours extérieur »	145
SAMEDI 11 « Pas d'Écriture »	146
DIMANCHE 11 « Pas de surnaturel »	147
SEMAINE 12 : Pragmatisme	149
LUNDI 12 « Laisser couler le flot des paroles »	150
MARDI 12 « Agir avec enthousiasme »	151
MERCREDI 12 « Compenser pour l'autre »	153
JEUDI 12 « Rien n'est dû »	154
VENDREDI 12 « Rendre utilisable et utile »	155
SAMEDI 12 « Considérer les effets immédiats »	156
DIMANCHE 12 « Être capable de changer »	157
SEMAINE 13 : Observance	161
LUNDI 13 « Revenir sur ce qui a été vu »	162
MARDI 13 « Évaluer les résultats »	163
MERCREDI 13 « Renoncer à insister »	164
JEUDI 13 « Ordonner les priorités »	166
VENDREDI 13 « Laisser choisir »	167
SAMEDI 13 « Protéger par le contrôle sur soi »	168
DIMANCHE 13 « Écouter pour aider »	170
SEMAINE 14 : Émotions	173
LUNDI 14 « Être son propre modèle »	174
MARDI 14 « Connaître ses émotions »	175
MERCREDI 14 « Effacer les émotions violentes »	176
JEUDI 14 « Écouter c'est s'entendre »	177
VENDREDI 14 « Écarter la rumination »	179
SAMEDI 14 « Abandonner l'indignation »	180
DIMANCHE 14 « Échapper aux pensées toxiques »	181
SEMAINE 15 : Les quatre certitudes	185
LUNDI 15 (1.1) « Le monde est souffrance »	186
MARDI 15 (1.2) « La vie est peine »	187
MERCREDI 15 (2) « Le "moi" est la cause »	188
JEUDI 15 (3) « Sortir du "moi" est la solution »	189

VENDREDI 15 (4.1-2) « Philosophie juste »	190
SAMEDI 15 (4.3-5) « Comportement juste »	191
DIMANCHE 15 (4.6-8) « Focaliser son existence »	192
SEMAINE 16 : Méditation	195
LUNDI 16 « Méditation et vie quotidienne »	197
MARDI 16 « Calmer le corps »	199
MERCREDI 16 « Dialoguer avec l'esprit »	200
JEUDI 16 « Désagréger le soi »	201
VENDREDI 16 « Remobiliser la pensée »	202
SAMEDI 16 « Trouver la fluidité »	204
DIMANCHE 16 « Être l'unité »	205
SEMAINE 17 : Compréhension de soi	207
LUNDI 17 « "Moi" est une illusion »	208
MARDI 17 « Je modifie le monde sans cesse »	209
MERCREDI 17 « Contribuer au-delà de soi »	210
JEUDI 17 « "Moi" est composite et hérité »	212
VENDREDI 17 « Mes actes ont des causes »	213
SAMEDI 17 « La perception est impermanente »	214
DIMANCHE 17 « L'éveil est l'éveil à soi »	216
SEMAINE 18 : Adolescence, la troisième vie	219
LUNDI 18 « Connaître les âges de la vie »	221
MARDI 18 « Devenir un futur adulte »	222
MERCREDI 18 « Entrer dans la vie matérielle »	224
JEUDI 18 « Trouver sa sagesse »	225
VENDREDI 18 « Maîtriser le risque »	227
SAMEDI 18 « Accepter et construire »	228
DIMANCHE 18 « Ce n'est pas la première fois »	229
SEMAINE 19 : Bonne vision du monde	231
LUNDI 19 « Je suis part de la nature »	232
MARDI 19 « Je suis mon destin »	233
MERCREDI 19 « Je suis la cause »	234
JEUDI 19 « Je suis ma "nature" »	236
VENDREDI 19 « Je peux tout ce que je peux »	237
SAMEDI 19 « Je sais par expérience »	239
DIMANCHE 19 « Maître de mon sort »	240
SEMAINE 20 : Compassion et transmission	243
LUNDI 20 « La douleur est ou sera »	244
MARDI 20 « J'ai un rôle à jouer »	246
MERCREDI 20 « Renoncer à désigner le mal »	247
JEUDI 20 « Donner les moyens »	248
VENDREDI 20 « Apaiser »	250
SAMEDI 20 « La violence surviendra »	251
DIMANCHE 20 « Montrer, et faire faire »	252

SEMAINE 21 : Jeunesse, la quatrième vie	255
LUNDI 21 « Sortir de l'adolescence »	256
MARDI 21 « Entrer dans l'âge adulte »	258
MERCREDI 21 « Indépendance émotionnelle »	259
JEUDI 21 « Quatre sexualités »	261
VENDREDI 21 « Voyage(s) initiatique(s) »	263
SAMEDI 21 « Quatre talents universels »	264
DIMANCHE 21 « Entrer dans la société »	265
SEMAINE 22 : Attention, concentration	267
LUNDI 22 « Écouter sa voix intérieure »	269
MARDI 22 « Étudier et s'étudier »	269
MERCREDI 22 « Redécouvrir sans cesse »	271
JEUDI 22 « Chaque grain de poussière »	272
VENDREDI 22 « Bâtir la maison de ses mains »	274
SAMEDI 22 « Avancer deux fois plus vite »	275
DIMANCHE 22 « Oublier arc, flèche, cible »	277
SEMAINE 23 : Politiques	279
LUNDI 23 « Quatre points pour agir »	280
MARDI 23 « Les qualités s'acquièrent »	281
MERCREDI 23 « L'uniformité impraticable »	282
JEUDI 23 « Le marché ne sert que lui-même »	284
VENDREDI 23 « La société close n'est plus »	285
SAMEDI 23 « La monocratie et la guerre »	286
DIMANCHE 23 « Valoriser la coopération »	287
SEMAINE 24 : Mes traits et leurs origines	291
Lundi 24 « Les huit intelligences »	292
Mardi 24 « Ce que je suis, ce que je sais »	292
Mercredi 24 « Former mes compétences »	293
Jeudi 24 « Connaître mes personnalités »	294
Vendredi 24 « Avant et après la mort »	295
Samedi 24 « Établir ma "carte intérieure" »	296
Dimanche 24 « Leur passé est en moi »	296
SEMAINE 25 : La deuxième vie : l'enfance	299
LUNDI 25 « Part du monde des adultes »	302
MARDI 25 « Besoin d'être aimé(e) »	306
MERCREDI 25 « Besoin d'avoir confiance »	309
JEUDI 25 « Besoin de mes deux parents »	310
VENDREDI 25 « Intelligences et talents »	313
SAMEDI 25 « Besoin de nature et de jeu »	315
DIMANCHE 25 « Savoir que je grandis »	316
SEMAINE 26 : Qualités sociales	319
LUNDI 26 « Neutraliser le contrôle »	320
MARDI 26 « Contrôler son désir »	321
MERCREDI 26 « D'abord ce qui unit »	323
JEUDI 26 « Faire exprimer »	324

VENDREDI 26 « Toujours donner son avis »	325
SAMEDI 26 « Laisser faire l'expérience »	326
DIMANCHE 26 « Faire des propositions »	327
SEMAINE 27 : Bonne gestion de ses efforts	329
LUNDI 27 « Des objectifs réalistes »	330
MARDI 27 « Des efforts réguliers »	331
MERCREDI 27 « Me dépasser »	333
JEUDI 27 « L'état de "flow" »	334
VENDREDI 27 « Faire le bilan »	335
SAMEDI 27 « J'ai réussi, je réussirai »	337
DIMANCHE 27 « Rien n'est jamais gagné »	338
SEMAINE 28 : Émotions confuses	341
LUNDI 28 « Tout peut arriver »	342
MARDI 28 « Tout peut basculer »	343
MERCREDI 28 « Tout se surmonte »	344
JEUDI 28 « Rien n'est méprisable »	345
VENDREDI 28 « Personne n'est exempté »	346
SAMEDI 28 « Les jaloux se quitteraient »	348
DIMANCHE 28 « L'attente ne garantit rien »	349
SEMAINE 29 : Maladie, destin, loi naturelle	353
LUNDI 29 « Vie, corps, maux, et mort »	354
MARDI 29 « Pas d'ordre "naturel" »	356
MERCREDI 29 « Opposer la "loi naturelle" »	357
JEUDI 29 « Avoir des règles d'hygiène »	358
VENDREDI 29 « Pas de "surhommes" ni d'élus »	359
SAMEDI 29 « Pas de "pleine forme" »	360
DIMANCHE 29 « Pas le jouet des circonstances »	362
SEMAINE 30 : Craintes	365
LUNDI 30 « Rien n'est décidé »	366
MARDI 30 « Évaluer les risques »	367
MERCREDI 30 « Organiser les inquiétudes »	368
JEUDI 30 « Des actions symboliques »	369
VENDREDI 30 « Pas de conspiration »	371
SAMEDI 30 « Vivre avec ses peurs »	372
DIMANCHE 30 « De quoi ai-je peur en moi ? »	373
SEMAINE 31 : Attitude, démarche	375
LUNDI 31 « Application directe »	376
MARDI 31 « Validation expérimentale »	378
MERCREDI 31 « Recherche de solutions »	380
JEUDI 31 « Soulagement de la peine »	381
VENDREDI 31 « Orienté vers l'intérieur »	382
SAMEDI 31 « Pour les personnes »	384
DIMANCHE 31 « Entraide et compensation »	385

SEMAINE 32 : La perte de liberté	387
LUNDI 32 « Même au pire, libre »	388
MARDI 32 « Jamais trop tard »	389
MERCREDI 32 « Toujours une solution »	391
JEUDI 32 « Des choix infinis »	392
VENDREDI 32 « Pas de bonnes habitudes »	393
SAMEDI 32 « Même en prison, libre »	394
DIMANCHE 32 « Face à la douleur, libre »	395
SEMAINE 33 : Bonnes intentions	399
LUNDI 33 « Se dégager du malheur »	400
MARDI 33 « Étendre sa sagesse »	402
MERCREDI 33 « Savoir ce qui compte »	404
JEUDI 33 « Savoir si c'est juste »	405
VENDREDI 33 « Écrire sa mission »	407
SAMEDI 33 « Savoir persévérer »	408
DIMANCHE 33 « Accepter de se tromper »	409
SEMAINE 34 : Organisation personnelle	411
LUNDI 34 « D'abord, une liste »	412
MARDI 34 « Quantifier le temps »	413
MERCREDI 34 « Déléguer »	416
JEUDI 34 « Jeudi pour le jeudi suivant »	417
VENDREDI 34 « Immédiat n'est pas urgent »	419
SAMEDI 34 « Pas de gens submergés »	420
DIMANCHE 34 « Présent pour écouter »	422
SEMAINE 35 : Première vie : naissance	425
LUNDI 35 « Aimer l'enfant sans conditions »	427
MARDI 35 « ...Et le parent sans conditions »	428
MERCREDI 35 « D'un univers à l'autre »	430
JEUDI 35 « Le mystère de la naissance »	431
VENDREDI 35 « Ce qui l'attend »	432
SAMEDI 35 « Observer, protéger, stimuler »	434
DIMANCHE 35 « Ce que j'étais, ce que je suis »	436
SEMAINE 36 : Qualités humaines	439
LUNDI 36 « Équilibrer le privé et le public »	440
MARDI 36 « Refuser de manipuler »	444
MERCREDI 36 « Savoir vieillir »	447
JEUDI 36 « Renoncer aux reproches »	449
VENDREDI 36 « Prendre le temps d'écouter »	450
SAMEDI 36 « La vérité est là aussi »	452
DIMANCHE 36 « Comprendre d'abord »	453
SEMAINE 37 : Comportement juste	455
LUNDI 37 « Ne pas provoquer de souffrance »	458
MARDI 37 « Refuser de voler »	459
MERCREDI 37 « Renoncer à mentir »	461
JEUDI 37 « Respecter la règle »	462

VENDREDI 37 « Être propre et instruit »	464
SAMEDI 37 « Être chaste »	467
DIMANCHE 37 « Refuser les dépendances »	469
SEMAINE 38 : La séparation	473
LUNDI 38 « La guerre sera »	474
MARDI 38 « Des proches mourront »	477
MERCREDI 38 « La vie séparera »	478
JEUDI 38 « Les choses sont impermanentes »	479
VENDREDI 38 « Renoncer à la guerre »	480
SAMEDI 38 « Bannir les armes »	481
DIMANCHE 38 « Tout change »	482
SEMAINE 39 : Responsabilités et jugements	487
LUNDI 39 « Compenser le mal »	488
MARDI 39 « Renoncer à évaluer l'intention »	489
MERCREDI 39 « Accepter l'ignorance »	491
JEUDI 39 « Voir ainsi c'est rendre ainsi »	494
VENDREDI 39 « Renoncer à faire changer »	495
SAMEDI 39 « L'identique est inutile »	496
DIMANCHE 39 « Construire la voix médiane »	497
SEMAINE 40 : L'imminence de la mort	499
LUNDI 40 « Préparer la transition »	500
MARDI 40 « Arranger mes affaires »	502
MERCREDI 40 « Accepter la mort physique »	503
JEUDI 40 « Le contact entre les âges »	504
VENDREDI 40 « Transmettre »	506
SAMEDI 40 « Terminer mes ouvrages »	507
DIMANCHE 40 « Dissiper les souffrances »	507
SEMAINE 41 : Bien-être et plaisirs	511
LUNDI 41 « Propre et rangé et régulier »	512
MARDI 41 « Le monde est dans les détails »	514
MERCREDI 41 « Solutions et non-solutions »	515
JEUDI 41 « Une personne, mille personnes »	516
VENDREDI 41 « Un accomplissement »	518
SAMEDI 41 « Renoncer aux extrêmes »	519
DIMANCHE 41 « Vivre avec son corps »	519
SEMAINE 42 : Bonne façon de gagner sa vie	521
LUNDI 42 « Mettre en cause le sens de son travail »	522
MARDI 42 « En accord avec son métier »	523
MERCREDI 42 « Apprendre de son métier »	524
JEUDI 42 « Toujours former »	526
VENDREDI 42 « Donner sens à son activité »	527
SAMEDI 42 « Quatre talents, cent métiers »	528
DIMANCHE 42 « Sincère, confiant, fiable »	530

SEMAINE 43 : Amour et haine	533
LUNDI 43 « L'aversion est en soi »	534
MARDI 43 « La haine et l'amour »	535
MERCREDI 43 « Échapper à la haine »	538
JEUDI 43 « Pas de sacrifice »	539
VENDREDI 43 « Désir : amour et haine »	540
SAMEDI 43 « Il y a plusieurs formes d'amour »	542
DIMANCHE 43 « Amour volontaire »	544
SEMAINE 44 : Bon usage des mots	549
LUNDI 44 « Écouter plus »	550
MARDI 44 « Refuser de médire »	552
MERCREDI 44 « Renoncer à fabriquer »	553
JEUDI 44 « Refuser de mentir »	554
VENDREDI 44 « Omettre pour protéger »	555
SAMEDI 44 « Dissoudre les affabulations »	556
DIMANCHE 44 « L'usage des mots »	559
SEMAINE 45 : Pouvoir et parole	563
LUNDI 45 « Pouvoir et bien commun »	564
MARDI 45 « Les opinions sont impermanentes »	565
MERCREDI 45 « Slogans et illusions »	566
JEUDI 45 « Le courage moral s'apprend »	568
VENDREDI 45 « Parler à la 1 ^{ère} personne »	569
SAMEDI 45 « Solliciter et écouter »	571
DIMANCHE 45 « Construction continue »	572
SEMAINE 46 : Vieillesse, la sixième vie	575
LUNDI 46 « Deux à six petits-enfants »	576
MARDI 46 « Faire des trucs marrants »	578
MERCREDI 46 « Compiler l'histoire de sa vie »	579
JEUDI 46 « ...et des vies dans l'Histoire »	580
VENDREDI 46 « Renoncer aux ruminations »	582
SAMEDI 46 « Réenseigner sans cesse »	583
DIMANCHE 46 « Se rendre imperceptible »	584
SEMAINE 47 : Auto-éducation	587
LUNDI 47 « Un livre par semaine »	588
MARDI 47 « Payer le prix »	589
MERCREDI 47 « Admettre son ignorance »	591
JEUDI 47 « Investir ce qu'on apprend »	592
VENDREDI 47 « Réflexion / méditation »	594
SAMEDI 47 « Retraite annuelle »	594
DIMANCHE 47 « Méditer deux fois »	597
SEMAINE 48 : Réalité et vie quotidienne	599
LUNDI 48 « Maître de sa réalité »	600
MARDI 48 « Les dépendances sont en soi »	601
MERCREDI 48 « D'abord réussir sur soi »	602
JEUDI 48 « Des maux pour des biens »	603

VENDREDI 48 « Répondre aux attentes »	605
SAMEDI 48 « Tenir tous engagements »	606
DIMANCHE 48 « Visualiser »	607
SEMAINE 49 : Sensualité et sexualité	609
LUNDI 49 « Amour, sexe, sens de la beauté »	610
MARDI 49 « Frustration et imagination »	611
MERCREDI 49 « Soumission et possession »	613
JEUDI 49 « Le paradoxe du couple »	614
VENDREDI 49 « L'endormissement viendra »	616
SAMEDI 49 « La sexualité de l'autre »	617
DIMANCHE 49 « Parasexualité »	618
SEMAINE 50 : Mélancolies et mal-être	621
LUNDI 50 « La mort n'est pas une solution »	622
MARDI 50 « Je peux revoir mes jugements »	623
MERCREDI 50 « Rien n'est jamais perdu »	624
JEUDI 50 « Je décide d'être heureux »	625
VENDREDI 50 « Alternances dépressives »	626
SAMEDI 50 « L'efficacité passe par le détachement »	627
DIMANCHE 50 « Sortir de l'état de malheur »	628
SEMAINE 51 : Au-delà de soi	631
LUNDI 51 « Je vais tenir un journal »	632
MARDI 51 « Une somme par an »	634
MERCREDI 51 « Participer pour transmettre »	635
JEUDI 51 « Une personne de transition »	637
VENDREDI 51 « Renoncer aux stéréotypes »	638
SAMEDI 51 « Faire participer »	639
DIMANCHE 51 « Tous à y gagner »	640
SEMAINE 52 : Parenté, la cinquième vie	643
LUNDI 52 « Être un parent pour soi-même »	644
MARDI 52 « Connaître l'amour inconditionnel »	644
MERCREDI 52 « Prêt à assumer le rôle »	645
JEUDI 52 « Parent de tous à venir »	646
VENDREDI 52 « Trois repères de la parenté »	648
SAMEDI 52 « Si séparés, vivre proches »	650
DIMANCHE 52 « Être deux s'entretient »	651
ANNEXE 1 : Faire la guerre (ou non)	655
ANNEXE 2 : Émotions	661
ANNEXE 3 : 37 listes	665
ANNEXE 4 : Les huit intelligences	667
ANNEXE 5 : À propos de la méditation	671
Bibliographie	677

Index	681
A	681
B	681
C	682
D	682
E	683
F	683
G	683
H	684
I	684
J, K	684
L	684
M	685
N	685
O	685
P	685
Q, R	686
S	687
T	687
U, V, Y	688

Préface

J'ai découvert l'Almanach il y a quelques années au hasard de recherches sur Internet ; cette première rencontre avec lui fut assez superficielle. Je l'ai rapidement parcouru, m'intéressant seulement à une poignée de préceptes, puis la curiosité du début s'est rapidement dissipée et le flot d'activités constant de la vie quotidienne a ensuite poussé dans mes archives les textes que j'avais récupérés. Cependant, il en est resté quelque chose. Les quelques réflexions et remises en questions qu'il a provoquées en moi ont imperceptiblement changé le regard que j'ai sur moi-même et sur les autres. Je suis loin d'avoir atteint une quelconque sagesse, mais au cours des années qui suivirent elles m'ont permis *d'agir* ponctuellement d'une manière moins impulsive, moins égoïste, plus sereine.

Neuf ans plus tard, j'ai soufflé la poussière qui le recouvrait pour le relire, et ce fut là le véritable choc. Lors de cette deuxième lecture je me suis remémoré les difficultés que j'ai pu rencontrer à l'époque, et les solutions que j'ai adoptées suite à la lecture de quelques semaines de l'Almanach. J'ai pu observer que ces petites actions, qui me paraissaient alors anodines, peuvent mener à de véritables révolutions en vous et dans votre entourage.

Cette lecture plus approfondie m'a également permis de découvrir les deux principales forces de l'Almanach :

- La première et d'engager une réflexion sur des sujets divers que l'on ne prendrait pas le temps d'étudier en restant enfermés dans nos habitudes quotidiennes ; ses 364 préceptes sont autant d'occasions de se questionner et s'enrichir. Si l'Almanach apporte un regard éclairé sur bien des aspects de la vie courante, il agit surtout comme un miroir permettant de prendre du recul, de s'observer, et se s'interroger sur notre manière de vivre.
- La seconde de ses qualités est d'être une porte vers le Bouddhisme, même si les textes présentés ici ne sont pas des écrits traditionnels ou des enseignements rattachés à une des écoles bouddhistes classiques. Il présente un bouddhisme *minimal* et *agnostique*, qui permet à un esprit sceptique de rencontrer la philosophie et les enseignements du Bouddha.

On pourrait croire que le bouddhisme agnostique présenté dans ces pages s'oppose aux grandes religions (Judaïsme, Christianisme, Islam, Hindouisme), je ne pense pas que ce soit le cas. Lorsque qu'elles sont pratiquées dans la tolérance et sans dogme, les traditions religieuses majeures partagent toutes des objectifs communs : bonté, compassion, amélioration de soi, bonheur. Ce sont ces mêmes valeurs que vous retrouverez ici.

L'Almanach ne s'oppose pas non plus aux grandes écoles du bouddhisme. Du haut de ses 2500 ans de traditions et de recherches philosophiques et spirituelles, le bouddhisme est une religion incroyablement riche. La philosophie et les concepts qu'il présente sont d'une profondeur qui va bien au-delà de ce livre ; une vie complète d'étude ne suffit probablement pas à en saisir l'intégralité. En ce sens, je ne vois pas le bouddhisme agnostique développé ici comme un rejet de ces traditions, mais plutôt comme une présentation d'un bouddhisme simple et pratique, actuel, et adapté à un public occidental. La perspective présentée ici est à mes yeux un dénominateur commun, une réflexion transverse et pragmatique, orientée vers le concret. J'espère qu'elle ouvrira

votre curiosité et vous poussera à une étude plus approfondie, adaptée à vos aspirations.

Suite à ma redécouverte de l'Almanach, j'ai tenté de le retrouver sur Internet, et j'ai alors amèrement constaté sa disparation. Par chance j'ai pu entrer en contact avec son auteur, Luc, qui même s'il souhaite rester anonyme, m'a immédiatement soutenu lorsque je lui ai fait part de mon projet de publication de ses textes. C'est l'aboutissement de ce projet que vous avez actuellement sous vos yeux ; mon travail se résume à la mise en forme, une relecture minutieuse, et l'ajout de quelques références et commentaires.

Vous pouvez bien sûr le lire comme vous l'entendez, mais je vous conseille de respecter le rythme proposé : ne lire ni plus, ni moins, qu'un précepte par jour. Luc conseille de faire correspondre le calendrier de l'Almanach au calendrier scolaire (septembre-septembre) ; mais à mon avis cela reste accessoire, faites correspondre la première semaine avec celle où vous *décidez* de commencer à lire l'Almanach.

Si ce livre ne vous apporte rien, rangez-le sur une étagère et oubliez-le. Dans le cas contraire : partagez-le, offrez-le, distribuez-le ! L'Almanach est publié sous une licence libre¹ : vous pouvez donc le reproduire et le distribuer. Il est également téléchargeable gratuitement sur le site <http://www.lalmanach.info>, où vous trouverez un forum d'échanges entre lecteurs. J'ai fait tout mon possible pour présenter un ouvrage parfait, mais il subsiste probablement des erreurs, aussi vous avez la possibilité de me faire part de vos remarques et commentaires sur ce site web.

Enfin, puisqu'il m'en est donné l'occasion, j'aimerais terminer par des remerciements qui me tiennent à cœur. Tout d'abord Luc, pour avoir construit son Almanach qui peut être un guide précieux, pour accepter de le diffuser librement, et pour l'aide amicale qu'il m'a apportée tout au long du travail de publication. Ensuite ma femme, ma famille, et mes amis, pour leurs encouragements et le soutien capital qu'ils m'apportent chaque jour. Enfin, tous ceux grâce à qui les enseignements d'un sage éveillé ont pu traverser les millénaires.

Jean-François ROMANG

1. L'Almanach est publié sous licence Creative Commons "Paternité - Pas d'utilisation commerciale - Pas de modification 2.0", vous trouverez les détails ici : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr/>

Préambule

Qu'est-ce que l'Almanach ?

L'Almanach est composé de 364 préceptes organisés en 52 thèmes, 1 par semaine. C'est une réflexion sur les principes qui gèrent notre vie quotidienne. C'est un outil de construction et de réflexion sur soi. Les sites et les publications en rapport avec l'Almanach ont pour objectif de réfléchir ensemble à cette construction de nous-mêmes et de la société dans laquelle nous vivons.

Que sont les “préceptes” ?

Les préceptes constituent une base de réflexion. Ce ne sont ni des règles ni des réponses toutes faites. C'est un outil pour se poser les bonnes questions et y trouver ses propres réponses. Chaque précepte est à réfléchir, à appliquer ou à rejeter à l'aune de sa propre expérience.

À qui s'adresse l'Almanach ?

L'Almanach s'adresse à toutes celles et ceux qui s'intéressent aux sciences humaines et sociales, à la construction de soi, à la psychologie, au bouddhisme ; à toutes celles et ceux qui veulent faire de leur existence quelque chose de positif.

L'Almanach est-il une secte ou un mouvement religieux ?

Non. C'est une initiative ouverte et qui veut le rester. Certes, le bouddhisme minimal fait partie des principes de base de l'Almanach. Mais il s'agit là d'un bouddhisme résolument agnostique et dénué de tout rite et de toute hiérarchie. Celles et ceux qui s'intéressent à l'Almanach le font pour s'ouvrir sur le monde et vivre mieux leur vie, dans leur famille, leur travail et dans tous les aspects du quotidien. Ils et elles ne le font pas pour se replier sur eux-mêmes ou sur une communauté.

Quatre principes de base

Avant d'aller plus loin dans la présentation de l'Almanach, voici les quatre principes de base qui ont gouverné sa conception : ils vous permettront d'en saisir l'esprit global.

Recourir à un almanach

- Chaque personne a besoin de certitudes sur lesquelles baser son comportement quotidien. Elle a également besoin d'un ensemble cohérent de visions, disons, "spirituelles" qui lui permettent de donner un sens à sa place dans le monde. Pour les établir, elle a besoin d'une base de réflexion orientée effectivement sur les difficultés qui font sa vie quotidienne et sa condition d'être humain, de la naissance à la mort.
- Cette base de réflexion doit être suffisamment riche pour embrasser les questions de la vie quotidienne dans son ensemble, mais elle doit aussi être suffisamment restreinte pour être appréhendée par une personne dans un temps raisonnable, et pouvoir être revue régulièrement. C'est pourquoi le format d'un almanach, comportant quelques pages par jour pendant un an, est fixé.
- L'Almanach que je suggère, et qui constitue la « base de réflexion commune », est constitué de 364 préceptes organisés en 52 semaines thématiques. Le texte original est celui que détiennent les personnes qui en possèdent une version papier. Ces préceptes ne sont ni des "lois" ni des "principes". Ce sont des suggestions à adopter, modifier ou rejeter à l'aune de son expérience.
- Chaque personne se constitue son propre almanach à partir de la « base de réflexion commune », en étudiant, adoptant, modifiant ou rejetant les préceptes qui y sont énoncés, et éventuellement en ajoutant d'autres préceptes qui lui sont propres.
- On ne peut pas faire le bonheur des gens contre leur gré. Aucun précepte ne peut être imposé à qui que ce soit. Ceux et celles qui utiliseraient les préceptes de l'Almanach dans ce sens le feraient contre les intentions de son auteur, et se méprendraient complètement sur le sens de sa démarche. Toute tentative d'utiliser les préceptes de l'Almanach pour justifier une intervention destinée à imposer quoi que ce soit à qui que ce soit serait un dévoiement de ces préceptes.

Le bouddhisme minimal

- Le fondement spirituel de l'Almanach est un bouddhisme minimal, exempt de rites communs, résolument agnostique et non mystique, et basé sur les quatre certitudes [SEM15] :
 1. la vie est souffrance (le monde matériel, le corps physique, le monde intérieur et le monde des relations entre personnes apportent de constantes épreuves),
 2. le "moi" (la volonté d'accomplir pour soi seul, la rupture entre soi et la continuité humaine) est la cause de la souffrance,

3. sortir du “moi” (comprendre sa place dans la continuité humaine) est la solution,
 4. il existe une méthode pour ce faire : les huit jalons.
- La notion centrale est celle de « continuité humaine » : chaque personne est le résultat des influences multiples de toutes celles et ceux qu'elle a rencontrés, et ceux-ci de toutes celles et ceux qui les ont précédés (génétiques, culturelles, mentales, sociales, psychologique, etc.). De même, à travers ses paroles, ses actes, les personnes qu'elle touche, leur mémoire, leur personnalité et leur comportement conséquents, une personne s'étend bien au-delà de son corps physique. Elle existe ainsi au-delà de sa seule présence physique dans un lieu donné pendant une période donnée. Les limites entre la personne individuelle et le reste de l'humanité sont non seulement plus floues qu'elles n'apparaissent à première vue : elles sont illusoires. L'humanité est un continuum.
 - Il s'agit d'une doctrine philosophique et non d'une explication du monde. Les huit jalons (“l'Octuple Sentier” dans la terminologie traditionnelle) établissent un code de comportement moral permettant d'atteindre la libération de la souffrance. Ce code est le suivant :
 1. établir une bonne vision du monde et de la continuité humaine
 2. avoir des objectifs clairs
 3. pratiquer des paroles réfléchies
 4. adopter un comportement juste
 5. mener une vie professionnelle saine
 6. faire des efforts réguliers
 7. se comprendre soi-même
 8. entraîner sa concentration
 - Ce bouddhisme résolument agnostique établit que quelles que soient les avancées techniques ou spirituelles de l'humanité nous ne saurons jamais qui a créé ou comment s'est créé l'univers. Il n'exclut pas, de fait, l'existence d'une ou de plusieurs entités créatrices mais stipule que si elles sont, nous n'avons aucune idée de ce qu'elles sont, elles sont imperméables à toute forme de communication que nous pouvons leur adresser, et leurs intentions s'expriment clairement ici et maintenant dans la nature telle que nous la percevons. Autrement dit, qu'elles soient ou ne soient pas, nous pouvons nous comporter comme si elles n'étaient pas. La frontière du mysticisme est franchie lorsque les événements de la vie quotidienne s'expliquent en faisant appel aux puissances d'un monde invisible.
 - Dans cette optique, cette frontière serait franchie si la réincarnation et le karma étaient considérés comme le passage d'une personnalité d'un corps à un autre par des voies paranormales. Il ne s'agit de rien d'autre que de la « continuité humaine » telle que définie plus haut : nous survivons à notre vie physique et matérielle, nous continuons à vivre, nous passons et nous revivons à travers celles et ceux que nous touchons au cours de notre existence. Ainsi, les malheurs d'une personne sont bien la conséquence des comportements psychologiques, sociaux, culturels, techniques, éducatifs, etc., de celles et ceux qui l'ont précédé tout au long de l'histoire humaine et qui constituent sa personnalité. Ces malheurs sont bien le résultat d'un “karma” passé. En conséquence, la plus haute mission humaine est bien de vivre avec ce karma et de l'améliorer pour son bénéfice propre et pour le bénéfice de toutes celles et ceux qu'on côtoie et qu'on précède.

La non-violence

Les conflits armés sont cause de mort et de destruction, de famines et d'épidémies. Ils sont toujours le frein le plus net à l'amélioration des conditions de vie des populations qu'ils impliquent.

Ils causent ou entretiennent la destruction des ressources naturelles, intellectuelles, techniques et philosophiques des êtres humains. À travers la haine, ils ajoutent une source de souffrance plus violente encore que celles provoquées par les traumatismes tels que la maladie et la mort lorsque ceux-ci surviennent en temps de paix.

La tentation de faire le tri entre les causes “justes” et celles qui ne le sont pas est légitime, mais elle n’est malheureusement pas réaliste. Tous les belligérants sont évidemment convaincus d’être engagé dans une telle cause. Par ailleurs, l’histoire montre *ad libitum* que les causes peuvent être défendues avec la plus fervente conviction pour tomber en désuétude quelque temps après, bien qu’elles aient entraîné pour leur perpétuation des souffrances incalculables.

L’évitement du conflit et le pacifisme absolu rencontrent toujours les mêmes douze arguments [ANN1]. Ces arguments ne servent que la perpétuation des conflits à travers la conviction émotive que “la guerre est une solution”. L’un des objectifs de cet almanach est de les mettre à jour et de montrer qu’ils ne résistent pas à l’analyse. Une personne ne peut pas prétendre vouloir améliorer la condition humaine, ni même la sienne propre, si elle participe ou pense un jour devoir participer activement à un conflit armé. En cas de conflit ou de risque de conflit armé, la seule manière d’améliorer la condition humaine passe avant tout par l’évitement du conflit. Or, tous les conflits armés peuvent se ramener à des revendications ethniques, religieuses ou territoriales. La certitude d’être impliqué dans une cause juste de conquête ou de défense d’un territoire donné est à l’origine de tous les conflits armés et est la source de leur perpétuation.

En conséquence, le renoncement à toute prétention territoriale, et la volonté active de vivre en bonne entente avec d’autres, y compris si cela implique un exode, sont les conditions *sine qua non* de la paix. Ceci n’exclut pas, évidemment, de fermer sa porte aux tentatives d’intrusion, mais cette attitude ne fait guère de sens si elle implique la destruction de la porte, voire de la maison, et une longue perspective de violences et de souffrances. Une personne ne peut pas prétendre vouloir améliorer la condition humaine, ni même la sienne propre, si elle se bat ou pense un jour se battre pour un bout de terrain, quand bien même elle aurait investi trente ans de sa vie dans ce bout de terrain. Les êtres humains heureux que je connais ne le sont jamais parce qu’ils se battent pour défendre ce qu’ils jugent être leur territoire, mais parce qu’ils vivent en paix avec les autres et avec eux-mêmes, même sur une terre qui n’est pas la leur.

Le volontarisme

Certaines interprétations du bouddhisme traditionnel tendent à s’accompagner d’une forme de défaitisme et de passivité qui peut aller jusqu’à l’obscurantisme. Cette attitude passe à côté de l’aspect volontariste des quatre certitudes (“Nobles Vérités” dans la terminologie traditionnelle) qui prêchent une forme de libération de la souffrance basée sur l’effort individuel et la pratique des huit jalons. Cette volonté de changement de soi constitue l’un des fondements de l’Almanach, et sans elle, pratiquement rien de ce qu’il contient ne fait sens.

La philosophie implicite à la notion de « continuité humaine » est que : d’une part nos modes d’action sur le monde sont fragmentaires et limités (face au poids immense de ce que nous lèguent, en termes de culture, d’éducation, de société, etc., toutes celles et ceux qui nous ont précédés), et d’autre part, à chaque instant, nous modifions le monde dans son entier. Ainsi, nous naissons avec un “karma” massif, mais notre plus haute mission humaine est bien de vivre avec ce karma et de l’améliorer pour notre bénéfice propre et pour le bénéfice de toutes celles et ceux que nous côtoyons et que nous précédons. Ce sentiment de mission s’accompagne de la volonté d’améliorer l’état du monde, non pas par de grandes réalisations mais par une réflexion constante sur ce que nous faisons, pourquoi nous le faisons, et quelles en sont les conséquences. Dans cette optique, nous renonçons à tenter de faire changer les autres, mais nous faisons de notre mieux pour devenir nous-mêmes des personnes de transition, des charnières entre le passé et l’avenir.

J'ai trouvé mon rôle, d'une part à travers ce changement salutaire de moi-même, et d'autre part à travers l'écriture de l'Almanach. Ces deux actes ont donné un sens à tout ce que je fais, que ce soit dans ma vie familiale, amicale ou professionnelle. Je me donne maintenant pour tâche de faire connaître l'Almanach (en en copiant et en en distribuant des extraits, en créant des sites Internet, etc.), et de mettre à la disposition de ceux qui le demandent des exemplaires de l'Almanach (soit en les reproduisant moi-même, soit en les achetant aux éditeurs qui le font).

SEMAINE 1

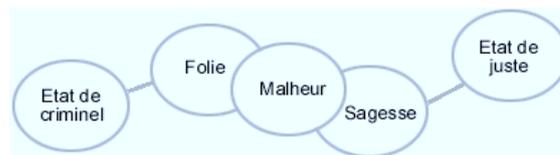
Être une personne juste ?

De l'état normal de malheur, l'alternative est d'abord entre folie et sagesse ; on atteint l'état de juste en passant par la sagesse, ou état de non-malheur.

D'abord, je suis malheureux, et je ne connais que mon malheur. Je suis un malheureux qui aspire à être un juste, et qui n'en trouvant pas la voie tombe régulièrement dans une sorte de folie. J'en hais le monde entier et moi-même ; je veux mourir ou je veux m'en prendre aux autres et à la communauté. Puis je vois que ce malheur qui m'afflige n'est pas exceptionnel. Il est même très fréquent chez les autres. Je comprends qu'il existe des voies, que des solutions sont possibles. J'en essaie plusieurs qui donnent des résultats.

Enfin, je comprends que la sagesse n'est que le soulagement de la peine, la capacité de sortir du malheur, l'état de **non-malheur**.

Pourquoi suis-je un malheureux qui, quand il veut se comporter en juste, ne parvient à se comporter qu'en fou ? Parce que, simplement, on ne peut pas passer de l'état de malheureux à celui de juste sans passer par celui de sage. Pas plus qu'un bébé ne peut directement devenir un adulte, pas plus qu'on ne peut devenir un bon pianiste sans avoir été un pianiste débutant.



La personne juste : agit ponctuellement dans le sens du “bien” (défini comme les conditions dans lesquelles d'autres personnes, présentes ou en aval des générations, pourront atteindre l'état de non-malheur) ; agit dans le sens du “bien” contre toute attente, dans des circonstances où la majorité tend à rejoindre la folie plutôt que la sagesse.

La personne sage : cherche ses difficultés dans sa manière de voir les choses ; peut se changer elle-même et peut agir sur son humeur ; vit un état de non-malheur, et peut facilement le regagner quand le malheur l'envahit ; parvient à éviter d'exercer toute forme d'influence par la force, *a fortiori* toute brutalité, *a fortiori* toute violence.

La personne malheureuse : pense que ses difficultés sont dues aux circonstances ou aux autres et cherche à les modifier ou à les changer, ou pense que ses difficultés sont dues à sa nature et pense n'y avoir aucune prise ; croit en la chance et en la malchance ; croit que ses émotions ne peuvent ou ne doivent pas être contrôlées ; pense que le bonheur tient dans le pouvoir.

La personne folle : veut changer le monde ; veut faire le bonheur des autres mais ne sait pas faire le sien ; se pense mauvaise par essence ou juste par essence, ou les deux alternativement ;

accuse les circonstances ou les autres personnes de ses difficultés ; fait preuve de violence verbale ; croit que la colère soulage ; fait preuve de violence physique ; se mortifie ; retourne sa violence contre elle-même.

La personne criminelle : accuse les autres personnes et les circonstances de ses difficultés et retourne sa violence contre les siens et la communauté.

LUNDI 1

« Étudier le bouddhisme »

Ce que je cherche doit se trouver dans une forme ou une autre de bouddhisme.

“Peut-être nous disons-nous : « Ne dis pas que le monde est impermanent parce que c’est pessimiste ». Mais qu’importe notre expérience ou les sentiments que nous inspire l’impermanence ; le monde est impermanent” [Kat93, p.109].

“C’est la découverte d’une philosophie extrêmement profonde. Peut-être que l’Occident à longtemps pensé qu’il n’y avait de philosophie que grecque, et c’est un peu comme si brusquement on ouvrait un coffre et qu’on découvrait toutes les œuvres de Platon.” [Matthieu Ricard, *Le bouddhisme et l’occident*]

Le Bouddhisme est un choc philosophique pour un Européen. Non pas que le bouddhisme soit la vérité. Mais y poser un regard tolérant et critique permet d’accéder à un monde de pensée différent.

Je me suis proposé un jour de laisser derrière moi mes préjugés négatifs sur les explications traditionnelles que les religions ont du monde (par exemple, dans le cas du Bouddhisme, sur la réincarnation), considérant qu’elles sont intenables si on les prend à la lettre mais souvent faciles à interpréter si on accepte de les considérer comme des métaphores de faits bien terrestres.

De plus, je me suis aperçu que mon esprit occidental athée, voire antireligieux, acceptait plus facilement de se pencher sur ce que propose une religion s’il considérait que celle-ci n’offre pas nécessairement une interprétation du monde tel qu’il est mais tel que l’humain désire qu’il soit. Sur ce plan, le bouddhisme peut dévoiler tout un pan de la psychologie humaine que l’Occident ignore ou néglige.

Lorsque je me suis penché sur le bouddhisme avec ce regard pour la première fois, la pensée qui le sous-tend m’est apparue comme la plus sensée des explications des fonctionnements humains qu’il ne m’ait été donné d’approcher. Mais de façon plus surprenante, elle m’est apparue comme la continuation logique du développement de la pensée occidentale ! Ce qui est un paradoxe, la pensée bouddhiste étant apparue 2500 ans avant la pensée occidentale avec laquelle je la compare.

Le monde occidental opère lentement un virage philosophique qui le rapproche du bouddhisme :

- La pensée scientifique occidentale ne se développe qu’à partir du moment où elle accepte, contre sa pensée religieuse dominante, que toutes les choses ont une cause explicable et que toutes les choses sont mutables (c’est-à-dire qu’il n’existe pas de cause originelle et qu’aucune chose n’est intrinsèquement immuable). Or ces deux pensées, la causalité et l’impermanence, sont la base de la pensée philosophique bouddhiste.
- L’histoire des sciences occidentales et en particulier de la physique montre qu’il n’y a pas de “réalité” objective mais seulement des manières d’interpréter le monde (sans pour autant que celles-ci se valent toutes) ; parallèlement, la psychologie opère le même virage.
- Les sciences de la cognition décrivent depuis récemment le comportement de l’individu comme le seul effet d’interactions d’éléments interdépendants, tant au niveau microscopique (les neurones) qu’au niveau macroscopique (les agents dans le groupe).
- Les méthodes occidentales de soulagement du malheur (les thérapies) prennent leur source dans la découverte de l’inconscient et dans l’idée que pour sortir du malheur, il est possible

d'agir sur soi et non pas sur le monde. Les méthodes récentes insistent sur la capacité de transformer les problèmes en occasions d'améliorer son existence. Or toutes ces pensées sont inhérentes au bouddhisme.

Il n'est pas impossible qu'une réflexion nourrie mène inmanquablement aux mêmes conclusions éthiques ("the timeless truths of all humanity", [Cov89, p.292]) mais les "valeurs" sont aussi impermanentes que les modes ou les sociétés. Le jugement que les humains ont de l'importance des choses varie considérablement. La plupart des notions sur lesquelles sont basées nos existences (y compris celles pour lesquelles nous pensons souffrir) n'auraient aucun sens si nous vivions ailleurs ou à une autre époque, et souvent même n'ont eu ou n'auront aucun sens pour nous-mêmes à une autre période de notre vie. Nous nous laissons influencer par ce que nous avons l'habitude de voir ou d'entendre. Le fait de le comprendre permet d'accorder moins d'importance à des possessions particulières, à un mode de vie, à des ambitions, à des critères esthétiques, et aussi aux jugements des autres.

MARDI 1

« Méditer »

Quelques minutes d'introspection sont plus efficaces que des heures de ressassement.

"C'est la manière dont nous voyons le problème qui constitue le problème... Chaque fois que nous pensons que le problème est là, extérieur à nous, cette pensée constitue le problème" [Cov89, p.89].

"Si j'ai vraiment l'intention d'améliorer la situation, je peux agir sur la seule chose sur laquelle j'ai un contrôle : moi-même" [Cov89, p.90].

"Problems are opportunities"[Cov89, p.202].

Ces trois principes :

- les problèmes ne sont pas hors de ma portée ; ils ne viennent pas de l'extérieur mais de ma manière de voir le monde
- je peux toujours améliorer ma situation en agissant sur moi-même
- un problème est une occasion d'améliorer mon existence

ne peuvent être appliqués dans la vie de tous les jours qu'au prix d'une réflexion intense. Néanmoins, cette réflexion est accessible à tous, et elle est toujours efficace pour peu qu'elle soit brève, mais régulière, profonde, et volontariste.

- brève : par exemple 10 minutes à 1/2 heure
- mais régulière : par exemple une fois par jour
- et profonde : en isolation dans une pièce silencieuse
- et volontariste : avec l'intention et la conviction d'aboutir à un résultat.

Méditer, c'est dégager en soi de petites clairières de connaissance dans une immense jungle d'ignorance.

Le ressassement est l'habitude de tourner et retourner des heures durant dans sa tête une émotion pénible (angoisse, rancœur, colère) pendant qu'on se livre à d'autres activités. Il est souvent difficile de repousser la pensée pénible car on a l'impression qu'on va résoudre le problème en y pensant. Cette impression est fautive parce qu'on n'est pas concentré sur la résolution du problème mais seulement obsédé par son émotion négative. On peut parvenir à la dissiper en se disant : « Ce n'est pas le moment de penser à ça. Je vais y réfléchir profondément et calmement tout à l'heure ».

“Problems are opportunities” [Cov89, p.202]

Si des entreprises se créent et que la notion de travail a un sens c'est bien parce que des problèmes apparaissent et qu'il faut les résoudre. Concevoir un emploi, c'est avant tout traiter un problème comme une opportunité de créer un service. Dans l'entreprise, le client n'existe que parce que c'est une personne avec un besoin, donc un problème, et qui arrive donc toujours avec un problème à soumettre. C'est ce qui donne un sens à l'entreprise (imaginons ce qu'il adviendrait d'une entreprise dont les employés diraient : “Oh, non! Encore un client!”). Je peux décider d'adopter le même point de vue dans ma vie. Si un problème apparaît concernant mon conjoint, mon enfant, ou mon collègue, je peux y voir une occasion de se comprendre et de se rapprocher.

On peut refuser cette façon de voir les choses et passer son temps à essayer d'éviter les problèmes. Mais chassez-les par la porte, ils reviennent par la fenêtre. On n'échappe pas à un problème. Il existe. Et à un moment ou à un autre on l'affronte.

Je ne dis pas qu'il faut sauter sur les problèmes, mais ils sont inévitables et ils font le sens de la vie. La seule différence entre les plaisirs et les problèmes est que les plaisirs sont des problèmes qu'on a plaisir à résoudre et les problèmes sont des problèmes dont on n'a pas encore vu le plaisir qu'on pouvait avoir à les résoudre.

Mais d'un côté je dis qu'on ne peut pas échapper aux problèmes, et de l'autre qu'ils ne sont que les conséquences de notre manière de voir le monde. Eh bien, oui. Et les affronter, c'est précisément se donner l'occasion de changer en bien notre façon de voir le monde.

MERCREDI 1

« Tolérer les torts »

Les causes d'une "faute" sont nombreuses et compliquées, et dans la plupart des cas, elles m'échappent.

“Voyons le chemin par où la faute a passé” (*Les misérables*, p.15)

“Donc quand ami ou ennemi

Agit rudement sois serein

Dis-toi que l'état qui le tient

Tels événements l'y ont mis”

(Shantideva, 8e siècle [DL94, p.62])

La plupart d'entre nous sont dominés par leurs attachements matériels et ceux-ci leur font faire beaucoup de choses absurdes. Ce n'est pas une raison pour moi de mépriser qui que ce soit, parce que je lutte continuellement avec ces attachements, et ensuite parce que les causes de ces attachements sont multiples et complexes, et qu'elles nous sont transmises par toutes les vies humaines qui nous ont précédées. Si c'était si facile, nous serions tous des sages ou des justes.

D'abord, la plupart des torts commis ne le sont pas en claire connaissance de leurs conséquences [MAR38]. Ensuite, tous les torts, petits et grands, trouvent leur origine dans le malheur humain et dans l'incapacité d'en sortir. Il n'y a pas de criminel, de voleur, ou tout simplement de personne en colère qui ne soit d'abord une personne malheureuse.

Enfin, la plupart des torts que je peux repérer chez d'autres personnes sont issus d'attitudes

1. que j'ai parfois aussi
2. ou dont je me suis débarrassé à grand-peine
3. ou dont j'ai été épargné par l'éducation que j'ai reçue

Est-ce que je peux alors accuser quelqu'un

1. de ne pas pouvoir corriger, ou maîtriser, ou éviter une manière de se comporter dont je suis familier ?
2. de pas avoir eu de “révélation”, c’est-à-dire de ne pas encore avoir compris ce que j’ai mis si longtemps à comprendre ?
3. de ne pas avoir reçu la même éducation que moi ? [MER39]

La plupart du temps, tout cela m’est clair et je ne suis pas affecté par les actes commis par d’autres personnes. Si je le suis, c’est surtout parce que le tort commis est associé à une forme d’envie. Par exemple, si ma colère va au voleur, c’est surtout parce que celui-ci prétend échapper aux contraintes auxquelles je me plie dans la vie. Si je suis capable de vivre ces contraintes sans en souffrir d’aucune manière, les actes du voleur ne m’affectent pas : la personne malheureuse est le voleur, pas moi.

Par ailleurs, tout le monde souffre des mêmes souffrances, et des mêmes traumatismes (naissance, douleur, maladie, décrépitude et mort). Les différences sont infimes par rapport à ce que nous partageons tous [VEN39].

C’est en ne réagissant pas au mal que je compense le mal, et non en tentant de le supprimer. Le mal ne peut être supprimé par la force. La personne qui commet un tort n’en sera jamais convaincue par l’usage de la force, et l’usage de la force ne fait qu’ajouter du mal au mal commis. En revanche, l’absence de réaction au mal et la suppression des branches auxquelles il s’accroche le laisse sans prise et amène qui le commet à considérer d’autres moyens d’obtenir satisfaction [LUN39].

- Un voisin exaspéré par votre pratique du saxophone brise votre boîte aux lettres et déchire votre courrier. Imaginez trois ou quatre réactions possibles et formulez les conséquences de chacune d’entre elles. Soyez réaliste : allez jusqu’au bout de ces conséquences. Imaginez un moyen de pouvoir à coup sûr pratiquer votre saxophone tout en rétablissant en même temps de bonnes relations avec votre malheureux voisin.
- Un assassinat. Quelles qu’elles soient, laissez de côté vos convictions personnelles et adoptez un point de vue orienté vers la recherche de vraies solutions. Pensez à la famille de la victime et à la famille du criminel. Pensez avant tout à améliorer la situation telle qu’elle est au moment où vous la prenez en main, et cherchez s’il n’est pas possible d’en tirer profit pour l’avenir. Considérez les options suivantes : peine de mort, perpétuité, condamnation à quelques années de prison, utilisation pour études sur la criminalité, assignation à un travail, liberté, autre (voir aussi [SEM39]).

JEUDI 1

« Maîtriser ses réactions »

Abandonner l’idée de réagir ; penser : “je vais réfléchir”

Quand un chien se tient en face de vous et aboie, est-ce que vous tentez de l’impressionner en manifestant votre colère ? Non. Vous essayez de ne manifester ni colère, ni agressivité, ni peur, et vous passez tout simplement votre chemin. Vous n’essayez pas de corriger le chien.

Il nous est parfois très difficile de maîtriser nos réactions, en particulier d’indignation, de colère, de dégoût ou même de tristesse. Si nous vivons ou avons vécu dans un milieu dans lequel les émotions sont exprimées souvent et violemment, il nous est difficile de comprendre que les émotions peuvent être retenues et qu’on a avantage à le faire. Si je suis par exemple quelqu’un qui s’emporte facilement, il m’est difficile de voir les très grands avantages que ma vie tirerait de ne plus me mettre en colère. De plus, il me semble être soudain “submergé” par ma colère. Il

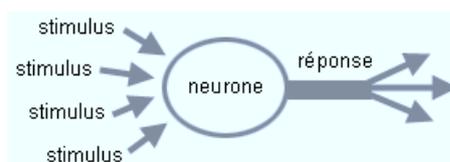
m'est difficile de voir qu'il s'agit en fait d'un processus graduel, plus ou moins rapide selon les personnes, pendant lequel l'irritabilité et l'hostilité s'accumulent avant que la colère n'explode. Néanmoins, il m'est possible d'apprendre à me glisser dans cet espace.

Pour cela, je peux anticiper mes réactions, c'est-à-dire m'y préparer et aller à leur rencontre ; je peux les distraire, par exemple en comptant dans ma tête jusqu'à dix ou jusqu'à cent si nécessaire ; je peux les désamorcer en m'éloignant de ce que je crois être leur source ; enfin je peux les dissiper par le raisonnement et regardant la situation et en m'apercevant qu'elle ne justifie pas mon émotion et que j'ai avantage à maîtriser mes réactions [MER14].

L'éloignement est la méthode la plus simple, mais elle ne rend pas directement possible un progrès sur soi-même. Il est bon de l'utiliser lorsqu'on a compris l'avantage qu'on a à maîtriser ses réactions mais qu'on ne sait pas comment faire.

L'analyse de la situation est la méthode la plus difficile mais la seule durable. C'est pourquoi je conseille d'utiliser toutes les méthodes pour se sauver de la réaction violente et immédiate, mais d'en venir petit à petit à dissiper l'émotion en observant la situation et en constatant qu'elle ne justifie pas l'émotion qui nous emporte.

Le cerveau humain est composé d'environ dix milliards de neurones qui se comportent tous de la même façon très simple sur le modèle stimulus-réponse. Chacun d'entre eux reçoit les impulsions électro-chimiques provenant des organes des sens ou d'autres neurones. Jusqu'à un certain seuil, il ne se passe rien. Puis le neurone "déborde" et jette à son tour une impulsion vers d'autres neurones ou vers des organes du corps.



En tant que personne, nous nous comportons dans une certaine mesure de la même façon. C'est particulièrement flagrant dans le cas de la colère. Nous recevons des stimuli de notre environnement et ces stimuli font monter en nous le niveau émotionnel. Puis la colère "déborde", ou "explode".

Néanmoins, au-delà de ces similitudes, il existe une différence fondamentale entre le neurone de notre cerveau et nous-mêmes. Le neurone individuel est très simple et son temps de réaction est pratiquement instantané. Mais en ce qui concerne la personne, il y a justement dix milliards de neurones entre les stimuli et la réponse. L'information doit accomplir un chemin très compliqué. Nous pouvons profiter de cette complexité pour contrôler la manière dont nous recevons les stimuli et la manière dont ils font monter en nous le flot émotionnel. C'est ce que Steven Covey appelle l'espace entre le stimulus et la réponse [Cov89, p.71] et qu'on pourrait aussi appeler la **libre volonté**.



Une fois qu'on a pris conscience de cet espace, il est possible de s'y glisser et de l'agrandir.

VENDREDI 1**« Trouver la solution »**

Les difficultés apparentes, les méthodes ou les convictions sont sans importance : opter pour des solutions

Moi : « Tu crois qu'on peut le faire ? »

Elle : « Si on le fait, on saura qu'on peut. »

- Quelqu'un déchire volontairement son pantalon, puis rentre dans un magasin, essaie tous les pantalons puis dit : « C'est chaque fois la même chose ! Chaque fois que je déchire mon pantalon il n'y a aucun pantalon convenable dans ce magasin ! »
- Une personne est penchée sur son évier plein de vaisselle sale. Elle dit : « Est-ce que je dois faire la vaisselle maintenant ? Et est-ce que je peux la faire ? Et de toute façon, est-ce même possible en soi de faire la vaisselle ? »
- Un piéton est arrêté au milieu du trafic. Quelqu'un lui crie : « Ne restez pas là ! » Le piéton répond : « Je voudrais bien ! Mais le petit bonhomme est passé au rouge pendant que je traversais ! »
- Tous les jours, un homme manie la scie au-dessus de son tas de bois, mais aucune bûche ne s'entasse sous l'auvent et aucune fumée ne sort jamais de sa cheminée. Un jour, un voisin intrigué s'approche et lui dit : « Mais monsieur ! Vous sciez avec le mauvais côté de la lame ! » « Et alors ? » dit l'autre. « Mon père faisait comme ça, et ce qui était assez bon pour mon père est assez bon pour moi. »
- Il y a un incendie et les pompiers déploient leur échelle. Une personne invitée à l'utiliser pour sortir de l'immeuble s'écrie : « Je ne peux pas ! Ma grand-mère me forçait à boire du chocolat tous les mercredis ! »
- On rapporte au chef d'une petite dictature que la production nationale a sérieusement baissé pendant l'année passée. « Très bien » dit celui-ci. « Cette année, tous les citoyens devront se tenir sur un pied deux heures par jour pour leur apprendre à travailler plus vite ».

Ces situations dignes du chapelier fou d'Alice au Pays des Merveilles nous paraissent ridicules. Et pourtant, nous faisons ça tout le temps.

- Nous créons nous-mêmes des situations difficiles puis nous accusons les circonstances de les rendre impossibles à résoudre.
- Nous nous demandons s'il faut faire les choses et comment les faire, alors que la plupart du temps il suffit de les faire.
- Nous sommes empêtrés dans le fait que nous prenons les choses au pied de la lettre au lieu de chercher à en comprendre sincèrement l'esprit.
- Nous maintenons jour après jour des habitudes absurdes qui sont soit des résidus historiques, soit des erreurs pures et simples de ceux qui nous les ont transmises ou qui les leur ont transmises avant eux.
- Nous mettons en relation des événements de nos vies qui n'ont entre eux qu'un rapport compliqué, qui ne se rattachent à la situation présente que de façon très indirecte, mais qui néanmoins nous cachent les solutions très immédiates qui s'offrent à nous.
- Enfin et surtout, nous adoptons des mesures qui n'ont pas d'effet ou parfois l'effet inverse de ce qui serait désirable. Ceci est vrai dès que nous disposons d'un peu de pouvoir : nous crions pour empêcher les autres de crier, nous mettons des sabots aux roues des voitures pour les immobiliser là où il est interdit de stationner !

Quel est donc l'arbre qui cache la forêt ? Qu'est-ce qui nous cache les solutions effectives qui s'offrent à nous ? C'est la peur d'aborder le problème. Nous tournons autour, nous le regardons, nous l'éloignons, nous le tâtons, nous le goûtons, parce que nous confondons notre sincère désir

de résoudre le problème avec son affrontement et sa résolution effective.

Que faire dans les situations suivantes ?

- Nous organisons une réunion mais les discussions sont interminables, la réunion s'étend bien au-delà de l'heure prévue et nous nous séparons en fixant une nouvelle réunion et en sachant qu'à ce rythme il faudra au moins trois réunions de même longueur pour venir à bout de l'ordre du jour. Chacun sait bien que la situation est intenable, mais personne ne sait comment intervenir.
- Je suis en conflit avec un collègue ou un associé et chacun campe sur ses positions. En attendant le travail ne se fait pas. Nous risquons notre poste et chacun tient l'autre pour responsable de la situation.
- Je suis débordé. Quand je me penche sur une chose à faire, je ne peux m'empêcher de penser à celles que je ne fais pas. En attendant rien n'avance.
- Je suis obsédé par le déroulement passé de mon existence et je pense que mes difficultés présentes sont à blâmer sur un parent fautif; une erreur passée que j'ai commise; une névrose ou un handicap originel. Ma vie est un enfer.

SAMEDI 1

« Viser l'acte juste »

Ça ne sert à rien de se croire juste ou pas; ce qui sert à tous, c'est d'opter pour l'acte juste.

Un poète demande à un maître zen : "Qu'est-ce que Bouddha a enseigné?" Le maître répond : "De faire le bien et de ne pas faire le mal". "C'est tout?" fait le poète. "Même un enfant de trois ans sait ça". Alors le maître dit : "Même un enfant de trois ans sait ça, mais même un homme de quatre-vingt ans ne le met pas en pratique" [Kat93, p.246].

J'essaie de ne pas confondre les intentions et les actes.

Parfois, nous sommes tentés de croire que parce que nous avons de bonnes intentions nous sommes justes. Parfois encore, parce qu'il nous arrive de ne pas nous comporter de la façon la plus juste possible, nous pensons que nous sommes des monstres. Mais peu importent notre nature profonde ou les qualificatifs que nous lui assignons ! Ce qui compte, ce sont les actes que nous réalisons. Si nous donnons un couteau à un enfant avec les meilleures intentions du monde et qu'il se blesse, ça ne fait aucune différence avec le fait de lui avoir donné le couteau dans l'intention qu'il se blesse. Si, dans le but de faire le bonheur d'une personne, nous la bousculons ou nous la choquons, **ça ne fait aucune différence avec le fait de la bousculer ou de la choquer par pure méchanceté.**

N'essayons pas de nous préoccuper de notre nature profonde et de sa bonté ou sa méchanceté. Personne ne demandera jamais de compte à notre nature profonde. La seule chose qui compte est d'agir d'heure en heure de façon juste, car seuls nos paroles et nos actes ont des conséquences.

Incidemment, ce n'est pas la peine de nous justifier de nos actes en invoquant nos intentions. Imaginons une personne recalée à un examen qui demanderait à ce que sa note soit reconsidérée parce qu'elle avait l'intention de réussir !

Si je blesse quelqu'un et que cette personne me dit « Tu m'a fait mal », quel bien ça peut lui faire que je lui affirme que je n'avais pas l'intention de lui faire du mal ? Ça ne veut pas dire que je ne peux ou que je ne dois rien faire : il me suffit de présenter des excuses et de m'enquérir de ce que je peux faire pour réparer. Agir sincèrement pour la réparation d'un préjudice vaut quelques millions de bonnes intentions.

“Walk your talk” : agir comme on dit le faire.

Si je dis qu’il faut faire ceci ou cela mais que je ne le fais pas, je suis malhonnête ou je m’abuse moi-même. Si je crois que de faire ceci ou cela est bien, mais que je ne peux pas le faire, alors il est préférable de m’asseoir un instant et de réfléchir au sens de ce que je dis.

Si je dis que je détiens la vérité et que je me mets dans des situations dangereuses ou néfastes, personne ne croira à ma vérité. Si je parle à quelqu’un et que je lui dis qu’il est bon de faire ceci ou cela, la personne regardera ce que je suis et demandera : « Pourquoi ? Est-ce que si je fais ceci ou cela je vais me sentir mieux que je ne suis maintenant ? » Et elle en décidera en me regardant.

DIMANCHE 1**« Abandonner la force »**

Renoncer à l’usage de la force en toutes circonstances demande un effort permanent.

“Vivre dans la violence c’est comme de voyager en chevauchant un tigre. On finit toujours par être bouffé par sa monture” (proverbe popolthèque).

“L’usage de la force construit la faiblesse. L’usage de la force affaiblit celui qui use de la force parce qu’il renforce l’habitude d’user de pouvoirs externes pour faire faire les choses. Cela construit de la faiblesse chez la personne que l’on force parce que cela empêche le développement du raisonnement indépendant, de la croissance individuelle et de l’auto-discipline. Enfin, cela affaiblit la relation parce que la peur remplace la coopération, et que les deux personnes impliquées deviennent plus arbitraires et défensives.”[Cov89, p.39]

“Force” et “violence” sont utilisés ici sans distinction, comme deux termes équivalents, et correspondent tous les deux à “menace”, “coercition”, “pression”, et enfin “brutalité”, sous toutes leurs formes. L’idée en est que la violence commence avec toute forme de pression sur le libre choix de la personne autre que la suggestion et la présentation des tenants et aboutissants d’un problème. Élever la voix est déjà une forme de violence. Menacer est une forme de violence. Bousculer est une forme de violence. Obliger est une forme de violence.

Comme l’explique Covey dans le passage ci-dessus, l’usage de la force construit la faiblesse chez la personne qui use de la force comme chez celle qui la subit, et crée un climat qui n’est profitable à aucune. Ajoutons que la personne qui subit la force tend à y résister à son tour par la force ou la violence : elle n’a pas d’autre solution que la révolte. La coopération permet au contraire de profiter de l’action conjuguée des pleines possibilités de tous les participants.

Il n’est pas question ici de reprendre le concept de non-violence tel qu’on l’entend habituellement, et qui consiste à stigmatiser l’usage de la violence physique. Il s’agit de chercher et de trouver systématiquement une alternative à l’usage du pouvoir pour obtenir ce qu’on croit bon ou juste. Cette attitude est beaucoup plus difficile à mettre en œuvre qu’il n’y paraît. En effet, l’usage de la force est ancré dans la plupart de nos habitudes : relationnelles, éducationnelles, institutionnelles. L’abandonner exige un travail de tous les instants : comment, en effet, mener à bien les rôles de parent, de responsable de projet, de chef d’entreprise, d’enseignant, de responsable politique, de fonctionnaire, etc., sans jamais avoir recours à la coercition, alors qu’on tend dans ces positions à y avoir recours à chaque instant.

Ma suggestion peut paraître absurde, voire dangereuse, en particulier si l’on est un partisan du coup de pied au cul et de la montée au front, mais il me paraît peu discutable que **l’histoire de la civilisation, c’est avant tout, dans tous les domaines, l’histoire de l’abandon de l’usage de la force** : c’est celle du passage de la loi du plus fort à la coopération sociale, de la dictature à la République, de la tentation guerrière à la diplomatie, de l’apprentissage par la violence à l’apprentissage par l’expérience, du pillage au commerce, du viol à l’amour librement consenti.

Le fait que la violence engendre la violence a une motivation physiologique : lorsque l'individu est mis en danger, son niveau de testostérone s'élève. La testostérone est l'hormone mâle, et c'est également celle qui est associée à l'agressivité [MJ92, p.81].

Il ne s'agit pas de refuser la violence par principe, mais d'envisager systématiquement toutes sortes de solutions alternatives.

1. Dans quelle circonstance de votre vie utilisez-vous la force ? Pouvez-vous imaginer d'abandonner l'usage de la force dans cette situation ?
2. Pouvez-vous imaginer un système de taxes et d'impôts qui ne soient pas basé sur l'obligation de les payer ?
3. Pouvez-vous imaginer une forme scolaire qui ne soit pas basée sur l'autorité ?
4. Imaginons que vous soyez dépossédé de votre maison par votre gouvernement en raison d'une construction publique et que l'indemnisation ne vous permette pas de retrouver un logement qui vous satisfasse. Qu'est-ce que vous faites ?

SEMAINE 2

Révélation

Dès les premiers efforts, les découvertes se multiplient

“Si vous étudiez le bouddhisme zen, vous êtes particulièrement sensible au virus de l’illumination. Si vous dites que vous êtes heureux, c’est que vous êtes déjà malade” [Kat93, p.163].

“Comprendre, c’est seulement comprendre qu’on n’avait pas compris” (proverbe popolthèque)

On peut brusquement découvrir un mode de pensée très différent de celui qu’on a pratiqué jusqu’à présent dans sa vie. Pendant une brève période, il s’opère beaucoup de changements importants et les découvertes se succèdent. Par la suite, les changements se font moins spectaculaires mais on prend conscience de ce qu’ils sont continus.

Mon expérience personnelle est une “révélation des révélations” : il m’est apparu que de tels changements étaient possibles, qu’ils allaient se poursuivre, et que j’en sortirai continuellement transformé. C’est une révélation sur ce qu’est une révélation : d’un coup, quelque chose comme un nuage de pensée diffuse se cristallise, prend forme ; des morceaux de pensée épars se mettent en place comme les pièces d’un puzzle, pour former une image globale. C’est ce dont j’ai fait l’expérience.

Il ne s’agit pas pour autant d’avoir compris quelque chose, en ce sens qu’on pourrait découvrir une vérité. Au contraire, il s’agit souvent de comprendre qu’une vérité donnée n’est pas nécessaire. Il s’agit souvent de remettre en cause quelque chose de minime sur le plan de la vie quotidienne mais de très profond sur le plan de la construction de soi, et qui n’est pas toujours perçu immédiatement comme une avancée : abandonner une habitude, par exemple. Vous serez peut-être tenté de vouloir faire partager votre nouveau point d’intérêt, surtout dans l’enthousiasme du début, et parce qu’au début la pratique permet ces changements profonds et rapides qui vous donnent l’illusion d’avoir tout compris. C’est ce que Maître Daïnin Katagiri appelle avec humour “le virus de l’illumination”. Ce n’est pas la peine de vouloir expliquer à chacun le sens de votre pratique et de votre spiritualité. Si vous tentez de le faire, vous le ferez maladroitement parce que ce n’est pas une chose qui s’explique en deux mots et qui nécessite d’être pratiquée pour être comprise. Si quelqu’un vous le demande, vous pouvez le faire mais il est préférable de lui montrer que c’est une chose qui se comprend peu à peu, par petites touches, et qui s’appuie sur une pratique. Comme le conseille aussi Daïnin Katagiri [Kat93, p.179], si quelqu’un vous demande ce qu’est votre doctrine, vous pouvez lui dire “je ne sais pas”. Alors, cette personne vous demandera peut-être pourquoi vous pratiquez quelque chose que vous ne connaissez pas. Mais si vous saviez tout, il ne serait pas nécessaire de pratiquer. Très naturellement, les personnes qui vous entourent se montreront curieuses parce que vous aurez vraiment changé. Alors, elles s’intéresseront à ce que vous faites.

La révélation consiste en ce que les révélations sont quotidiennes et continues. De micro-révélation opèrent chaque jour de mini-changements dans la manière de voir les choses. Néanmoins,

ces révélations (ces éclaircissements brusques, si on préfère) ne peuvent se produire si on ne leur offre pas un instant de calme et de concentration pour se cristalliser. C'est un des sens de la méditation. Les révélations s'opèrent à chaque méditation, au moins pendant un temps ; puis on se lasse et tout disparaît. Mais à ce moment, je ne crois pas que la pensée soit "obscurcie", au contraire : elle est déjà "éclairée". On n'a plus besoin de ce changement radical, spectaculaire, qui fait sortir de l'état de fou ou de malheureux pour tirer vers l'état de sage, lentement. Moi, à l'heure où j'écris ces lignes je suis loin d'être un sage, mais je ne suis plus un fou et déjà plus un malheureux. Je suis un non-malheureux. J'ai enfilé une manche du sage. La route qui reste à faire est immense, mais je doutais que je puisse même un jour me mettre en chemin.

LUNDI 2

« Je peux devenir sage et peut-être juste »

Sortir du malheur est à portée de main ; devenir juste est possible.

"C'est pour son bien !" (expression sincère)

"La manière la plus sûre de faire le bien est de ne faire aucun mal" (proverbe peu connu)

J'ai basé la première semaine sur une pensée "fondatrice" (celle qui me semble à l'origine des autres révélations) : on ne peut pas devenir juste avant de devenir sage [SEM1], ou, dit autrement : on ne peut pas faire le bien des autres avant d'être capable de faire le sien ; on ne peut pas aimer les autres avant de s'aimer, on ne peut pas être un bon parent pour autre que soi si on n'est pas capable d'être un bon parent pour soi-même. Ainsi formulée, c'est une pensée qui semble évidente. Et pourtant, la plupart des actes que nous exécutons vont à son encontre sans que nous soyons capables de nous en apercevoir. Une fois cette évidence comprise, ces actes nous sautent aux yeux.

Et une fois cette évidence admise, nous cessons de vouloir faire le bien des autres en restant aveugle à :

- ce qui est bon ou mauvais pour nous-mêmes
- ce qui serait bon ou mauvais pour nous-mêmes si nous étions à leur place
- ce qui correspond à leurs désirs et leurs intentions.

Nous commençons alors à voir les choses sous un tout autre aspect. Des voiles se déchirent. Des pans du monde s'éclairent. En particulier, alors que nous ne cessons pas de vouloir le bien des autres et le nôtre propre et que tout semblait aller de travers, comme si nous étions frappés par une fatalité, nous commençons à nous rendre compte qu'il est plutôt facile de faire son bien propre, et que dans ces conditions être utile ou bon pour les autres n'est pas une tâche inaccessible.

Une révélation presque immédiatement associée à la précédente est celle qui concerne l'usage de la force. En tentant de faire valoir ce que je crois juste pour moi ou pour d'autres par la force ("pour leur bien"), je crée une entaille dans ma sérénité. Je me mets volontairement dans une situation dans laquelle il m'est très difficile d'avoir l'esprit tranquille. Par ailleurs, à chaque fois que j'utilise la force j'affaiblis la relation que j'entretiens avec autrui [DIM1].

Les choses qui construisent la relation le font plus lentement que celles qui la détruisent parce que la personne humaine est méfiante, et ceci parce qu'elle généralise. Une seule des déceptions citées ci-contre ne peut être réparée, après reconnaissance de l'erreur et excuse, que par des jours ou des années de reconstruction de la relation. La généralisation a aussi pour conséquence qu'une personne déçue tend à se méfier non pas de la seule personne qui l'a déçue mais de l'espèce humaine en général ou de la portion humaine à laquelle appartient la personne qui a provoqué la déception : homme, femme, représentant de tel groupe humain, ethnique, etc. Devenir juste, ce n'est que contrebalancer cette méfiance.

Parmi les choses qui affaiblissent les relations, je pense que l'usage de la force se situe en haut de l'échelle. Viennent ensuite : le non-respect des engagements et la malhonnêteté, la dérision et l'insulte, le persiflage, l'expression de l'insatisfaction.

Parmi les choses qui la construisent : l'absence de violence, la douceur, l'intérêt, l'écoute, la compréhension et leurs manifestations par le langage, l'absence de cynisme ou de dérision, la tenue des engagements et l'honnêteté, la reconnaissance et la valorisation, l'exemple du non-malheur, l'exemple de la sagesse, l'exemple de la justesse ; et s'il y a eu déception : la reconnaissance de l'erreur, l'excuse, et la réparation.

- Citez quelque chose que vous avez fait récemment pour le bien d'une autre personne. Réfléchissez à la manière dont vous vous y êtes pris. Les conséquences en sont-elles positives pour toutes les personnes impliquées, y compris vous-même ? Cette action était-elle nécessaire ? Était-elle utile ?
- Citez quelque chose que vous avez fait récemment dans l'intention de faire du mal à une autre personne (par exemple à l'occasion d'un conflit). Cette action était-elle nécessaire ? Vous a-t-elle été utile ; vous a-t-elle permis de sortir de la difficulté dans laquelle vous vous trouviez ?
- Qu'est-ce que vous pourriez faire aujourd'hui qui vous fasse plaisir et qui ne crée de problème à personne ? Prenez le temps de vous isoler pour y réfléchir jusqu'à ce que vous trouviez, puis faites-le.

MARDI 2

« Disposer de préceptes »

J'ai besoin de certitudes et d'une base de réflexion riche ; les préceptes me les fournissent.

“E pericoloso sporgersi” (proverbe ferroviaire)

“C'est parce que c'est comme ça !” (justification traditionnelle)

Je pense que le vide que laisse en Occident la religion et son éthique n'est pas seulement celui de l'absence de place spirituelle de la personne dans l'univers mais aussi l'absence de points de repère et d'orientation dans ses actions quotidiennes. L'idée n'est pas nouvelle et elle va souvent de pair avec une défense de la morale traditionnelle. Il ne s'agit pas de ça ici.

La société dans laquelle je vis oscille entre plusieurs attitudes :

1. la défense de ces valeurs traditionnelles ou d'inspiration chrétienne,
2. le refus de toute expression explicite de morale et de principes, peut-être en accord avec l'idée selon laquelle il est préférable de réfléchir par soi-même,
3. l'établissement d'un système de pensée alternatif, basé sur des principes dit progressistes, dans le sens où ils sont destinés à faire changer les choses pour les améliorer.

Quoi qu'en disent leurs défenseurs, les valeurs traditionnelles ne me semblent avoir fait leurs preuves à aucun moment de leur histoire, dans la mesure où elles me semblent toujours associées à une forme ou une autre de conflit lié à leur défense ou à leur extension. Malheureusement, je suis tenté de dire qu'il en va de même pour les principes progressistes ! Beaucoup d'entre eux sont du type “c'est pour leur bien” évoqué en [LUN] : ils sont censés faire le bonheur des gens même si leur défense va contre l'évidence et le pragmatisme.

Il semble donc préférable de réfléchir par soi-même plutôt que de s'en remettre à des valeurs ou des principes reçus d'autrui, mais faut-il pour autant le faire ex nihilo ?

Je me suis proposé de comparer des principes issus de diverses sources (principes traditionnels ou progressistes, d'inspiration bouddhiste ou chrétienne) et de les soumettre à une brève réflexion

quotidienne. Mon objectif a été de me composer un catalogue de préceptes (1) suffisamment riche pour faire face aux situations qu'on peut rencontrer dans l'existence (sans négliger les plus dramatiques), et (2) suffisamment restreint et précis pour pouvoir être appréhendé sans exiger un temps d'étude démesuré. L'Almanach est le résultat de ce travail. L'idée de base en est que **toute forme de pensée est matière à réflexion et à l'établissement d'une forme de certitude, si tant est que cette réflexion et régulièrement soumise au crible de l'expérience**, et que cette certitude apporte, effectivement, une amélioration dans mon existence.

Quand vous achetez un appareil d'un type dont vous n'avez pas l'habitude, vous consultez la notice. Elle est la plupart du temps incomplète, mal écrite ou mal traduite, ambiguë, et parfois même carrément erronée. Si vous prenez la notice pour une vérité absolue, vous vous énervez parce que rien ne marche. Mais sans la notice, vous seriez perdu ; vous ne pouvez pas simplement la jeter au panier et attendre un miracle. Tout ce que vous pouvez faire, c'est de faire le tri entre ce qui marche et ce qui ne marche pas, et dans ce dernier cas, compléter les zones obscures par ce que vous avez compris par ailleurs. De quelle notice disposez-vous dans la vie ?

Covey [Cov89, p.36] souligne que la plupart d'entre nous veulent des "*quick fixes*", c'est-à-dire des trucs immédiats. Ainsi nous aimerions disposer d'un catalogue de mesures à appliquer dans telle ou telle situation de la vie. C'est cet office que remplissent diverses formes d'écritures, nouveaux testaments ou petits livres rouges. Mais je pense aussi que nous ne cherchons pas des remèdes de rebouteux quand nous allons chez le rebouteux, ou des années de thérapies coûteuses quand nous allons chez le psy. Nous voulons des solutions. Nous voulons tenter quelque chose. Nous recherchons le sentiment que nous tenons une vérité, nous voulons des repères.

MERCREDI 2

« Construire son almanach »

Je vais étudier les préceptes, les choisir, les modifier, les faire miens.

L'immutabilité des règles, leur caractère inviolable et non évaluable, va de pair avec l'intolérance politique ou religieuse, et celle-ci n'a jamais fait le bonheur ni de qui la pratique ni de qui la subit.

Un précepte n'a de sens que si celui-ci est soumis constamment au crible de l'expérience, remis en jeu de temps en temps par la méditation ou la réflexion, et modifié si nécessaire. S'il a des conséquences négatives, pourquoi le conserver ? Les préceptes de l'Almanach sont des suggestions que je pense bonnes, mais elles sont tout autant des suggestions **à modifier** ou **à rejeter** qu'à accepter, si tant est qu'on sait pourquoi on les modifie ou on les rejette. Se bâtir des certitudes, c'est d'abord examiner celles des autres, les faire siennes, les reformuler dans ses mots, les juger chaque jour au crible de l'expérience et les modifier chaque jour pour son usage.

Il y a constamment un risque de passer de la notion de **précepte** (enseignement d'une pensée acquise par l'expérience) à celle de **principe**, c'est-à-dire de certitude éternelle. Ce risque est dû au désir de **certitude**, qui est d'abord un désir de **sécurité**. Cependant, il est illusoire de chercher la sécurité dans des constitutions immuables et des principes plantés comme des rocs dans un océan d'impermanence. Ceci parce que tout est impermanent, rien n'est définitif, aucune écriture n'est valide ici et maintenant, hier et demain, là-bas et ailleurs, encore et toujours.

Il peut paraître contradictoire de dire qu'il n'y a pas de certitudes parce que tout est impermanent et de soutenir qu'on en a besoin et qu'on peut se les construire. Mais c'est le fait de le clamer contre l'évidence qu'il y a des valeurs immuables qui est remis en cause, et non la certitude que la personne a le pouvoir de juger de la valeur d'un précepte. Dans mon histoire individuelle, le fait de savoir que la personne dispose du pouvoir de passer un enseignement au crible de son expérience, et, ce faisant, d'en tirer à coup sûr (en le rejetant, en le reconstruisant,

en le rénovant) un profit non seulement pour elle-même mais pour autrui, constitue pour le moins une remarquable découverte.

- Je vous propose de choisir un principe, une loi, une règle simple tirée de votre vie quotidienne, et d'examiner dans le détail les conséquences de son respect et les conséquences de son non-respect : effets immédiats et à plus long terme, effets pratiques et effets éthiques, etc. Cette loi ou règle mérite-t-elle d'être respectée ? Si oui, jusqu'où peut-on aller pour la faire respecter ?
- Quelle est la règle que vous pourriez établir avec vous-même, et qui, si vous la respectiez, apporterait une amélioration immédiate à votre existence ?
- Citez trois choses dont vous êtes sûr, absolument sûr. Vous pouvez ?

Autre suggestion :

Chaque jour, prenez l'un des préceptes de l'Almanach et réfléchissez pendant une dizaine de minutes à ce que vous en pensez. Comme cela demande un peu de concentration, il est préférable de vous isoler dans une pièce silencieuse. Laissez librement filer votre pensée sur le sujet mais essayez de ne pas sortir du sujet (c'est assez difficile). Faites une liste mentale des raisons pour lesquels vous appréciez ou détestez le précepte en question. Reformulez-le d'une manière qui vous satisfasse, avec vos propres mots. Barrez l'ancienne formulation et remplacez-la par la vôtre.

JEUDI 2

« Déceler sa mission »

Chaque personne change le monde ; à elle de trouver la manière dont elle le fait le mieux.

“L'Occident fait de la personne humaine, suivant les leçons de la sagesse antique et chrétienne, une valeur unique et première. Un Occidental ne vit pleinement sa vie que quand il la comprend et la fait inimitable, et quand le sens même de son existence, c'est d'être précieuse [...]. Bien plus, notre personnalité n'est pas seulement précieuse, elle est encore précise : elle se distingue fortement de celles qui nous entourent ; elle est indépendante et s'oppose même au groupe qui la comprend” ([Gui79, p.66], je souligne)

La citation ci-dessus est extraite d'un livre de Robert Guillaïn sur le Japon pendant la guerre. Elle est destinée à souligner par comparaison que les contours de la personnalité asiatique sont imprécis et que les vies individuelles y sont de moindre valeur.

Cette citation m'intéresse d'abord parce qu'elle décrit en quelques lignes l'individualisme occidental et sa conséquence la plus immédiate : la rupture entre l'individu et la communauté qui l'abrite. C'est en effet peut-être de la valorisation inconditionnelle de la vie individuelle que naît l'individualisme compétitif [DIM23] et la dislocation d'avec la continuité humaine [SEM15, MER15]. Par ailleurs, il y apparaît également la volonté de donner une motivation universelle et morale à cette attitude (« sagesse antique »), ainsi qu'une justification par les faits (« suivre les leçons »). Je note également dans le travail de Guillaïn que ce qui a poussé et maintenu le Japon dans la guerre est en grande part l'effacement de la personnalité : désresponsabilisation individuelle, panurgisme, acceptation de l'absence de démocratie, courage physique touchant à la stupidité mais courage moral ou social inexistant.

Je pense qu'il est possible de voir la personne autrement que comme une entité indépendante qui s'oppose au groupe et autrement que comme de la matière interchangeable au sein du groupe. Cette pensée n'est pourtant pas un compromis entre les deux points de vue. C'est une révolution-révélation de la pensée qui se joue au niveau de chaque personne, et qui s'opère par deux prises de conscience :

- **je suis part de la continuité humaine**, à savoir que tout ce que je suis physiquement et mentalement me vient d'autres êtres humains, et tout ce que je suis a une influence sur l'ensemble de l'humanité future ;
- **j'ai une mission personnelle**, individuelle, au sein de la continuité humaine. Il m'incombe de comprendre cette mission, et comment je vais la remplir (notons d'ailleurs que ceci m'incombe à moi seul : personne ne peut me dicter ma mission et disposer de ma vie ou de ma mort).

Le psychanalyste Théodore Frankl, qui alors qu'il se trouvait au cœur même du malheur, dans un camp de concentration allemand, a lui-même découvert sa mission envers l'humanité. Il a pu ainsi aider les siens à trouver ou à conserver un sens à leur existence malgré les conditions épouvantables où elles étaient plongées. Par la suite, il a créé une théorie des déséquilibres mentaux basée sur le sentiment de vacuité et l'absence de sens de la vie, et a créé une thérapie de ces déséquilibres dont la base est d'aider la personne à **détecter (déceler)** sa mission (cf. [Cov89, p.68-70]).

Comment déceler sa mission ? Méditez. S'asseoir tranquillement, écrit le maître zen Daïnin Katagiri, est le début et la fin de zazen. Tôt ou tard, on comprend le sens de la pratique. Attendez-vous à ce que ça vienne vite, mais pas tout de suite.

Quand on parle de "mission" dans la vie, on est tenté de penser à des choses grandioses telles que de libérer le monde de la faim, débarrasser le pays d'un ennemi imaginaire ou inventer la machine universelle à lasser les chaussures sans se baisser. Mais les envies de ce type ne sont que des manifestations des désirs délirants de l'ego et non pas d'une prise de conscience de sa place dans la continuité humaine.

Décélérer sa mission dans la vie ne consiste en rien de grandiose. Il ne s'agit que de comprendre que la moindre de ses actions a une influence sur l'état du monde et qu'il est possible d'orienter ces actions, une à une, dans une direction qui soit bénéfique à soi-même et à tous.

Chacun a une influence totale sur le reste du développement de l'humanité [SAM4]. Cette mission, comprise dans ce sens, peut être d'œuvrer (de façon qui peut paraître infime mais qui est, en fait, décisive) pour ce qu'on croit juste². Ceci peut être accompli par l'éducation d'un enfant heureux, par l'art, par l'écriture, par une participation positive et la coopération à l'aventure humaine. Inversement, on peut apporter une part de malheur à l'humanité. Il suffit pour ça d'être malheureux soi-même. Le malheur est parmi ce qui se transmet le mieux et se maintient le plus longtemps, de génération en génération.

VENDREDI 2

« Ce qu'on est n'est pas un »

La pensée consciente n'est qu'un des aspects de ce que je suis ; je m'étends bien au-delà.

"Il me paraît normal de considérer « moi » comme d'une entité indépendante parce qu'il me semble être capable d'effectuer des actions indépendantes comme par exemple de fermer une porte. **Mais un courant d'air également est capable de fermer une porte et c'est pourquoi je peux lui donner ponctuellement une identité en le désignant par « le courant d'air ».** Mais en réalité le courant d'air n'existe pas en soi, hors de la masse d'air qui le crée. Il est impossible de dire où il commence et où il finit, par exemple. Quand je parle de « moi » je crois désigner une entité

2. Les pratiquants des traditions bouddhistes mahāyāna et vajrayāna prononcent couramment des vœux de bodhisattva. Le terme sanskrit bodhisattva (être : sattva /d'éveil : bodhi) signifie "celui dont l'aspiration héroïque est d'atteindre l'éveil". Il appartient au vocabulaire religieux du bouddhisme et désigne des personnes qui, ayant acquis l'état de bouddha, refusent le nirvāna par compassion pour se réincarner et venir en aide aux autres. La "mission" que se fixe un Bodhisattva est de libérer *tous les êtres* de la souffrance. *Note de JFR.*

indépendante mais cette entité n'a pas plus d'indépendance que le courant d'air. Elle n'est qu'une manifestation ponctuelle de la continuité humaine."

Lorsque j'entre en contact avec une personne, quel que soit ce contact, bon ou mauvais, ma vie est projetée sur cette personne et modifie définitivement la nature de cette personne. Mais il va de même dans l'autre sens : la vie de cette personne est projetée en moi et modifie définitivement ma nature. Au moment de ce contact, ma vie devient sa vie et sa vie devient ma vie. Après ce contact, je ne suis plus la même personne, et cette personne ne sera plus jamais la même non plus. Or, ceci se produit sans cesse et des vies s'échangent ainsi continuellement. **Où est alors la personne individuelle que je suis censé être au départ ?** En fait, elle n'a jamais été. Je n'ai jamais été que l'entrelacs compliqué de tous ces contacts (Fig. 1).

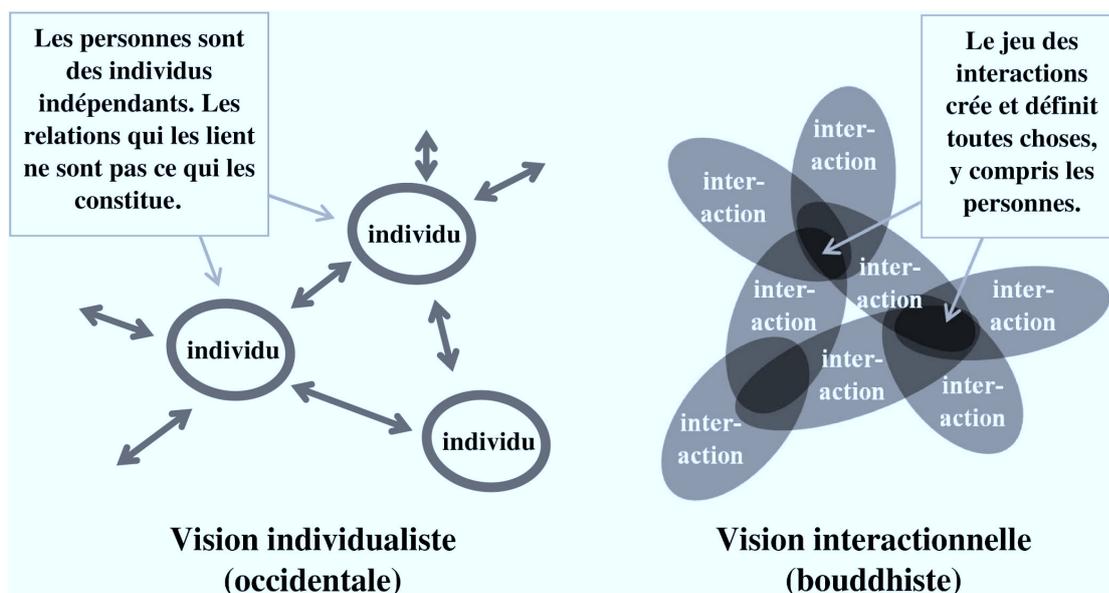


FIGURE 1 – Deux visions de la personne

Nous avons tendance à croire que la personne commence et s'arrête à son corps physique. Cependant, nous reconnaissons que la personne existe à travers ses actes et l'influence qu'ils ont. En ce sens, la personne s'étend bien au-delà de son corps physique et, après avoir parlé ou agi, existe même si son corps physique a cessé d'agir ou n'est pas présent. Depuis son inconscient le plus profond la personne s'étend à l'ensemble de l'humanité future comme la vague d'un caillou jeté dans l'eau (Fig.2).

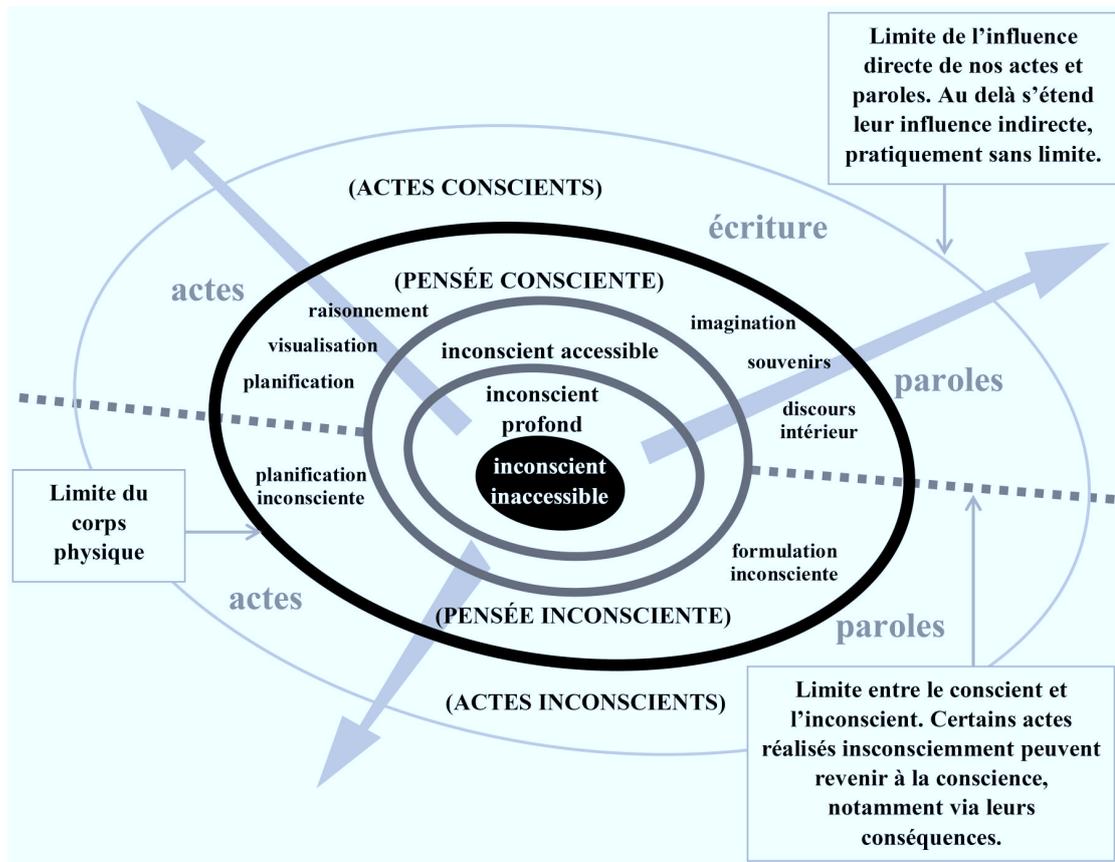


FIGURE 2 – L'étendue de la personne

Cependant, même si nous reconnaissons ces faits, nous voulons absolument distinguer la personne physique, en disant par exemple que la personne se limite à sa conscience. Mais à nouveau, la personne ne s'identifie pas à sa conscience. La personne n'a conscience que de certaines de ses pensées. Même certaines de ses paroles et une grande partie de ses actes échappent à sa conscience. Inversement, elle prend couramment conscience de certains des actes qui lui échappent, ou encore elle constate l'influence directe ou indirecte que ses actes ont eu alors qu'elle n'en avait pas conscience ou n'était même pas physiquement présente.

- Essayez de citer une chose qui soit vous-même et qui ne vienne pas d'un autre être humain. Vous pouvez ?
- Quelle est la différence entre vous qui fermez la porte et le courant d'air qui ferme la porte ?
- Essayez de citer une seule de vos pensées qui ne soit pas immédiatement confrontée à une pensée contradictoire. Vous êtes constamment en train de débattre avec vous-même. Y a-t-il, dans ce débat, une entité unique ?

SAMEDI 2

« Attention et non-réaction »

Être attentif, c'est garder à l'esprit qu'il n'y a pas de réalité objective à laquelle réagir.



Nous traitons les constellations d'étoiles comme des objets mais ces objets n'existent que dans notre vision du monde (les étoiles qui composent les constellations sont en fait situées sur des plans très différents et n'ont rien à voir entre elles). Dans la figure ci-dessus, certains d'entre nous verront la barre horizontale du T comme la plus longue, et d'autres diront que c'est la barre verticale (en fait, les deux barres ont la même longueur). Or, tout ce que nous prenons pour des réalités relève du même type de réalité. Ce ne sont que des manières de voir les choses.

Même si nous en sommes conscients, nous voulons nous raccrocher à l'idée qu'il existe une réalité **objective** et que si nous sommes (parfois) abusés par nos sens, nous pouvons **découvrir** cette réalité objective (par exemple le fait que les deux branches du T ont en fait la même longueur). Mais considérons maintenant la deuxième figure. Certains d'entre nous verront la partie hachurée comme le dessus d'un cube vu du dessus, d'autres comme le fond d'une boîte vue de face. Laquelle de ces deux réalités est la réalité objective ? Il n'y a ni boîte ni cube ! Où se situe alors la réalité objective ? Mon lecteur me dira que la réalité objective est qu'il ne s'agit ni de cube ni de boîte mais de taches d'encre sur du papier. Je lui dirai qu'en ce qui me concerne, j'y vois des atomes regroupés en molécules disposées les unes à côté des autres. Mais qu'on m'a dit qu'il s'agissait plutôt de quarks et de gluons jaillissant du vide et y retournant sans cesse.

D'autres diront que cette figure correspond à de l'information présente aussi dans mes neurones, sur ma rétine, dans le disque dur de mon ordinateur, dans la mémoire-tampon de l'imprimante, sur le papier, sur la rétine de mon lecteur, dans son inconscient, etc. Chacune de ces interprétations est correcte, au même titre que celles de la boîte et du cube.

Dans la vie quotidienne, nous avons tendance à penser que notre interprétation des faits est la seule pertinente au moment où ils nous apparaissent. Par exemple, quand nous voyons une personne, nous en ignorons tout ou presque : la quasi-totalité de ses pensées, comme la quasi-totalité de l'influence qu'ont eu ses actes passés sur le moment présent, nous échappent. Nous en saisissons à peine quelques aspects superficiels passés à la moulinette de notre vision du monde. Néanmoins, nous effectuons continuellement des jugements alors que l'expérience nous montre qu'ils sont erronés dans la plupart des cas.

Être attentif, c'est :

- repérer autour de nous d'autres manières de voir le monde,
- garder à l'esprit que nous avons continuellement tort, que nous sommes continuellement abusés par nos interprétations du monde,
- que nous sommes continuellement le jeu de nos réactions.

Une fois cela compris, il est beaucoup plus difficile d'être "réactif", c'est-à-dire de se mettre en colère, de s'indigner ou de se révolter. Il est beaucoup plus facile de trouver l'espace entre les stimuli et notre réaction à ces stimuli [JEU1].

Une personne réactionnaire est une personne qui croit qu'en supprimant ce qui provoque chez elle un malaise, elle agira sur les causes profondes de ce malaise (par exemple en croyant qu'en réprimant la pornographie on peut en supprimer l'origine psychologique). Une personne réactive est une personne qui répond aux inquiétudes ou aux désagréments que lui causent ses interprétations du monde sans se donner le temps de tester leur validité. Il ne s'agit pas de la même chose, mais il existe des similitudes entre les deux : la croyance en l'objectivité de sa vision du monde et l'incapacité à améliorer son existence en agissant sur son propre état d'esprit.

DIMANCHE 2

« Révélations continues »

Les découvertes se font chaque jour en amenant la connaissance à la conscience.

“Tout ce que nous avons à faire est de nous asseoir, de revenir au monde silencieux et à l’immensité de l’existence. [...] Vous pouvez ne croire en rien. Foi ne veut pas dire croyance. La vraie foi signifie que vous devez juste être là, vous baigner dans le silence et dans l’immensité de l’existence. Cette foi est appelée confiance. C’est pourquoi, lorsqu’on ressent vraiment quelque chose à travers la pratique, on peut temporairement l’appeler foi” [Kat93, p.75].

La révélation ou la foi ne sont pas nécessairement de grandes choses, et ne sont pas des choses moins impermanentes que les autres. Elles apparaissent et disparaissent, laissant des traces plus ou moins profondes, plus ou moins durables. Elles sont continues dans le sens qu’elles ne cessent pas d’apparaître et de disparaître. Comme notre conscience, qui nous apparaît stable mais qui est composée d’un flux continu de pensées sans cesse renouvelées (on peut comparer la conscience à une chute d’eau, qui paraît toujours la même mais ne contient jamais la même eau).

Chaque jour, à chaque instant, nous sommes submergés par des milliers d’informations, chacune filtrée par nos visions précédentes. Nous construisons ainsi des systèmes de pensée plus ou moins cohérents, souvent contradictoires, toujours erronés, toujours bâtis de généralisations abusives. Cependant, une grande part, peut-être la plupart des informations que nous recevons trouvent mal leur place dans nos constructions précédentes et elles sont posées quelque part en nous sans être exploitées dans l’immédiat. Nous disposons ainsi d’un stock immense de connaissances inexploitées et qui ne serviront, au bout du compte, qu’à étayer des constructions antérieures erronées.

Mais il est possible de trouver en soi des germes de pensées nouvelles, originales, et d’agréger autour des éléments de notre expérience que nous n’aurions pas exploités de cette façon. C’est ainsi que s’opèrent des **crystallisations**, les révélations brusques de visions de monde plus profitables que celles dont nous disposons.

Nous possédons ainsi des connaissances passives que nous pouvons transformer en connaissances actives. Le passage à la **connaissance active** est une forme de prise de conscience, ou de capacité d’exploitation consciente de l’information.

Celle-ci s’obtient dans la méditation ou dans la discussion avec abondante prise de note. Elle ne s’obtient pas dans d’autres circonstances. Dans d’autres circonstances, comme la discussion ouverte sans prise de note, on n’acquiert guère que des connaissances passives (réflexes, habitudes du corps ; mémorisation et interprétation inconsciente) ou des illusions de connaissance et de compréhension (qui s’effacent ou rejoignent presque immédiatement l’inconscient — « les paroles s’envolent »).

La connaissance active s’obtient par l’expérience si l’expérience est accompagnée d’un processus conscient d’évaluation (méditation). Lorsque je vis une expérience, je peux me demander :

1. qu’est-ce qui provoque cette expérience ?
2. quelles en sont les conséquences ; qu’est-ce qui va se passer ?
3. quelles réponses je peux avoir et quelles sont les conséquences de ces réponses ?
4. quelle réponse je choisis et quelles sont les motivations de ce choix ?

SEMAINE 3

Culpabilités

Une grande part du malheur est composée de remords, de regrets, de honte.

Nous pouvons presque inmanquablement ramener notre malheur à de la honte ou à de la peur. Dans le cas de la peur, le remède est :

- la **dissipation** si la peur n'est pas justifiée,
- la **précaution** si la peur est justifiée et que son objet peut être évité,
- la **réparation** si son objet ne peut pas être évité.

Dans le cas de la honte,

- s'il s'agit de la peur d'être raillé ou dégradé, on en revient à la peur et à ses remèdes.
- S'il s'agit de la culpabilité, le remède est la **réparation**.

Lorsqu'une personne est malheureuse, elle tend à réagir à ce qu'elle vit par des actes ou des paroles regrettables. Ceci renforce directement et indirectement son malheur. Directement, parce que ces actes lui nuisent : ils renforcent la méfiance des autres à son égard, et peuvent même provoquer des représailles. Indirectement, parce que ces actes provoquent des regrets et de la culpabilité.

Ainsi, notre existence est souvent emplie de petites et grandes mauvaises actions qui sont des réponses à notre malheur. C'est un cercle de renforcement négatif, autrement dit un "cercle vicieux" : le malheur est source d'actes "regrettables" et ces actes renforcent le malheur, qui à son tour est source d'actes regrettables, et ainsi de suite jusqu'à ce que les situations deviennent insupportables. Néanmoins il existe un moyen de sortir de tels cercles de renforcement, de briser le cercle vicieux : initier un cercle de renforcement concurrent, positif celui-là (en quelque sorte un "cercle vertueux"). Ici, ce cercle s'initie par l'excuse et la réparation (Fig. 3).

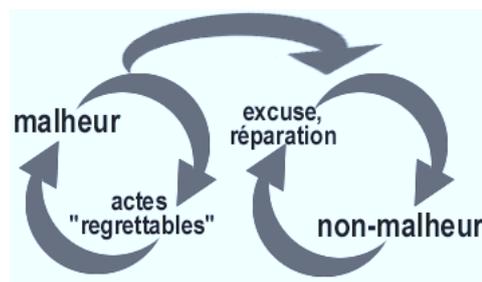


FIGURE 3 – Sortir de la culpabilité

En effet, l'excuse (c'est-à-dire la demande de pardon), si elle est accompagnée d'un sincère désir de réparer, a un pouvoir extraordinaire : elle ne dissipe pas complètement la méfiance mais

permet de la réduire progressivement. À son tour, ce retour de la confiance permet plus facilement d'accéder au non-malheur (limitation ou absence de malheur). Enfin, le non-malheur réduit la fréquence d'actes regrettables. La culpabilité se dissipe. Les représailles cessent. Ceci renforce à son tour l'état de non-malheur, et ainsi de suite.

Quand nous pratiquons l'excuse et la réparation, nous nous rendons compte presque immédiatement des points suivants :

- Notre vie est grevée de petites et de grandes culpabilités conscientes et inconscientes. Parvenir à s'en débarrasser, ou même simplement à mettre le doigt dessus, est un soulagement que nous ne pouvons pas nous permettre de négliger.
- Nos relations conflictuelles (comme celles entre les peuples et les pays) sont essentiellement faites de torts non reconnus et de maux laissés sans soins. Cela ne veut pas dire qu'il faille attendre ou réclamer réparation des autres : l'excuse et la réparation n'ont de sens que si elles sont spontanées. Cependant, en pratiquant soi-même l'excuse et la réparation dans un conflit, on a de grandes chances de voir ce conflit résolu et même d'obtenir réparation.
- L'excuse et la demande de réparation des torts ont un pouvoir bénéfique presque immédiat : sur soi, quand on la reçoit ; sur l'attitude des autres et sur l'état d'un conflit, quand on la produit.

LUNDI 3

« Approfondir la connaissance de soi »

On est malheureux quand on ne sait pas pourquoi on est malheureux.

Dialogue 1 :

Pourquoi êtes-vous malheureuse / malheureux ?

- Parce que cette personne me rend la vie impossible
- Parce qu'il fait un temps pourri.
- Parce que je suis gravement malade.
- Parce que je n'ai pas d'argent.
- Parce que le monde va mal.
- Parce que depuis la mort de cette personne proche, ma vie n'a plus de sens.
- Parce que cette personne ne m'aime pas.
- Parce que je n'ai pas de chance.
- Parce que je ne réussis rien de ce que j'entreprends.

Ah... Mais pourquoi est-ce que ça vous affecte ?

- Parce que ça m'énerve/ ça me met en colère.
- Parce que ça m'angoisse / ça me fait peur / ma vie n'a pas de sens

Dialogue 2 :

Pourquoi êtes-vous malheureuse / malheureux ?

- Je ne suis pas malheureux, je suis énervé/furieux/outré.
- Je ne suis pas malheureuse, je suis inquiète/angoissée/dégoûtée.

Ah... Mais pourquoi ?

- Parce que cette personne me rend la vie impossible.
- Parce qu'il fait un temps pourri.
- Parce que je suis gravement malade.
- Parce que je n'ai pas d'argent.
- Parce que le monde va mal, etc... (voir dialogue 1).

Il se peut que nous soyons satisfaits de notre existence. Que nous ne ressentions ni colère, ni angoisse, ni aversion, ni tristesse. Que nous passions nos jours dans le contentement et que l'avenir ne présente pas de nuages particuliers. Dans ce cas, nous pouvons refermer ce livre et vaquer à d'autres occupations. Il se peut aussi que notre existence soit ponctuée d'épisodes pénibles suffisamment fréquents pour justifier notre envie qu'ils cessent. Il se peut qu'elle soit presque continuellement empreinte de peines ou de douleurs. Il se peut même qu'elle soit un drame continu.

Lorsque nous sommes malheureux, nous pouvons avoir conscience d'être malheureux (comme dans le dialogue 1 ci-dessus) ou seulement conscience d'être insatisfait. Dans ce dernier cas (comme dans le dialogue 2) nous avons seulement conscience d'un effet désagréable ou pénible, qui nous semble justifier notre colère, notre angoisse, notre aversion, etc. Mais dans les deux cas, nous avons tendance à ramener le malheur ou l'émotion à une cause externe précise. Nous rationalisons notre insatisfaction en lui trouvant des motivations objectives. Cependant, ces motivations n'ont rien de clair ni d'objectif. Elles sont d'ailleurs souvent circulaires : si nous disons que nous sommes en colère parce que quelque chose nous met en colère, nous ne nous sommes rien expliqué à nous-mêmes et nous pouvons tout aussi bien ruminer notre colère pendant des heures, voire des années, sans avancer d'un pouce. Si nous disons que nous sommes malheureux parce qu'une cause extérieure (maladie, fatalité, malchance) nous rend malheureux, nous ne sortirons jamais de notre malheur, puisque nous ne pouvons pas agir sur la cause que nous invoquons.

Une étape importante peut être franchie en poussant la question un cran plus loin : nous sommes malheureux parce que tel élément extérieur nous affecte. Mais pourquoi cet élément nous affecte-t-il ? La réponse se situe presque inmanquablement soit du côté de la peur, soit du côté de la honte. Par exemple, de la manière suivante :

Si nous ressentons	nous pouvons chercher du côté de	et nous demander
de la colère	la peur d'être mis en danger	quel est donc ce danger ?
de l'angoisse	la jalousie, l'envie	envers qui, pourquoi ?
de la jalousie	la peur d'être spolié	par qui, en quoi ?
de la tristesse	le sentiment d'avoir mal agi	envers qui ? peut-on réparer ?
de l'agitation	la peur d'échouer	en quoi ? qu'est ce ça changerait ?
de la honte	la culpabilité	envers qui ? peut-on réparer ?
de la honte	la peur d'être raillé	par qui ? et alors ?
de la détresse	la peur d'être abandonné	par qui ? et alors ?
du dégoût	la honte	de quoi ?

MARDI 3

« Commencer par l'attitude »

Je vais me comporter comme une personne qui s'aime et qui aime les autres.

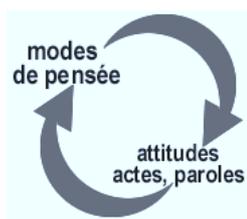
“Soyez spontané !” (paradoxe irréaliste, par Paul Watzlawick)

“Je vais me comporter civilement et poliment avec ce type que je déteste” (paradoxe réaliste, par moi)

Bien sûr, il est préférable de ressentir de l’amour et de la compassion pour ses proches et pour le reste de l’humanité plutôt que de les détester ou de leur en vouloir. Mais ce n’est malheureusement pas toujours facile. On ne dispose pas de recette simple (et en tout cas, si ce livre la fournissait, il ne ferait pas plus de mille pages!)

Lorsque j’ai commencé à travailler sur l’Almanach, j’étais grevé de jalousies, de haines, de culpabilités et de rancœur. Je me suis vite rendu compte que de les effacer n’était pas une question de volonté immédiate mais un travail de fond qui allait durer longtemps. En revanche, il m’est apparu que mon comportement (mon attitude à l’égard des autres, mes actes et mes paroles) était beaucoup plus facile à contrôler : il est impossible, du jour au lendemain, d’effacer des pensées négatives, mais il est relativement facile de se comporter comme quelqu’un qui s’aime et qui aime les autres, même si c’est faux. Ça peut sembler une forme d’hypocrisie, mais ça n’en est pas une puisque l’objectif est (a) de ne pas faire de mal ; (b) d’aller vers la disparition des pensées négatives. Ça n’a rien à voir avec l’hypocrisie, qui consiste à faire croire qu’on fait le bien alors qu’on fait le mal.

La dynamique des “cercles de renforcements” apparaît à de nombreux endroits dans ces pages. Ce sont ces cercles qu’on appelle « cercles vicieux » quand ils sont négatifs et « cercles vertueux » quand ils sont positifs (pour ces derniers, on parle parfois aussi de « spirales ascendantes », par ex. [Cov89, p.306]). Ces cercles servent à illustrer que la plupart des changements liés à la psychologie humaine sont du type de “la poule et l’œuf” : on ne sait jamais ce qui commence en premier. Dans le cas qui nous occupe ici, on pense souvent que les pensées justes entraînent les actes justes. C’est en fait tout aussi vrai dans l’autre sens. Actes justes et pensées justes se renforcent mutuellement.



Dans la tradition chrétienne, il est demandé d’**aimer son prochain comme soi-même** et de **s’aimer les uns les autres**. L’esprit de ces deux préceptes est bien sûr de faire le bien et d’éviter le mal, et il ne s’agit pas d’en atténuer le caractère louable. Néanmoins, soulignons que l’accent est mis sur la pensée juste et que l’acte juste est évacué du paysage. Cela pose des problèmes psychologiques et pratiques :

1. Il n’est pas toujours préférable d’aimer son prochain comme soi-même, parce qu’il est rare qu’on s’aime soi-même. Ce qu’on aime, c’est la satisfaction de ses désirs. Ce n’est pas contradictoire avec le fait de ne pas s’aimer (de ressentir, par exemple, certaines formes de dégoût pour soi-même ou de la culpabilité).
2. Aimer son prochain constitue un “contrat intenable”, dans la mesure où le mode d’emploi n’est pas fourni. C’est un peu comme de dire “répare l’ordinateur” à quelqu’un qui ne connaît rien à l’informatique, et ceci sans lui donner la notice.
3. Il en va de même pour “s’aimer les uns les autres”, mais dans ce cas, il est demandé aussi d’obtenir (par une opération de magie ?) la coopération de ceux à qui, précédemment, on faisait la guerre. C’est une exigence qui n’est pas réaliste. Notre vie relationnelle quotidienne abonde de tels contrats intenable, tels que “sois gentil”, “ne pensez pas du mal des autres”, “respectez les personnes âgées”. De tels contrats peuvent être remplacés efficacement par des

propositions plus concrètes et plus faciles à réaliser (comme : partager, céder, donner ; éviter de s'insulter, de se battre, de voler, etc.). Ce qui n'exclut pas d'ailleurs que les attitudes qui en résultent aient pour effet de faciliter l'amour pour les autres.

Il y a deux écoles monastiques différentes dans le bouddhisme tibétain : l'une met l'accent sur la discipline de la pensée, l'autre sur la discipline du corps, de l'acte et de la parole [DL94, p.39]. La tradition chrétienne ne considère valide que la discipline de la pensée, peut-être parce que la pensée est en contact direct avec Dieu et qu'elle est ainsi aussi importante que l'acte, sinon plus (Dieu voit et entend les pensées de la même façon que les actes). Ainsi en Occident, le contrôle des actes n'est jamais dissocié de celui de la pensée. Néanmoins, même s'il est clair qu'actes et paroles sont conséquents aux pensées, ce sont les actes et les paroles qui ont des conséquences sur le monde, et non pas les pensées. C'est pourquoi le contrôle de sa pensée est considéré dans le bouddhisme comme un moyen et non comme une fin, et que la seule discipline du corps, de l'acte et de la parole peut également être un moyen.

MERCREDI 3

« Vivre avec l'imperfection »

Accepter l'imperfection du monde, et le caractère fragmentaire de nos moyens d'agir sur lui.

“Si vous marchez dans le désert sans en voir la fin, il n'est pas nécessaire de vous mettre en colère”
[Kat93, p.172].

Le monde matériel apporte d'inéluctables épreuves, comme la naissance, la maladie ou la mort, et nos moyens d'agir sur lui sont très limités. Nous pouvons réduire la douleur par des médicaments, repousser la vieillesse et la mort, mais nous devons néanmoins les affronter à un moment ou un autre de notre existence. Le monde n'est pas parfait, et nous ne pouvons pas le rendre parfait. Tout au plus pouvons-nous en arrondir quelques angles. Ça ne veut pas dire que notre existence soit nécessairement misérable. Au contraire, c'est si nous n'acceptons pas cette imperfection que nous nous souffrons.

Dire que la vie est faite d'épreuves et apporte de la peine peut passer pour une forme de pessimisme, mais ce n'est pas plus pessimiste que de dire que la montagne qu'on veut franchir est haute, si, effectivement, elle est haute. Il est préférable de s'apprêter à affronter les difficultés que sa hauteur représente. Ça n'exclut pas qu'on puisse avoir du plaisir à la franchir. Si ce n'était pas le cas, il n'y aurait ni voyageurs ni alpinistes [SEM15]

Pour une chose, le monde est **impermanent**. Cela signifie que les choses, toutes les choses, apparaissent puis disparaissent. C'est une caractéristique constitutive du monde. Il n'y a rien qui ne soit pas composé de choses qui apparaissent et disparaissent, et qui ne soit soi-même une chose qui apparaît et disparaît à un moment donné. Ainsi, nous naissons, vivons, et mourons, et tout ce à quoi nous sommes attachés apparaît puis disparaît.

Dans nos relations les uns avec les autres, il n'y a guère place non plus à la perfection. Nous sommes tous sujets à la peur, à la tristesse, à la colère, au dégoût, à la honte, à la jalousie et à d'autres émotions [ANN2]. Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons rien y faire. Mais c'est si nous nous voulons parfaits que nous commençons à souffrir : chacun d'entre nous est, à des degrés divers, le jouet de ses émotions ; si nous nous voulons nous-mêmes parfaits, nous ressentirons du découragement ou de la culpabilité ; si nous voulons les autres parfaits, nous ressentirons du mépris ou de la colère. Ainsi, la volonté d'améliorer son sort peut apporter de la satisfaction et il est préférable d'éviter les situations difficiles et d'œuvrer pour le soulagement de la peine, mais la volonté de perfection devient vite une tyrannie qui ne peut engendrer que de la peine.

Quelques actions stupides destinées à améliorer l'état du monde :

- se plaindre en croyant que ça soulage
- crier en croyant que ça éduque
- craindre la mort, la vieillesse, la maladie, la douleur, en croyant que ça les éloigne
- ressasser un problème en croyant que ça va le résoudre

Imaginez les situations suivantes. Quels sont les moyens d'agir sur elles, de les modifier ?

- Quel manque de bol. On prend une semaine de vacances au bord de la mer et il n'arrête pas de tomber des cordes.
- Au boulot, tout va de travers. Si seulement les gens pouvaient avoir la tête un peu moins dure.
- Ce quartier est devenu invivable. On n'ose plus sortir le soir.
- Cette fois, c'est foutu. On ne va plus pouvoir payer le loyer.
- C'est une maladie qu'on ne sait pas soigner.

JEUDI 3

« Cesser d'affabuler »

Repérer ses mensonges, ses affabulations, ses participations aux rumeurs.

“Il n'y a pas de fumée sans feu. Mais un tas de fumier chaud fera aussi bien l'affaire” (Roda Roda, cité par Watzlawick, [Wat78, p.83])

“Faites le savoir : 99% de ce qu'on dit est juste ce qu'on a entendu dire, et n'a jamais été vérifié. Y compris ce que je viens de dire.” (anonyme).

C'est arrivé à un ami de ma sœur / Un collègue me l'a dit / Je l'ai lu dans le journal (indubitables preuves de vérité).

Nous utilisons souvent le mensonge dans la vie courante. Pour de bonnes ou de mauvaises raisons, nous pouvons mentir (c'est-à-dire donner des informations fausses) ou omettre (c'est-à-dire cacher des informations) pour nous protéger ou pour protéger d'autres personnes [JEU44, VEN44]. Dans ces cas, nous avons le plus souvent conscience de nos mensonges. Mais il existe un type de mensonge très fréquent, présent à tous les coins de rues, et qu'on pourrait appeler le **mensonge sincère**. Il s'agit de tous les cas où nous communiquons des informations fausses en ayant perdu de vue qu'elles étaient fausses, fort improbables ou simplement douteuses. Ces cas sont de deux types :

- Des mensonges destinés à nous protéger ou à nous valoriser finissent par être intégrés à notre croyance, et nous bercent d'illusions jusqu'à ce que la réalité nous rappelle à l'ordre. Nous sommes très rapides à croire à nos propres fables [MER44]. Le mensonge abuse celui qui le pratique. Il apparaît d'abord comme une solution facile, mais il crée une dépendance (c'est-à-dire une perte de liberté). De plus, en diffusant des informations fausses pour le groupe, il entrave la réflexion collective et la coopération.
- De façon plus insidieuse, nous avons tendance à répéter ce que nous entendons sans nous soucier de la véracité du contenu. D'abord, parce que le seul fait de posséder une information est valorisant. L'information n'a pas besoin d'être vraie, elle a juste besoin d'être intéressante. Souvent, nous créons des informations dans ce seul but. Mais souvent, nous les répétons simplement et nous croyons que ce que nous répétons sans y penser est fondé. Mais quand nous prenons la peine d'y réfléchir nous nous apercevons que nous n'avons pas l'ombre d'une preuve. C'est également dans cette catégorie qu'entre le journalisme commun, c'est-à-dire celui qui ne vérifie pas les informations qu'il transmet et qui ne cite pas ses sources [SAM44]. C'est dire que nous vivons baignés de mensonges sincères.

Alors, que faire ? S'il fallait prouver tout ce qu'on dit, on n'en finirait pas ! Faut-il arrêter de croire tout ce qu'on nous raconte, et mettre toutes les informations sur le plan du mensonge et de l'auto-duperie ? Certainement pas ; néanmoins :

- Nous pouvons repérer nos propres affabulations et chercher leurs motivations (pourquoi ai-je besoin de mentir plutôt que de dire la vérité ?)
- Nous pouvons refuser de répéter des rumeurs et nous demander à qui elles profitent. En particulier, nous pouvons demander à ceux qui les colportent de citer leurs sources et d'évaluer la fiabilité de ces sources (quelles sont les preuves ?). Nous pouvons avertir ceux qui sont l'objet de rumeurs pour leur permettre de s'en défendre.
- Nous pouvons refuser de dire du mal des absents, souligner leurs qualités, et les défendre face au commérage.
- Nous pouvons prendre l'information pour ce qu'elle est : de l'information répétée, qui n'a souvent pas été vérifiée (par manque de temps plutôt que pas malignité) et dont les sources ne sont pas citées. Nous pouvons œuvrer pour une éthique de l'information journalistique.
- Nous pouvons éviter de répéter l'information qui ne correspond pas à notre expérience directe.

Dans mon expérience personnelle, il ne se passe pas une journée, pas une seule, pendant laquelle je ne suis pas confronté à l'un de ces problèmes. Ce qui me pose le plus de difficulté est de m'abstenir de dire du mal des gens que je n'aime pas. Et vous ?

VENDREDI 3

« Abandonner la colère »

La colère peut sembler légitime ou pédagogique — elle ne l'est jamais.

“Un instant de colère peut détruire toutes les actions positives accumulées pendant des milliers de kalpas [...]. À vrai dire, il n'y a pas de faute plus grave que la colère” [DL94, p.52] .

“Beaucoup de personnes pensent que d'être patient et de supporter de perdre est un signe de faiblesse. Je pense qu'elles se trompent. C'est la colère qui est un signe de faiblesse et la patience qui est un signe de force” [DL94, p.58].

Quand quelqu'un se met en colère, cette personne perd toute possibilité d'être heureuse. C'est assez difficile en temps normal de réaliser des actions positives ; c'est impossible quand l'esprit est troublé par la colère [DL94, p.53].

Lorsque nous nous mettons en colère, nous avons inmanquablement l'impression que notre colère est légitime, qu'elle est justifiée par les circonstances. Mais face à une situation donnée, quelle qu'elle soit, la colère n'est pas plus légitime que le mépris, l'indifférence, l'intérêt amusé, la persuasion, la fuite, etc. Elle n'est qu'une des manières possibles de réagir. Et elle est sans doute une des pires.

L'une des plus extraordinaires découvertes de la psychologie moderne, et une véritable révélation pour moi, est celle que Daniel Goleman expose à plusieurs reprises dans son livre sur l'**intelligence émotionnelle** [Gol95] : **la colère est toujours liée à une forme de peur**. Cela explique pourquoi on se met si facilement en colère au volant d'une voiture ! C'est une situation de danger réel et continu : la personne qui conduit est sans cesse confrontée au risque d'être percutée par une autre voiture, de renverser un piéton, etc. C'est pourquoi elle tend à exploser à la moindre anicroche. Mais les autres colères sont également liées à la peur : peur d'être quitté, peur d'être raillé, peur de ne pas pouvoir faire valoir ses droits, peur d'être mis en danger, peur de ne pas être capable d'accomplir une tâche. De le comprendre m'a permis, en me demandant : « Je suis en colère ; de quelle peur s'agit-il ? », de me glisser dans “l'espace” qui sépare les stimuli de leur réponse [JEU1], et de me débarrasser de la colère.

Une des idées les plus courantes et les plus fausses sur la colère est que “de péter un bon coup ça soulage”, autrement dit : que de laisser exploser sa colère est bon pour l’humeur. C’est faux. C’est ce que Goleman appelle “*the ventilation fallacy*”. Pour des raisons chimiques liées au fonctionnement des émotions, la colère tend à abaisser le seuil de tolérance à l’adversité et à faciliter l’apparition de la colère. Autrement dit, plus on se met en colère, plus la colère vient facilement.

Enfin, il est couramment admis que la colère et la violence qui lui est associée sont de bons outils pédagogiques (cf. les métaphores militaires : botter le cul, mettre dans le rang, apprendre à vivre, faire rentrer ça à coups de trique, faire les pieds). C’est faux. La colère est la manifestation de l’incapacité à agir, et en particulier à faire passer le bien-fondé d’une façon de faire, d’une méthode, d’un mode de vie, d’un enseignement, d’une croyance. En effet, une personne qui sait où elle en est n’a pas besoin de se mettre en colère. C’est quand elle se rend compte que ses arguments ne sont pas solides qu’elle se met en colère [DL94, p.58].

De plus, la colère braque les gens parce qu’elle leur donne l’impression qu’ils agissent mal et qu’ils sont mauvais. À la limite, la colère peut avoir un effet déclencheur sur quelqu’un de volontariste (c’est-à-dire de décidé à comprendre, à apprendre, à changer). Les personnes volontaristes savent interpréter la colère des autres. Mais elles sont rares et il serait fallacieux d’utiliser cet argument pour justifier la colère !

Comme outil pédagogique, la sincérité est une alternative à la colère. Exposer ses motivations sincères à faire quelque chose est un gain immédiat de confiance. Les personnes ne supportent pas d’être manipulées ; c’est pourquoi d’exposer sincèrement les avantages (et les limitations) d’une manière de faire est toujours profitable.

De plus, personne ne peut croire en un pur altruisme. Si la personne qui veut transmettre quelque chose ne précise pas ses motivations personnelles et ses objectifs, on croira qu’elle les cache. C’est pourquoi il est préférable d’exposer les avantages qu’on veut tirer des leçons **qu’on donne** : bonnes relations, amour, avantages matériels ; objectifs à court et à long termes.

SAMEDI 3

« Respecter les désirs de l’autre »

Je ne ferai jamais à une personne ce qu’elle ne veut pas qu’on lui fasse.

“Ils nous remercieront plus tard.”

“Si on les laisse faire, c’est la catastrophe.”

“Elles commencent toujours par dire non.”

Nous pouvons avoir tendance à croire, ou à vouloir croire, que certaines autres personnes ne savent pas ce qui est bon pour elles. Nous nous permettons, dans certains cas, de leur forcer la main, en prétendant que nous ne faisons que court-circuiter une résistance passagère. Cet argument se manifeste par exemple dans les cas suivants :

- Lorsqu’un parent force un enfant ou un adolescent réticent à faire quelque chose ;
- Lorsqu’une personne chargée de l’éducation d’une autre utilise des méthodes coercitives ;
- Lorsqu’un peuple ou un groupe social s’estime supérieur et considère qu’il possède, de fait, le droit d’imposer sa conception du monde à un autre ;
- Dans la mentalité du violeur.

Dans ces différents cas, la personne qui utilise la force se cache le fait qu’elle provoque de la souffrance en s’abritant derrière des motivations louables. Mais dans ces différents cas, elle s’abuse elle-même sur trois points :

- Il est faux que de subir la force, la pression et l'obligation peut être finalement positif. Quand je suis forcé à accomplir une tâche, ma résistance à cette tâche se renforce inmanquablement. C'est une donnée naturelle qui ne peut être renversée qu'avec beaucoup de réflexion et de pratique : si on me pousse, je résiste ; si on me tire, je tire à mon tour. Ma résistance à la tâche m'empêche de comprendre son utilité, son bien-fondé, et les différentes méthodes possibles pour l'accomplir. Elle paralyse mon imagination, mon courage, mon envie. Au bout du compte, j'en sors frustré et avec un sentiment de rejet pour la tâche en question qui sera long à effacer. Il en va de même si je suis forcé à rentrer dans un moule social ou dans les valeurs d'une civilisation (incidemment, notons que le pays non occidental qui ait le mieux accepté et utilisé à son profit les valeurs économiques occidentales — le Japon — est également le seul qui n'ait pas été colonisé). Enfin, le cas du viol est prototypique et peut servir de métaphore aux autres cas.
- Tout ce que désire la personne qui utilise la force, c'est obtenir un résultat immédiat et un avantage immédiat **pour elle-même** : dans le cas du parent ou de l'éducateur, éviter de remettre en question un mode éducatif qui ne fonctionne pas et obtenir immédiatement la réussite ou la tranquillité ; dans le cas du colon ou du "maître", utiliser immédiatement des ressources telles que celles de la terre ou celle de l'effort. Dans le cas du violeur enfin, est-il besoin de préciser ?
- Enfin, la personne s'abuse même en ce qu'elle croit que ce profit immédiat est positif, **même pour elle-même**. En effet, elle a réduit sa capacité de coopération et sa capacité de voir à long terme ; elle a renforcé sa dépendance à la force et sa dépendance à des ressources extérieures ; enfin, elle s'est aliénée l'autre personne et l'ensemble de ceux qui se sentent du côté de l'autre personne. C'est ainsi que des parents montent leurs enfants contre eux, que des enseignants écrasent des vocations, que des peuples sont réduits à l'incapacité de se prendre en charge, que le monde occidental, qui a vécu de ses colonies, ne sait pas se suffire, et qu'il s'est aliéné 80% de l'humanité. C'est ainsi que des personnes se voient privées pour toujours d'une vie sexuelle satisfaisante, et c'est ainsi que les violeurs finissent en prison et deviennent des violés.

La Bible propose de ne pas faire à autrui ce que nous n'aimerions pas qu'on nous fasse. C'est une injonction qu'il serait préférable de respecter mais qui me semble difficile à suivre telle quelle parce que nous nous pensons toujours très différents des autres. Nous avons tendance à croire que ce qui est valide pour nous ne l'est pas pour l'autre et inversement (surtout si nous sommes abusés par des différences apparentes telles que supérieur / inférieur, homme / femme, adulte / enfant, etc.). Par contre, nous sommes toujours à même de juger ce que l'autre ne désire pas dans l'immédiat : *no means no*, disent les féministes américains. Une personne qui ne désire pas faire quelque chose le manifeste et il est abusif de tourner autour de la manifestation de sa volonté ou de son refus. Nous sommes toujours en mesure de déterminer ce qu'**une personne ne veut pas qu'on lui fasse ou qu'on lui fasse faire**, et ceci quelle qu'elle soit : enfant, adolescent, femme, homme, employé, représentant d'un autre groupe que le sien propre.

DIMANCHE 3

« Réparer »

La réparation répare au moins en partie l'erreur ; elle permet aussi de dissiper la culpabilité.

L'excuse n'est pas la réparation, mais elle permet de s'en approcher.

D'abord, remarquons que les petits mots ont un pouvoir énorme. Quand une personne qui nous a fait du tort reconnaît ce tort, une grande partie du tort est soulagé. C'est pourquoi, quand quelqu'un est blessé par nos actes ou nos paroles, *et ceci qu'elles qu'aient été nos intentions* [SAM1], il est important que nous exprimions clairement que nous avons compris ce qui se passe. Cela permet toujours de soulager la peine, et éventuellement de dissiper des malentendus. Trop de fois en effet nous croyons comprendre, mais en fait nous ne comprenons pas ; trop de fois aussi nous avons compris mais nous donnons à l'autre personne l'impression que nous n'avons pas écouté, pas vu, pas accordé d'importance à la peine, etc. Personne ne peut lire dans nos pensées, et nos actes sont souvent mal interprétés. De temps en temps (pas trop souvent, ce qui finirait par passer pour de l'hypocrisie), il est bon d'exprimer sincèrement qu'on écoute, qu'on cherche à comprendre, qu'on a compris, et qu'on aime. Le moment où un tort a été commis est le bon moment pour le faire.

Pour le psychiatre Takéo Doï [Doï71, p.40-42], l'excuse a un "pouvoir magique", et des "excuses sincères aboutissent sans peine à une réconciliation". Or, beaucoup d'entre nous croient que l'excuse est une faiblesse. Ces personnes-là le croient parce que lorsqu'elles s'excusent, c'est en se renforçant dans leur conviction qu'elles ont raison. Leur manière d'exprimer leurs excuses le manifeste : les excuses sont ostensiblement jetées pour clore le débat. Covey écrit [Cov89, p.198] : « Il faut beaucoup de force de caractère pour s'excuser rapidement de tout son cœur plutôt que de tout son mépris ». Mais Doï explique qu'en japonais, les excuses "ne finissent jamais" (*sumimasen* : "je n'en finirai jamais de vous en être redevable"), d'où leur valeur : elles ne ferment pas le débat, et n'effacent en rien la faute : elles marquent au contraire la prise de conscience de la faute par le coupable de cette faute. Bien sûr, la personne qui s'excuse sincèrement se verra parfois dire : "tu penses t'en tirer avec des excuses?" mais c'est à elle de montrer par la suite que des excuses sincères n'effacent pas la faute en soi, qu'elles marquent au contraire la prise de conscience de la faute et le fait qu'on est prêt à vivre avec cette redevance. C'est pourquoi des excuses répétées n'ont pas de sens, et des excuses sincères s'accompagnent d'une demande de réparation.

La réparation permet de se libérer de la culpabilité.

Il est préférable que la réparation soit spontanée, c'est-à-dire qu'elle soit initiée par qui a commis la faute plutôt que réclamée par la personne qui a subi un préjudice. Néanmoins, elle doit être ciblée vers le bien commun : il est inutile, et même préjudiciable à tous, qu'elle aboutisse à un sacrifice. C'est pourquoi il est préférable de la faire précéder d'une demande : « Qu'est-ce qui serait une réparation efficace ? ». D'en décider est du ressort de la personne qui a subi le préjudice. Celle-ci peut à son tour se demander : « Qu'est-ce qui serait une réparation efficace et raisonnable ? »

Beaucoup d'entre nous ne veulent pas reconnaître leurs erreurs et pensent en tirer du bénéfice. Mais c'est une illusion [Cov89, p.91]. Ne pas reconnaître ses erreurs, c'est :

- ne pas les corriger et laisser le monde dans un état qui pourrait être amélioré ;
- ne pas profiter de l'expérience qu'elles apportent : ne rien en apprendre, c'est se livrer immanquablement à les répéter ;
- ne pas se libérer de la culpabilité qu'elles ne manquent pas de provoquer (cf. introduction à cette semaine).

Si vous ressentez du regret, sachez qu'il est toujours possible de tirer une amélioration des erreurs du passé, même les plus dramatiques. Même la mort accidentelle de quelqu'un peut provoquer des prises de consciences salutaires. Ainsi, un homme responsable d'un dramatique accident d'auto s'est mis à agir pour des alternatives à l'automobile et pour une aide aux familles des victimes

des accidents de la route ; une famille milliardaire dont l'enfant est mort d'une maladie grave s'est mise à œuvrer pour les enfants du monde.

La réparation est un principe politique : pas de réparation, pas de paix.

Il est illusoire de vouloir en sortir. L'Allemagne d'après guerre a tenté de réparer les torts immenses fait aux peuples qu'elle a persécutés, et elle doit à cette action une détestation pacifique, c'est-à-dire non pas l'absolution mais une relative tranquillité. L'Amérique a toujours pensé que de libérer les esclaves était en soi une forme de magnanimité et de réparation (un peu comme un voleur qui dirait : "tiens, je te rends ce que je t'ai pris, un peu cassé je te l'accorde, mais restons-en là, d'accord?"). C'est ce qui lui vaut une grande partie de son problème social et de sa criminalité. Si elle pense qu'après cent soixante ans, réparer serait inutile ou ridicule, c'est un prétexte pour ne pas le faire. Je ne parle pas d'*affirmative action* mais de réparation financière et matérielle à la mesure du préjudice que représente la déportation de millions de personnes et leur utilisation non salariée pendant deux siècles (sans même parler de la brutalité et de l'assassinat). L'Amérique refuse de se rendre compte du bénéfice énorme qu'elle aurait à tirer de cette réparation ; et pourtant, j'ai le sentiment qu'elle ne peut y échapper et qu'elle y viendra un jour.

SEMAINE 4

Comprendre ses motivations

Tout ce que je fais est guidé par mes motivations les plus profondes — mais quelles sont-elles ?

“J’ai l’impression de ne pas faire ce que je voudrais vraiment faire, de ne pas vivre ce que je voudrais vraiment vivre”.

Beaucoup d’entre nous ne se sentent pas pleinement satisfaits de leurs existences. Quand c’est le cas, nous cherchons souvent une explication à cette insatisfaction dans des causes matérielles ou dans notre environnement. Par exemple, nous accusons le manque d’argent, un mauvais travail, une vie de famille moins agréable ou plus astreignante qu’on ne le voudrait... Nous accusons la malchance, le destin, les étoiles... Mais bien souvent, la source de cette insatisfaction réside dans une mauvaise connaissance de nos propres motivations. Qu’est-ce qui nous pousse à agir, qu’est-ce qui se cache derrière nos désirs et nos intentions ?

Par exemple : pourquoi ce garçon qui se plaint continuellement de sa situation financière a-t-il deux voitures ? Pourquoi cette personne qui n’apprécie pas son travail le garde-t-elle ? Pourquoi cette autre a-t-elle changé six fois d’emploi en huit ans ? Pourquoi ce père de famille grommelant a-t-il toujours dans un coin de sa tête l’idée qu’il ferait mieux de quitter sa femme et ses enfants ? Pourquoi cette jeune femme qui désire tant fonder une famille s’arrange-t-elle pour ne jamais rencontrer personne ?

Nous avons tendance à vivre à travers les choses immédiates et à croire qu’elles sont une fin en soi. Elles ne le sont pas. Elles ne sont que des manifestations minuscules de nos motivations profondes. Nous pouvons réfléchir sur celles-ci pour les définir de façon plus profitable. C’est ensuite en *fonction* de celles-ci que nous pouvons décider des choses immédiates, c’est-à-dire ce que nous faisons *ici et maintenant*.

Tout ce que nous faisons est guidé par nos motivations profondes, mais en temps normal nous n’avons qu’une conscience très diffuse de ce qu’elles sont. Elles se sont construites et continuent à se construire en fonction des émotions que nous procure notre expérience quotidienne. Comme nous laissons nos émotions, au fur et à mesure qu’elles se présentent, prendre le contrôle de nos états d’esprits immédiats et de nos motivations, nous avons peu de contrôle, d’une part sur nos actes, d’autre part sur nos objectifs : nos motivations immédiates court-circuitent nos objectifs à long terme. C’est ainsi que nous avons le sentiment de ne pas faire ce que nous voudrions vraiment faire, de ne pas vivre ce que nous aimerions vraiment vivre (Fig.4).

Nous pouvons remplacer l’emprise de l’émotion sur nos actes par la réflexion ou la méditation. Ceci nous permet de comprendre nos motivations et de les modifier. Pour donner un sens à ses objectifs majeurs (et, par là, à son existence), il est possible de construire une vision claire de sa “mission” [JEU2]. Cette “mission” n’est pas la même pour tous et il nous appartient de la découvrir. C’est à l’aune de cette mission, par une réflexion explicite, quotidienne, qu’on peut établir ses objectifs majeurs, ses objectifs à court terme, et, en fonction de ceux-ci, mener son

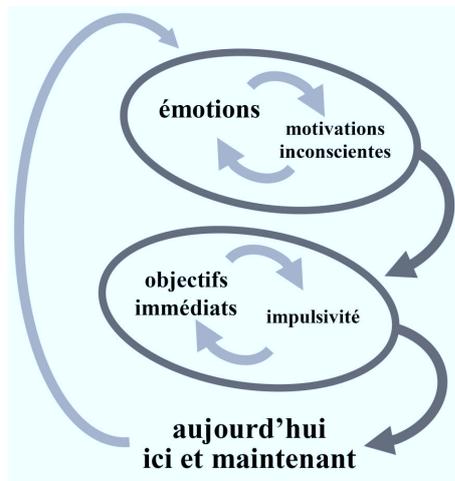


FIGURE 4 – Vivre guidé par l'immédiat et par l'émotion

existence quotidienne. C'est également pour aller dans le sens de cette mission qu'on peut agir sur soi et modifier son état d'esprit immédiat et sa manière d'agir au quotidien (Fig.5).

Ce qui se passe si nous gérons nos motivations par la méditation et la réflexion :

- Nous dégageons nos objectifs majeurs (ce qui est le plus important pour nous dans la vie) .
- Nous apprenons à organiser ces objectifs, et à les diviser en sous-objectifs.
- Nous découvrons ce que nous sommes (en bien et en mal), nous cherchons à devenir de meilleures personnes.
- Nous apprenons à gérer notre comportement, ce qui influe aussi sur notre état d'esprit.

LUNDI 4

« Pour quelle raison est-ce que je veux ça ? »

M'arrêter le temps de comprendre quelles sont les motivations qui guident mes actes.

“On n'arrive pas à s'en sortir, avec la voiture, la maison, et la nouvelle machine à laver”.

“Tous les week-ends, on va chez les parents, et c'est la bagarre”.

“Il faut se battre tous les jours. La pression est terrible. Je suis crevé, et depuis quelque temps, ça agit sur ma santé”.

“J'y pense continuellement, ça me rend malade, mais je n'arrive pas à me décider à faire ce que j'ai à faire”.

“J'ai consacré dix ans de ma vie à cet objectif, et maintenant je suis déprimé”.

“Il faut absolument que j'arrête de fumer. J'ai tout essayé, mais rien ne marche”.

“Je ne peux pas”.

Nous nous imposons beaucoup de choses mais elles ne nous rendent pas heureux pour autant. Très souvent, nous ne parvenons pas à faire ces choses, ou mal, ou encore elles ont des conséquences négatives ou des effets secondaires indésirables. Mais la plupart du temps, ces choses nous font souffrir parce que nous ne comprenons pas nos motivations à les faire. Bien sûr, nous pensons avoir mille bonnes raisons. Nous souffrons pour payer des crédits mais nous pensons avoir besoin de ce que nous payons. Nous souffrons pour réussir une carrière ou des études mais nous pensons

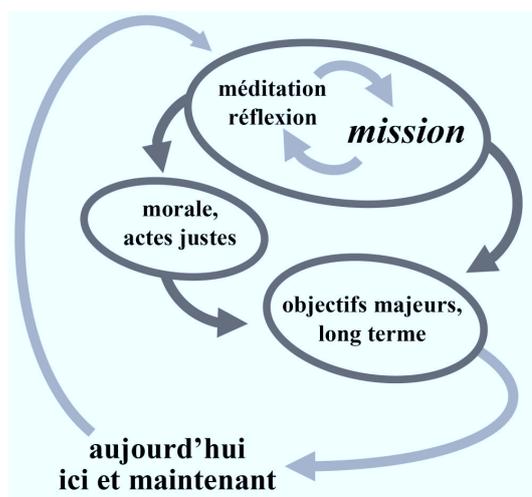


FIGURE 5 – Vivre guidé par la réflexion et la méditation

qu'hors cette réussite, notre vie n'aurait pas de sens. Nous souffrons de certaines relations avec d'autres personnes mais nous pensons que nous ne pouvons pas échapper à de telles relations. Nous pensons pouvoir nous arrêter de boire, ou de fumer, ou de consommer n'importe quel produit dont nous sommes dépendants en nous focalisant sur les conséquences que cette habitude a sur notre santé.

Néanmoins, ce que nous nous imposons s'appuie souvent sur des motivations *erronées* ou des motivations *reçues*. Nous nous abritons derrière des expressions comme “il faut faire ci” ou “je dois faire ça”, mais ces expressions n'expriment que notre incapacité à en énoncer le *pourquoi*.

- Beaucoup des possessions matérielles pour lesquelles nous peinons et pour lesquelles nous nous engageons dans des situations très contraignantes (crédit, perte de mobilité, dépenses d'entretiens, etc.) ne valent pas la peine que nous y mettons. Elles nous sont imposées par notre attachement à l'image sociale ; notre crédulité face aux arguments de la publicité ; ou encore tout simplement par une habitude qui nous a été transmise et que nous n'avons jamais remise en question. La voiture est un bon exemple. Dans un monde où les transports en commun sont décents, les vélos disponibles, la location possible à un tarif accessible, la plupart des arguments qui justifient son usage ne tiennent pas, même dans le cas d'une famille avec enfants. Si nous peinons pour des objets, nous pouvons nous demander : “Comment faire pour s'en passer ?”
- Beaucoup de nos ambitions et de nos convictions, même parmi celles qui nous paraissent les plus profondes et les plus justifiées, sont du même type. Très souvent, nous n'avons qu'une idée très vague et plutôt conventionnelle des raisons pour lesquelles nous avons choisi telle voie plutôt que telle autre : “c'est pour mon avenir” ; “c'est pour mes enfants”, par exemple. Nous pouvons alors nous demander plutôt : “Quelle personne je veux devenir et *pourquoi* ?” ; “Qu'est-ce qui est *effectivement* important pour mes enfants ?”.

J'ai commencé à fumer à l'âge de onze ans et j'ai fumé un paquet par jour pendant vingt ans. J'ai tenté de m'arrêter de fumer trente fois peut-être, en pensant devoir le faire : pour ma santé présente ; pour mes performances sportives ; ou encore pour mon avenir. Aucune de ces motivations n'a été assez forte. En fait, une personne fume précisément dans le but de se détruire la santé ; les motivations ci-dessus n'ont rien à voir avec les siennes propres : ce sont des motivations reçues.

Je me suis arrêté de fumer du jour où j'ai compris ma motivation réelle, profonde, et inconsciente à le faire : le tabac empoisonne les relations avec ceux qui nous entourent, pour trois raisons : avant toute chose, le tabac dérange physiquement ceux qui ne fument pas ; ensuite, nos réactions face à la dépendance trahissent notre faiblesse ; enfin, nos proches s'inquiètent pour notre santé.

MARDI 4

« Ce que je veux, de quelle manière est-ce que je le veux ? »

Une fois mes motivations comprises — pourquoi les satisfaire de cette manière ?

Considérons les exemples suivants :

- Il y a eu un grave accident de voiture. Il semble que la personne responsable ait roulé excessivement vite, malgré la pluie, pour ne pas arriver en retard à une réunion.
- Une personne a consacré son existence à travailler pour l'avenir de ses enfants. Pendant trente ans, cette personne s'est levée très tôt et elle est rentrée chez elle très tard le soir. Mais maintenant, il apparaît que ses enfants devenus adultes n'ont pas construit des avenir brillants ; de plus, non seulement ils ne lui manifestent pas de reconnaissance, mais c'est à peine s'ils lui parlent.
- Un parent manifeste de la brutalité envers ses enfants. Quand on lui demande pourquoi il n'agit pas plus calmement, il répond que ses enfants sont des bons à rien et qu'ils ne lui obéissent pas. Il apparaît en dernière analyse que cette personne est inquiète pour ses enfants et se désole de ne pas pouvoir les éduquer correctement.
- Des partenaires de travail se rencontrent pour aboutir à une collaboration, mais les points de vue divergent. On finit par aboutir à un compromis pour sauver le projet, mais personne n'est satisfait et la rencontre s'achève avec le sentiment amer d'être engagé dans un travail qu'on n'a plus vraiment envie de faire.

Certains de nos choix peuvent avoir des conséquences désagréables ou même désastreuses, alors même que les motivations qui ont guidé ces choix ne sont pas mauvaises en soi. Ceci parce que nous avons tendance : à laisser nos émotions diriger nos choix et nos actes [SEM4], à nous focaliser sur des moyens, des circonstances ou des méthodes au lieu de viser au résultat [VEN1], ou encore à confondre nos intentions, notre sincère désir d'agir, avec les actes eux-mêmes [SAM1].

Dans les cas ci-dessus, il y a un projet concret, mais aussi une intention à caractère relationnel, associée au projet. Cette intention peut être louable, mais elle tend à prendre le pas sur le projet et sur sa bonne réalisation :

projet	intention secondaire
aller à la réunion	ne pas arriver en retard
réussir l'éducation de ses enfants	obtenir de la gratitude
éviter les difficultés futures	se faire obéir
créer un nouveau produit	réussir une collaboration

L'intention secondaire n'a pas à être sacrifiée — on peut téléphoner pour signaler son retard, ou reporter une collaboration à plus tard. Néanmoins, elle est secondaire. Ces différents cas montrent que quand le projet initial est perdu de vue, il peut ne pas aboutir du tout.

1. Dans quatre exemples ci-dessus :

- Peut-on remonter aux motivations les plus profondes qui déterminent le projet initial ?
- Si oui, ce projet initial est-il désirable ? Peut-il être précisé ?

- Si oui, quels moyens peut-on employer pour la réalisation effective de ce projet ?
 - Peut-on remonter aux motivations profondes de l'intention secondaire ?
 - Peut-on satisfaire cette intention secondaire ?
2. Prenez une situation récente qui vous ait été pénible. Pouvez-vous l'analyser en termes de projet initial / intention secondaire ?

MERCREDI 4

« Des objectifs clairs »

Toute entreprise sert des objectifs — quels sont-ils ? — sont-ils clairs et justes ?

“Pour constituer un projet, écrire d'abord tout ce qu'on veut être. Écrire ensuite tout ce qu'on veut obtenir pour le bien de tous. Ensuite seulement, commencer à écrire comment on va faire.”

Toute entreprise, qu'elle soit individuelle, collective, quotidienne, professionnelle, etc., sert des objectifs. Ceux-ci peuvent être la satisfaction immédiate ou durable d'une seule personne comme la réalisation de projets immenses impliquant des milliers de personnes pendant des années. Mais toute entreprise, quels que soient ses objectifs et quelles que soient les méthodes utilisées, ne réalise la satisfaction des personnes impliquées que sous deux conditions :

1. Si les objectifs et les résultats escomptés sont clairs. S'ils ne le sont pas, soit parce que l'entreprise n'est pas réfléchie, soit parce que ses objectifs sont gardés cachés, l'entreprise a toutes les chances d'échouer : participer à une entreprise sans en comprendre les motivations et sans savoir précisément quand on pourra estimer qu'elle est réussie, c'est comme de tenter de bâtir une maison avec les yeux bandés.
2. Si les objectifs sont justes, c'est-à-dire s'ils visent en dernière analyse à l'évitement de la souffrance de tous, et ceci en veillant à ce que les moyens, les méthodes, et les résultats effectifs ne contredisent pas cette intention. Quand ce n'est pas le cas, l'entreprise se retourne contre ceux qui l'entreprennent. Il n'est pas d'exemple du contraire.

Chacune et chacun d'entre nous peut, s'il le veut, déceler sa “mission”, qui n'est pas la même pour tous et qu'il nous revient de découvrir [JEU2]. Cette mission n'est pas nécessairement grandiose. Elle peut consister simplement à éviter de faire du mal à ceux qui nous entourent, ou à leur transmettre des moyens d'éviter la souffrance dans certaines circonstances où ils souffrent. C'est par la méditation ou la réflexion qu'on peut détecter cette mission. Ce n'est pas très difficile ni très long. La première étape, la plus difficile sans doute, est d'accéder à la notion de vacuité du malheur et à un état proche du non-malheur. C'est une fois atteint cet état, où sur le chemin qui y mène, qu'on détecte quelle est sa mission [SEM1, SEM2].

Les objectifs de ce que nous entreprenons se définissent clairement s'ils sont conçus à partir de nos motivations les plus profondes et les plus vastes, suivant la chaîne suivante (cf. introduction à cette semaine) :

mission → long terme → objectifs mensuels/hebdomadaires → ici et maintenant
--

- En descendant de la gauche vers la droite, cette chaîne peut se lire comme : “Comment puis-je réaliser ce qui compte le plus ?”

- En remontant étape par étape, elle peut se lire : “Ce que je fais maintenant est-il en accord ou en contradiction avec les objectifs que je suis censé servir ?”

“*All things are created twice*”, écrit Covey [Cov89, p.99] : toutes les choses que nous accomplissons connaissent une première création, mentale, puis une seconde création, physique. Si cette première création mentale est incomplète ou erronée, la création physique l’est aussi. Un discours ou une plaidoirie non préparés peuvent frapper par leur spontanéité, mais ont plus de chance de frapper par leur vacuité. Une maison construite au fur et à mesure, sans plan précis, peut finir par être une maison fonctionnelle ; mais sans le moindre doute au prix de beaucoup de murs à recasser pour faire passer la plomberie nécessaire. C’est pour ces raisons que les architectes font des plans et que les avocats préparent leurs plaidoiries.

Cependant, il ne sert à rien de planifier ce qu’on va faire dans l’immédiat sans avoir un projet général dans lequel ces actes s’inscrivent. “*Begin with the end in mind*”, dit encore Covey [Cov89, p.98] : commencer avec son objectif à l’esprit et garder cet objectif à l’esprit, c’est d’avoir toujours à l’esprit la motivation qu’on a trouvée à son existence et de s’assurer que ce qu’on fait à un instant particulier n’entre pas en contradiction avec cette motivation, et mieux encore, va dans le sens de l’accomplissement de cette motivation. Que penser d’un avocat qui utilise dans sa plaidoirie des arguments qui vont à l’encontre de ses convictions ? Que penser d’une architecte qui conçoit une maison dont les plans ne répondent pas à ce qu’elle juge être une maison adaptée à ceux qui vont l’habiter ?

JEUDI 4

« Chaque jour a un sens »

Je vais décider de ce que sera ma journée, et de ce qui en fait un jour différent des autres.

Nous trouvons parfois que les journées se ressemblent toutes, ou que les mardis ressemblent aux mardis et les dimanches ressemblent aux dimanches. Nous avons parfois l’impression qu’il ne se passe rien et que le quotidien n’apporte que de l’ennui ; ou au contraire nous avons l’impression d’être pris dans un tourbillon d’urgences ou de difficultés qui ne nous laissent aucun répit. Mais même si nous menons des activités quotidiennes qui semblent laisser peu de choix, il y a toujours **largement** la place pour donner un sens à chacune des journées que nous vivons :

- Quelles sont les trois choses les plus importantes pour vous ?

Écrivez-les ici :

1. _____

2. _____

3. _____

Qu’est-ce que vous pourriez faire, demain, qui soit une application immédiate d’une de ces trois choses ?

a. _____

b. _____

Qu’est-ce que vous pourriez envisager comme projet à long terme qui aille dans le sens d’une de ces trois choses ? Par exemple :

Qu’est-ce que vous pourriez faire, demain, qui aille dans le sens de ce projet à long terme ?

c. _____

d. _____

- Quelles sont les trois personnes qui comptent le plus pour vous ?

Écrivez leur nom ici :

1. _____
2. _____
3. _____

Parmi ces trois personnes, quelle est celle que vous avez le plus tendance à négliger ?

Qu'est-ce que vous pourriez faire, demain, qui puisse immédiatement apporter une amélioration dans la vie de cette personne ? Par exemple :

- e. _____
- f. _____

- Quelles sont les trois choses que vous pourriez faire de façon régulière et qui apporteraient une amélioration radicale dans votre existence ?

Écrivez les ici :

1. _____
2. _____
3. _____

Qu'est-ce que vous pourriez faire, demain, qui aille dans le sens d'une de ces trois choses ?

Par exemple :

- g. _____
- h. _____

- Qu'est-ce qui est le plus important en ce moment dans votre vie professionnelle ?

Écrivez-le ici :

Quel est l'aspect de ce travail que vous avez le plus tendance à négliger ?

Qu'est-ce que vous pourriez faire, demain, qui puisse immédiatement compenser cette lacune ?

- i. _____
- j. _____

- Quelle est l'erreur humaine la plus importante que vous pensez avoir commise récemment ?

Envers qui ?

Écrivez-le ici :

Qu'est-ce que vous pourriez faire, demain, qui puisse immédiatement apporter une compensation à cette erreur ?

- k. _____
- l. _____

Choisissez, parmi les lignes (a) à (l) ci-dessus, **une chose et une seule**. Je dis bien **une chose et une seule**. Inscrivez-la à votre agenda de demain et **faites-la**.

VENDREDI 4

« Méditer tous les jours »

Pratiquer chaque jour, ou le plus souvent possible, un moment de concentration intense.

Garder en tête toutes ses missions et objectifs emboîtés est une tâche impossible, pris dans le tourbillon quotidien de ses occupations, ou même seulement dans ses peines et ses inquiétudes. C'est

pour cette raison que la plupart d'entre nous vivent dans une stratégie de "gestion du quotidien" ou de "gestion de la crise". Parfois aussi, le sentiment de satisfaction et d'accomplissement né de mille tâches quotidiennes petites et grandes nous cache le fait qu'au bout du compte ces tâches échappent à toute vision d'ensemble.

Nous avançons dans le paysage de la vie en parcourant, heure après heure, ses obstacles : forêts, rochers, fossés, rivières. Mais nous n'allons nulle part si nous ne nous arrêtons pas au moins une fois par jour pour faire le point, nous assurer que nous savons où nous allons, et vérifier la direction, par exemple en grimant en haut d'un arbre.

Nous pensons souvent agir au quotidien en fonction d'objectifs suprêmes et en croyant que notre existence quotidienne permet de s'en assurer, mais nous sommes dans un paradigme de gestion du quotidien. Nous marchons dans le paysage de la vie, à grandes enjambées agitées et inquiètes, sans jamais s'arrêter pour nous demander si nous savons même pourquoi nous avons choisi la direction dans laquelle nous marchons.

Je ne parviens pas moi-même à m'imposer un moment de méditation absolument tous les jours. C'est une discipline de vie très simple, mais très difficile à mettre en pratique. Je le fais en moyenne un jour sur deux. Cependant, si je ne médite pas pendant plusieurs jours de suite, j'en ressens immédiatement les effets : ma vie part dans tous les sens et le "naturel" (c'est-à-dire, en ce qui me concerne, l'irritabilité, l'insensibilité aux autres et la dépression) tend à pointer le bout de son museau.

La méditation permet de limiter les choses à garder en tête, et à se recaler à intervalles réguliers par rapport à ces choses. Elle est au cœur du non-malheur et de la compréhension de sa mission. Différentes techniques de méditation peuvent être pratiquées mais elles ne sont que des techniques [SEM16]. Ce qui est important, simplement et seulement, est de trouver un moment de calme pour faire le tri dans sa tête. La méditation a tout avantage à être ;

- brève (10 minutes à 1/2 heure),
- profonde (en isolation dans une pièce silencieuse),
- volontariste (avec l'intention et la conviction d'aboutir à un résultat) [MAR1].

C'est au cours de cette réflexion qu'on peut se demander si les choses d'aujourd'hui contribuent au non-malheur, ou si au contraire elles rendent malheureuse ou malheureux, et aussi si elles sont en accord avec ses motivations profondes. Voici une méthode efficace pour commencer :

- Tout simplement s'asseoir tranquillement. Pendant cinq ou dix minutes, se concentrer sur sa position et sa respiration, de façon à comprendre son corps et à trouver une position satisfaisante [MAR16].
- Laisser ses pensées vagabonder librement.
- Ensuite, faire le bilan des événements récents.
- Se concentrer sur les pensées dérangeantes et les analyser [JEU3].
- Penser à ce qu'on va faire du reste de sa journée et du lendemain [JEU4].
- Ensuite et enfin, se concentrer (les yeux fermés) sur une chose et une seule. Par exemple : sa respiration ; une partie de son corps, une couleur, un objet.

Pour garder l'esprit attentif et concentré :

- Il est préférable d'être assis dans une position un tout petit peu pénible (par exemple en tailleur, sur un canapé d'abord, puis par terre contre un mur, puis par terre sans dossier) car une position trop confortable mène inmanquablement à la rêverie et au sommeil [ANN5].
- Il est important d'être isolé dans une pièce silencieuse, où l'on ne sera pas dérangé.

SAMEDI 4

« Exister au-delà de soi »

L'individu n'a pas de sens hors de celui qu'il prend dans la continuité humaine.

“Tout individu, même le pire, désire contribuer au-delà de lui-même” (John B. Yoihito).

“Nous ne sommes pas une portion du monde, nous sommes nous-mêmes le monde dans son entier” (Dainin Katagiri) [Kat93, p.236].

Nous ne sommes pas séparés du reste du monde

Nous pouvons penser que les autres ne dépendent de nous que d'une manière très diffuse, et que nous ne dépendons pas d'eux. Nous pouvons vous voir comme une entité autosuffisante. Mais cette vision est illusoire.

1. Nous ne sommes rien en dehors de la communauté qui nous abrite.
2. Nous désirons tous contribuer au monde au-delà de nous-mêmes.

Tout ce que nous faisons, nous le faisons en pensant à d'autres personnes (qu'elles soient fictives ou réelles, aimées ou non, importantes ou peu importantes). Tout ce que nous recevons, nous le recevons à travers d'autres personnes.

- Citez une chose, une seule, que vous ne faites pas en pensant à une autre personne (que cette personne soit fictive ou réelle, aimée ou non, importante pour vous ou non). Vous pouvez ?
- Citez une chose, une seule, pour laquelle vous ne dépendez de personne. Vous pouvez ?
- Faites une promenade en ville et portez une attention particulière aux personnes qui vous paraissent en difficulté, malheureuses, ou socialement dangereuses. Essayer d'imaginer ce qui pourrait changer si les conditions d'existence de chacune de ces personnes étaient améliorées. Vous pouvez constater que vous-même en tireriez également un bénéfice immédiat.
- Essayez de participer à une activité dans laquelle plusieurs personnes joignent leur force physique dans un même but (activité de construction ou de nettoyage, sport d'équipe ou entraînement sportif). Commencez cette activité par un échauffement complet d'une quinzaine de minutes (articulations, muscles). Pensez alors que vous mettez votre corps au service du groupe, qu'il ne s'agit pas de votre corps mais d'une partie du corps collectif, et qu'il vous revient de veiller à ce qu'il soit en bon état et ne se blesse pas. Non seulement ce changement de perspective peut vous permettre d'apporter une meilleure contribution à l'activité en question, mais il vous permet de vous rendre compte que vous n'existez en tant qu'individu qu'à partir du moment où vous êtes part d'une communauté.
- Considérez le groupe de personnes qui vous est le plus proche. Essayez de voir ce groupe comme une entité unique, un être à plusieurs corps, mais dont les pensées et les actes sont étroitement corrélés. Observez cet être dans ses activités de tous les jours.

Tout ce que nous faisons a une influence sur le monde

Nous pouvons penser que ce que nous faisons à chaque instant n'a finalement aucune importance. Nous pouvons nous voir chacune et chacun comme un six-milliardième de l'humanité, et penser que nos actes, quels qu'ils soient, sont quantité négligeable. Mais cette vision est erronée.

1. Nos rencontres, nos chances et nos malchances se jouent toujours à une seconde près. Chacun de nos actes, chacune de nos paroles, a des conséquences infinies sur notre vie future.
2. De même, chacun de nos actes, chacune de nos paroles entraîne d'autres personnes à agir différemment de ce qu'elle auraient fait si nous avions agi ou parlé autrement.

Ce que nous sommes et ce que nous faisons modifie toujours radicalement l'état du monde futur.

- Fermez les yeux et visualisez une personne qui vous est proche mais qui ne soit pas un parent. Cette personne est nécessairement à l'origine de nombreuses décisions que vous avez prises, et qui ont radicalement orienté votre vie dans une direction particulière. Cherchez bien. Puis, une fois que de tels événements vous sont revenus à l'esprit, essayez d'imaginer ce que serait votre vie *si vous n'aviez pas connu* cette personne. Vous ne seriez certainement pas où vous êtes à présent ni dans la situation où vous êtes. Vous pouvez ainsi vous rendre compte que les actes d'une seule personne changent radicalement l'avenir.
- Pensez à un parent décédé, même lointain. Cette personne a nécessairement exercé une influence sur vos parents proches, ce qui les a amenés à prendre un certain nombre de décisions, qui ont radicalement orienté leur vie dans une direction particulière. Demandez-leur. Vous vous rendrez vite compte que si cette personne avait agi à peine différemment, vous ne seriez certainement pas où vous êtes à présent. Il est même probable que *vous n'existeriez même pas!*

Ce que nous sommes précède notre naissance et se prolonge à l'infini après notre mort

Nous pouvons penser que notre existence commence à notre naissance et se termine avec notre mort. Mais cette vision est erronée.

1. Tout ce que nous sommes nous vient d'éléments éparés qui ont précédé notre existence : idées, paroles, modes de pensées, gènes, matière...
2. De par notre influence sur le monde, de par ce que nous laissons, tout ce que nous sommes a une influence infinie sur l'état du monde futur. Nous survivons à travers nos actes et nos paroles, nos gènes aussi, si nous avons une descendance.

Ces trois aspects de notre existence sont une conséquence du fait que *nous ne sommes que des manifestations particulières de la "continuité humaine"* — comme le courant d'air, qui est pourtant capable de fermer une porte, n'a pas d'existence propre en dehors de l'atmosphère dont il est issu.

En prendre conscience nous dit que nous avons une responsabilité vis-à-vis du passé et une responsabilité vis-à-vis du futur. Nous sommes le résultat de l'influence de toutes celles et tous ceux qui nous ont précédés et que nous avons côtoyés ou côtoyons encore. Nous avons pour mission de poursuivre les objectifs que celles-ci et ceux-ci ont visés, si ceux-ci sont justes ; d'être des "personnes de transition", des charnières entre le passé et l'avenir, afin de transmettre le meilleur mais de ne pas transmettre ce qui est générateur de souffrance.

De même, nous influençons profondément, par le moindre de nos actes et de nos paroles, toutes celles et tous ceux que nous côtoyons et qui nous suivent, et par ricochet toutes celles et tous ceux qui viendront après eux. Ne pensons pas que cette influence est négligeable. Par exemple, si nous provoquons de la colère chez quelqu'un, cette colère lui sera néfaste et par ricochet sera néfaste à celles et ceux que cette personne fréquente. C'est encore plus net pour les questions d'éducation ou de relation entre les générations.

À propos de la notion de continuité humaine, je vous renvoie aux références suivantes de l'Almanach :

- "Continuité humaine" comme entité : MER6, JEU6
- "Continuité humaine" comme solution : DIM6, MER15, JEU15, VEN31
- "Continuité humaine" comme éthique : LUN33, JEU33
- Mort, survivance : SAM4, VEN24, LUN40
- Rôle de l'individu, transition : JEU51, JEU52

DIMANCHE 4

« Évaluer les contraintes »

S'arrêter le temps de comprendre le sens des contraintes subies, pour s'en libérer.

“Je vais manger mon pain noir d'abord, mais surtout savoir pourquoi il faut le manger aussi”
(proverbe popolthèque).

Nous faisons continuellement des choses qui nous déplaisent, à commencer, pour beaucoup d'entre nous, par nous lever le matin. Prenons les exemples suivants :

- “À cause de cette maladie, je dois aller régulièrement à l'hôpital”.
- “J'ai des impôts à payer. Ça me ruine”.
- “C'est un règlement absurde. Pour moi, c'est comme s'il n'existait pas”.
- “Pourquoi est-ce que je dois toujours tout faire dans cette maison ?”
- “Je déteste ce boulot/ces études”.
- “Je ne supporte plus de vivre avec elle/lui”.

Ils correspondent à des situations courantes dans lesquelles nous pouvons avoir deux réactions très différentes :

1. Nous pouvons pester, gémir, nous plaindre, tempêter, nous énerver, nous venger en réagissant contre les personnes ou les objets, nous révolter.
2. Nous pouvons nous arrêter un instant face aux choses qui nous posent problème et aux contraintes que nous avons à subir, et les **évaluer**.

Si je réagis comme en (1), je renforce mon irritation, et je me rends encore plus incapable de supporter la situation qui me pèse ; de plus, je risque de me rendre moi-même difficile à supporter pour les autres (qui dans la plupart des cas, subissent, directement ou indirectement, les mêmes contraintes), voire me les aliéner ou provoquer leur violence ; dans aucun cas je ne peux être gagnant.

Si je réagis comme en (2), je suis toujours gagnant :

- D'abord, je peux m'apercevoir que la contrainte que je subis est liée à mon bien-être ou à ma sécurité. Je peux aussi m'apercevoir que de rejeter sans précautions une contrainte peut m'attirer des ennuis qui ne feront que s'ajouter à mes difficultés. C'est le cas des lois et règlements à respecter, par exemple (ça ne veut pas dire qu'il ne faille pas agir pour faire modifier une loi ou un règlement qu'on juge mauvais). C'est également le cas des relations avec des personnes dont on dépend directement ou indirectement : on peut rarement simplement s'éloigner avec un sourire, mais la plupart du temps, il y a des solutions à trouver, ou, au pire, des sorties satisfaisantes à négocier.
- Je peux aussi m'apercevoir que la contrainte est incontournable. Pester contre la grêle ne change pas le climat. C'est aussi le cas de tours du destin comme la maladie ou la dégradation subite de ses conditions de vie. Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas *prévenir* certains maux (en menant une vie saine et en évitant les situations dangereuses, et en ne laissant pas s'installer des situations économiques ou sociales critiques...). Mais il existe des moments où les difficultés sont là, incontournables, et où je ne peux que les affronter. Je les accepte d'autant plus facilement que je m'en rends compte.
- Enfin, je peux m'apercevoir que, par manque d'imagination ou par peur, je m'impose une contrainte inutile. Dans beaucoup de cas, je peux m'en débarrasser sans heurts, sans blesser personne, ou en lui trouvant des alternatives plus engageantes. C'est le cas, par exemple, de certaines relations houleuses entre personnes. C'est aussi le cas de certaines choses que je veux faire trop bien ou trop souvent, alors que d'autres se passent bien d'un tel perfectionnisme. C'est aussi le cas de choses reçues, qui me sont transmises par l'éducation :

faire telles études, porter tels vêtements, vivre à tel endroit. Enfin, c'est le cas de choses que je pourrais faire autrement et plus efficacement.

Qu'est-ce que vous avez le plus de mal à faire en ce moment ? Vous arrive-t-il de pester, ou même de vous révolter contre cette contrainte ? Qu'est-ce qui vous oblige à le faire ? Que se passerait-il si vous ne le faisiez pas ? Y a-t-il moyen de faire autrement ?

SEMAINE 5

En soi et hors soi

Pour accorder ses actes et ses pensées, d'abord accéder au contrôle de ses actes et de ses paroles.

“Si tu commets l'adultère en pensée, tu as déjà commis l'adultère” [Jean, 2, VI]

“Ah bon, eh bien, puisque c'est déjà fait...” [Jeannot, Juan-les-Pins]

La pensée occidentale tend à refuser de distinguer pensées et actes. Les raisons en sont, il me semble, à retracer dans la croyance en ce que Dieu les observe et les juge indifféremment [MAR3]. Dans la société occidentale, une parfaite correspondance entre les pensées et les actes constitue un idéal moral. Toute discordance est vue comme une entaille dans la sincérité et la franchise, voire comme une menace à l'ordre moral et social. La pensée est vue comme annonçant l'acte : si elle se produit, c'est que l'acte va survenir tôt ou tard. D'une façon générale, la personne est vue comme un bloc et toute brèche dans cette intégrité est vue comme une menace. Cette manière de voir les choses a un certain nombre de conséquences désastreuses :

- Nous tendons à nous refuser d'avoir des pensées contradictoires. Or ce sont ces pensées contradictoires, leur acceptation, et le dialogue intérieur qui en résulte qui permettent la réflexion, le jugement, et le contrôle de ses actes (Fig. 6).
- Nous tendons à nous refuser de pouvoir changer dans le temps. Or, sans volonté de changement pas de construction ni d'amélioration de soi.
- Nous tendons à renforcer nos positions et nos choix même si ceux-ci sont visiblement erronés. En effet, revenir sur les options prises, les actes commis, les mots prononcés constituent une brèche dans notre intégrité. Mais cette attitude interdit dans une large mesure de reconnaître ses erreurs, et donc de les corriger.
- Nous tendons à être incapable de nous satisfaire du rêve et de l'imagination. Nous ne savons pas nous contenter d'un défoulement intérieur : une pensée ne prend sens que si elle s'accompagne d'un passage à l'acte. Or, il est évident que certains rêves sont inaccessibles. La position selon laquelle les rêves doivent nécessairement être réalisés est alors source de souffrance. Par ailleurs, il est préférable que certains rêves restent à l'état de rêve : toutes nos pensées ne sont pas roses, et nous n'avons pas toujours contrôle sur elles. En revanche, nous avons un meilleur contrôle sur nos actes, d'autant plus que nous sommes capables de dissocier nos pensées et nos actes.
- Nous tendons à penser que d'agir stupidement ou de prononcer des invectives, si ces actes sont en accord avec ses pensées profondes, est une forme de franchise ou de sincérité. Inversement, nous tendons à penser que de se prévenir d'agir selon ses impulsions, de retenir des paroles ou de garder des pensées par devers soi constituent des formes d'hypocrisie et sont des attitudes condamnables. Or, aucune pensée n'a jamais blessé quelqu'un : ce sont les actes et les paroles qui peuvent provoquer des souffrances. En conclusion, ce qui est

condamnable est justement d'accorder ses actes et ses pensées, si cela mène à des actes dommageables.

- Enfin, la généralité de la théorie selon laquelle la pensée n'est que l'annonciatrice de l'acte tend à favoriser la condamnation des pensées au même titre que les actes, et la création de "polices de la pensée". Or, nous ne devrions nous juger et ne juger les autres que sur les paroles et les actes.

En quoi cela me concerne-t-il, et qu'est-ce que je peux en faire ?

Je peux tirer parti de la différence majeure qui existe entre ce qui est en moi (mes sentiments, émotions, pensées, désirs, mon imagination et mes fantasmes) et ce qui s'en traduit hors de moi (mes paroles et mes actes). D'abord, je peux me libérer d'un certain nombre de souffrances en *acceptant* cette différence. Il s'agit de comprendre que seules les paroles et les actes ont des conséquences. Les intentions ne commettent pas de crime. C'est la volonté de faire correspondre mes intentions et la réalité qui peut, éventuellement, mener à des actes injustes ou répréhensibles. Par ailleurs, ce ne sont pas les désirs, envies, rêves et fantasmes qui provoquent de la souffrance, c'est la volonté de leur faire correspondre des réalités [LUN].

Une fois cette différence acceptée, je peux me concentrer sur mes actes et y être sans cesse attentif, pour éviter les manifestations de colère, d'hostilité, de méfiance, etc., qui sont la source de mes difficultés [MAR]. Plutôt que de m'attacher à "penser juste" ou à "être bon" je peux apprendre à repérer dans mon quotidien les événements qui provoquent chez moi des réactions que je veux éviter. Je peux anticiper ces événements et me préparer à éviter d'y réagir de ma manière habituelle [MER].

Je peux tirer profit de cette différence entre ce qui se passe en moi et ce qui se passe hors moi pour accorder ma sexualité avec les possibilités qui s'offrent à moi et avec ma situation (célibat, couple, parenté). Je peux imaginer à partir des possibles et m'en satisfaire, plutôt que d'être continuellement en quête de la réalisation de mon imaginaire [JEU].

Je peux **immédiatement** agir sur mes réactions, mes paroles et mes actes ; ce qui me laisse plus de temps et de liberté pour chercher en moi les causes de mes souffrances ou de mes émotions ; je peux dissocier mon quotidien de ces souffrances en les réservant à un moment de réflexion spécial (méditation) [VEN]. Je peux, à titre de méthodes applicables sur le champ, me taire [SAM] ou m'isoler momentanément [DIM].

LUNDI 5

« Accepter ses pensées »

En soi, tout est permis — hors soi, aucune absence de contrôle ne reste sans conséquence.

"Personne ne demandera jamais de comptes à nos intentions" [SAM1]

On ne peut pas toujours facilement effacer des sentiments négatifs, mais il n'est pas nécessaire de les effacer pour éviter qu'ils ne s'expriment dans les faits [MAR3]. Avant tout, il est nécessaire de comprendre que les pensées ne se traduisent pas nécessairement en paroles et en actes. Il y a, d'une part, certains sentiments et émotions qui, s'ils se manifestaient hors de soi, auraient des conséquences désastreuses pour soi-même et pour les autres. Il y a, d'autre part, les désirs, envies, rêves et fantasmes. Ceux-ci ne provoquent pas de souffrance ; c'est la volonté de leur faire correspondre des réalités qui est source de souffrance.

Il nous est difficile d'accepter certaines de nos pensées, et encore plus difficile d'accepter de dissocier nos pensées et nos actes. La seule évocation d'un tel "procédé" peut même nous choquer, et semble menacer notre intégrité et notre sincérité. Néanmoins :

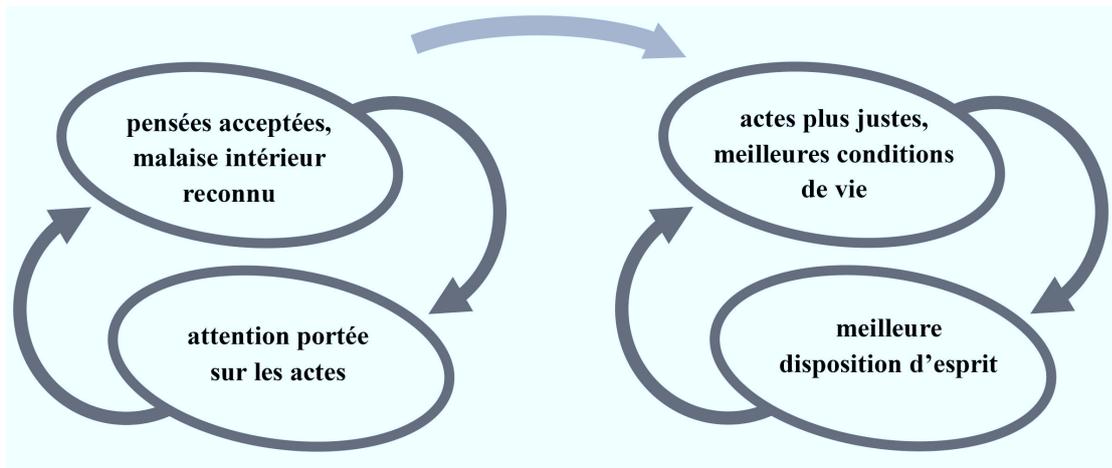


FIGURE 6 – Accepter ses pensées

1. Les meilleures intentions n'ont aucune valeur si elles mènent à des résultats désastreux [SAM1]. Seuls les actes ont des conséquences.
2. Inversement, les intentions elles-mêmes ne commettent pas de crime. C'est la volonté de faire correspondre ses intentions et la réalité qui peut, éventuellement, mener à des actes injustes ou répréhensibles.

Bon, d'accord. Mais concrètement, que faire ?

- Accepter d'avoir des pensées contradictoires. Ce sont ces pensées, leur acceptation, et le dialogue intérieur qui en résulte qui permettent la réflexion, le jugement, et le contrôle de ses actes. Nous sommes des êtres multiples issus de multiples influences, et formés de l'agrégat de milliers de pensées contradictoires [VEN2, LUN17, JEU24, DIM24]. En nous vivant et existant des personnages différents et attitudes différentes ; construire une intégrité (et une identité) consiste d'abord à les repérer.
- Accepter de changer dans le temps. La première étape de l'éveil, c'est d'accepter d'être une personne "folle" ou "malheureuse" [LUN1]. En modifiant les symptômes de cette folie et de ce malheur qu'on peut agir sur le malaise intérieur. C'est en ne provoquant pas de souffrance qu'on va vers l'état de personne sage, vers la paix intérieure [LUN2, LUN33].

“Mais tout de même, il faut s'avoir ce qu'on veut. Je préfère les gens entiers et constants”.

Nous ne sommes pas intègres et entiers par essence. Le changement ne constitue pas une brèche dans notre intégrité. C'est au contraire le seul processus possible de construction de cette intégrité.

- Accepter de s'être trompé. De même, revenir sur les options prises, les actes commis, les mots prononcés, ne menace en rien cette intégrité. Accepter ses erreurs est la seule manière (a) de les réparer, (b) d'en tirer un enseignement pour l'avenir et d'éviter qu'elles se reproduisent.
- Accepter de ne pas pouvoir accomplir ses rêves, ses désirs et ses fantasmes. Les pensées peuvent être plaisantes et satisfaisantes sans imposer de passage à l'acte. La volonté de réaliser ses désirs est valorisée parce qu'elle est à l'origine de l'entreprise et du progrès, mais

elle est également à l'origine du crime et des guerres. Par ailleurs, la capacité de prendre plaisir au jeu de l'imagination et de la fantaisie est à l'origine de l'art et de la littérature. Sans exclure l'envie d'accomplir pour soi-même et au-delà de soi [SAM14, JEU41, VEN41], elle permet de se satisfaire des possibles.

- Refuser que les pensées aient à se traduire en paroles ou en actes. La sincérité et la franchise ne sont pas le fait de “ne rien cacher de ses pensées” ni “d’être entier”. Elles consistent à refuser de mentir [MER37], à refuser de manipuler [MAR36], à établir des objectifs clairs et justes et à les annoncer clairement [MER4], à énoncer les avantages et les inconvénients de ses propositions, à dire ce que l'on compte en tirer, à viser la satisfaction de tous [DIM51].

MARDI 5

« Être sans cesse attentif »

Le contrôle de l'agressivité, et de la tentation d'y répondre, est un travail de tous les instants.

“Au début, vous pouvez avoir l'impression que vous avez tout compris et que désormais, les choses vont aller mieux. Vous ne vous mettez plus jamais en colère, vous n'aurez plus jamais de crise d'angoisse... Vous arrêtez d'y penser, votre attention se relâche, et pouf! Où est passé le bonze que vous étiez il y a cinq minutes?” (Ryūku Ji An, *Mikka no bōzu*)

Nous pouvons tous être des “bonzes de trois jours”. Nous pouvons, sous l'effet d'une lecture, d'une rencontre ou d'une révélation personnelle, opérer un brusque changement, devenir une autre personne. Nous nous maintenons dans un état d'esprit nouveau et profitable, puis nous nous en fatiguons aussi vite, reprenons nos habitudes anciennes, et redevenons à peu de choses près ce que nous étions.

La raison en est que pour opérer un changement dans notre vie, il faut souvent opérer des changements beaucoup plus profonds qu'il n'apparaît à première vue : modifier nos habitudes, notre emploi du temps, nos relations aux autres ; modifier l'ordre de nos priorités ; changer d'éthique de vie [SEM10]. C'est pourquoi il est illusoire de vouloir opérer des changements radicaux. Ce n'est pas la peine de se penser soudain devenu infaillible ou même beaucoup plus sage.

Cependant, il est des points sur lesquels nous pouvons concentrer notre attention. Par exemple, si notre vie tend à être une succession de colères, de réactions agressives, ou une sorte de bras-de-fer entre nous et les autres, nous n'avons pas besoin de chercher plus loin ce que nous pouvons faire pour dissiper une grande part de notre malheur : renoncer à la force et à la colère. C'est un travail de tous les instants, pour lequel ne s'installera avant longtemps (et peut-être jamais) aucune “routine”, aucune “bonne habitude”, et qui ne sera jamais pour nous quelque chose qui “coule tout seul” ni qui “va de soi”. Il en va de même si notre problème n'est pas l'agressivité, mais la peur, l'angoisse, et la méfiance.

Ordonner les priorités

La méthode consiste d'abord à considérer ce changement d'attitude (l'abandon de l'agressivité, le dégagement de l'angoisse par exemple) et à en faire une **priorité**. Il s'agit de le faire passer *avant toute autre considération*. Par exemple, refuser de réagir même à l'insulte la plus violente ; refuser de modifier sa résolution même en cas de tremblement de terre ou de décision de Bill Gates.

Accepter d'être abusé par la réalité

La base de l'erreur est la généralisation abusive. La personne émotive tend à mettre en connexion des choses qui se ressemblent par un point saillant, la personne non émotive des choses qui ont des conséquences similaires ou non [Gol95, p.338]. Par exemple, si je suis agressif, je tends à prendre un mot ou un regard pour une agression ; si je suis angoissé, pour un jugement. Or, ce qui devrait être important pour moi ne sont ni les mots ni les regards, mais les actes et leurs conséquences effectives. Qu'est-ce qu'un mot, un geste, un regard, ou tout ce qui nous apparaît comme une provocation ou un jugement ? De l'air chaud.

Changer de réalité

La méthode consiste à opérer un dialogue constant avec soi-même, destiné à se dégager des pensées toxiques, à voir le monde autrement [DIM14]. Recommencer encore et encore, accepter que "rien n'est jamais gagné" et que tous les efforts connaissent des crises et des échecs. Rien n'est jamais gagné, mais rien n'est jamais perdu non plus.

Voir venir, éviter, dissiper

Travailler à se sentir mieux est ce que Goleman appelle un "*full time-job*" [Gol95, p.63]. Il s'agit d'abord de se connaître, et d'anticiper ses réactions [MER]. Toujours dans le cadre qui consiste à accepter ses pensées, mais à contrôler leur traduction en actes, il est normal de ressentir de la violence, de l'agressivité ou de l'angoisse, surtout s'il s'agit d'un mode de fonctionnement ancien et très ancré. Ce qui compte — et qui constitue un exercice très intéressant — est de réduire leurs conséquences néfastes à zéro.

MERCREDI 5**« Se connaître et anticiper »**

Je vais connaître mon mode de réaction, et l'anticiper à chaque changement de contexte.

Il se peut que je sois satisfait, que je ne ressente ni colère, ni angoisse, ni aversion, ni tristesse. Dans ce cas, je peux refermer ce livre et passer à autre chose. Il se peut aussi que mon existence soit ponctuée d'épisodes pénibles suffisamment fréquents pour justifier mon envie qu'ils cessent.

La méthode que me proposent le bouddhisme et les thérapies modernes est de renoncer à vouloir changer le monde pour en faire un monde à mon idée. Il s'agit plutôt d'agir sur la seule chose sur laquelle je peux avoir de l'influence : moi-même. Dans ce cas, je suis amené à éviter les schémas récurrents qui provoquent et entretiennent mon état de malheur. Ce peut être : ma manière de voir le monde, ma manière d'interpréter les réactions des autres personnes, ma manière de réagir à des événements ou à des situations. Je parviens à insérer mon pouvoir de décision entre la "réalité" à laquelle je sais avoir tendance à réagir, et la "réaction" que je sais avoir.

Concrètement, si j'ai tendance à réagir négativement à certaines situations, qu'est-ce que je peux faire ?

En général, notre vie est organisée en cycles assez réguliers, avec des événements récurrents : nous faisons la même chose à peu près à la même heure, nous avons un emploi du temps hebdomadaire, nous participons à des réunions familiales annuelles, et nous nous trouvons face à telle ou telle situation à intervalles réguliers. Les personnes émotives tendent à réagir dans

certaines situations déterminées. Par exemple, je peux souffrir de dépression tous les ans à la même époque ; ou je peux me mettre en colère à chaque fois que je conduis ma voiture. Je peux également être “pris de court” par mes réactions : en général, elles se produisent au moment où je suis préoccupé par des transitions dans mon emploi du temps : je *vais* ou je *reviens* d’un rendez-vous, j’*arrive* sur un lieu de travail, quelqu’un *entre*, je *m’apprête* à faire quelque chose.

Pour modifier mon mode de réaction, je peux :

1. Apprendre à connaître ce mode de réaction. Pour cela, je peux prendre le temps de noter les réactions et les circonstances dans lesquelles elles se sont produites. Je peux faire cela tous les jours dans mon journal, ou n’importe quand après une réaction que je veux éviter dans l’avenir.
 - Que s’est-il passé ? Quelles en sont les conséquences ?
 - Est-ce que je veux éviter cette situation dans l’avenir ? Pourquoi ?
 - Quelles étaient les circonstances qui ont initié ma réaction ? Vont-elles se reproduire ? Quand ?
 - Quelle réaction différente je vais adopter quand elles vont se reproduire ?
 - Quelles vont être les conséquences de cette réaction différente ?
2. Anticiper mon mode de réaction. Pour cela, je peux examiner le futur immédiat point par point, visualiser les transitions de mon emploi du temps, examiner les différentes situations auxquelles je vais être confronté, et préparer mes réactions.
 - Qu’est-ce que je vais faire aujourd’hui ?
 - Quelles sont les transitions dans mon emploi du temps ?
 - Quelles réactions ai-je déjà eues, que je souhaite éviter ?
 - Quelles réactions différentes ai-je décidé d’adopter ?
 - Quelles méthodes sont à ma disposition ?

Voici un exemple de dialogue intérieur :

“Le matin. OK. Petit déjeuner. Il m’arrive de m’énervé contre les enfants vers huit heures moins le quart parce que je suis en retard et qu’ils ne mangent pas. Mais ce n’est pas de leur faute, c’est de la mienne. Au lieu de commencer à m’habiller à sept heures et demie, je vais m’habiller vers sept heures dix. Je pourrais les faire manger plus tôt. Je vais garder le sourire. Je ne vais pas élever la voix, ni parler plus vite, ni avoir de gestes d’énervement. Je vais partir à huit heures moins dix, quoi qu’il arrive. Bien. Après ça va. Mais en arrivant, je croise le regard de M. . . et ça me déprime pour la journée. Désormais je vais passer par la petite porte, et je vais l’éviter. Peu importe ce qu’il pense ; tout ce qui compte c’est d’éviter de me torturer pour rien. Après ça, je vais refuser de passer ce quart d’heure d’angoisse avant de me mettre au travail. Je vais consulter le dossier du jour avant d’enlever mon manteau. Je vais écrire ma liste de tâches. Si T. . . me demande ce qui m’arrive, je vais sourire. Si à un moment donné je me sens en colère, je vais aller aux toilettes avant de réagir [etc. . .]”. Pouvez-vous mener un tel dialogue intérieur ?

JEUDI 5

« L’acte sexuel se passe en soi »

Plutôt que de tenter de réaliser l’imaginaire, imaginer à partir des possibles.

“Le comble du raffinement, pour l’un, est pour l’autre la pire des dégradations ; ce qui serait pour l’une de la plus terne platitude est pour sa prochaine l’objet d’un désir sans bornes”.

La plupart d’entre nous passent leur temps, consciemment ou non, à évaluer leurs propres actes et ceux des autres en fonction des perspectives sexuelles qu’ils impliquent. Nous évaluons les

situations en fonction soit de notre désir d'aboutir à un acte sexuel, soit de notre intention de nous en prémunir. Ceci est plus particulièrement vrai à l'adolescence et dans la jeunesse [JEU21] et tend à devenir moins fort avec l'âge ou dans un couple établi [VEN49]. Le sexe occupe une place différente dans la vie des uns et des autres. Pour certaines personnes, la sexualité est marginale ou absente ; elle est plutôt quelque chose qu'on ignore ou qu'on fuit. Pour d'autres, la sexualité est omniprésente : sans que ça transparaisse, pratiquement toutes les pensées, tous les regards, tous les actes sont liés à une pensée sexuelle.

Par ailleurs, les objets de ce désir et les formes de sexualité dans lesquels ils se manifestent sont également très diverses selon les individus. C'est le sens de la citation ci-dessus. On sait que les mêmes actes provoquent des désirs très différents selon les personnes, et même chez la même personne à des moments différents. Il n'existe pas d'acte sexuel idéal dans l'absolu ni même d'acte sexuel idéal à un moment donné pour une personne donnée. L'acte sexuel se passe en soi, dans la construction mentale qui l'accompagne. Ce qui en fait la valeur, c'est toujours, quelles que soient les circonstances, les pensées qui l'accompagnent.

Par ailleurs, les possibilités sexuelles sont en général assez limitées : les circonstances ne nous permettent pas d'assouvir les choses telles que nous les désirons. Pour un certain nombre de raisons [cf. MAR49], cette discordance est inévitable !

J'ai évoqué plus haut [LUN] deux types de relations possibles entre ses pensées et ses actes. En matière de sexualité, il en va de même :

1. Je peux considérer que mes désirs et mes actes doivent être en accord (ce qui est en général la position occidentale). J'ai alors deux solutions pour les mettre au diapason :
 - accorder mes pensées et les impératifs de la réalité. C'est la position moraliste, qui définit classiquement la société occidentale. C'est-à-dire refouler mes désirs, limiter mon activité sexuelle. Ceci implique une bonne part de culpabilité, parce que les désirs ne disparaissent pas : ils sont simplement réprimés³.
 - faire conformer la réalité à mes désirs et à mon imagination. C'est la position libertaire, qui tend à prendre le pas dans les pays industrialisés. L'image d'une sexualité idéale, véhiculée par la pornographie, est celle de la réalisation sexuelle, du passage à l'acte. C'est une solution catastrophique parce qu'elle se heurte de plein fouet à la réalité. Si elle n'est pas réalisée, elle engendre de la frustration. Pour l'être, elle tend à faire recourir au "vol sexuel" ou à l'usage de la prostitution. Par ailleurs, il existe aussi le problème de l'absence de désir pour une telle vie sexuelle et le fait que cette absence rend parfois difficile la vie de couple ou la vie amoureuse.
2. Je peux considérer que mes pensées sont libres de suivre leur cours mais qu'elles sont dissociées de mes actes. Cette approche présente de nombreux avantages :
 - elle permet de me concentrer sur mes paroles et mes actes et de me prémunir de commettre des choses regrettables ou répréhensibles [MAR26] ;
 - elle permet d'utiliser mon imagination pour faire de ma sexualité effective ce que je veux en faire, sans nécessairement m'obliger à une quête de la réalisation en acte de mes désirs [VEN7]
 - elle permet de me libérer de la frustration à travers la masturbation [MAR49]
 - elle permet d'accorder une importance moins grande à la réalisation sexuelle, de me satisfaire plus facilement des possibles, de m'accorder plus facilement avec une ou un partenaire, de vivre une vie intérieure plus riche, et de me libérer des souffrances que la frustration sexuelle implique.

3. Cela ne signifie pas que le refoulement et les frustrations qui en découlent soient inévitables et sans espoir de changement. Notre nature n'est pas immuable. Nous avons la capacité de changer, ou "plasticité neuronale" en neurosciences, qui permet de mettre fin aux habitudes mentales qui engendrent la souffrance [Min07, p.54-59][JEU19].
Note de JFR.

Quelle est la principale difficulté que vous rencontrez dans votre vie sexuelle ? Quelles en sont les conséquences ? L'imagination peut-elle vous permettre de sortir de cette difficulté ?

VENDREDI 5

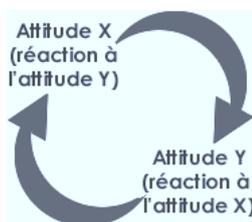
« Chercher l'adversité en soi »

Une introspection brève et intense permet de repérer l'origine des réactions.

On sait que la violence engendre la violence mais d'autres types de réaction peuvent également engendrer leur pendant et se renforcer deux à deux.

Par exemple :

- La méfiance peut entraîner de l'hostilité, qui à son tour entraîne de la méfiance.
- La jalousie peut entraîner de la distance, qui à son tour alimente la jalousie.
- La froideur peut entraîner un sentiment de ne pas être aimé, ce qui peut entraîner de la méchanceté, ce qui a son tour confirme la froideur.



Ces attitudes déterminent des cercles de renforcement : une attitude X provoque une attitude Y, qui à son tour provoque un renforcement de l'attitude X, et ainsi de suite.

Dans les conflits avec les personnes proches (entre parents et enfants, frères et sœurs, conjoints, connaissances de longue date et relations de travail), ces renforcements sont fréquents. Ils sont souvent installés depuis plusieurs années et créent de profonds sentiments de frustration et d'injustice. Dans les relations familiales, ils peuvent être dévastateurs, et sinon provoquer, contribuer à une prédisposition à la délinquance, à la dépression, ou à des troubles psychiatriques [Wat80, Eri72]. En effet, la relation parents/enfant et la relation aînés/cadets se différencient des autres relations entre personnes par le fait que l'enfant n'arrive pas à donner de sens à son existence hors du regard que ses parents et ses aînés portent sur lui. Dans le cas de ses parents, il ne peut se concevoir comme un être complet que s'il a le sentiment d'être le fruit logique, normal, et inévitable de l'amour de ses parents l'un envers l'autre, et envers lui [SEM25]. Toute brèche dans cette croyance est source de malheur. Ce malheur peut culminer à l'adolescence et perdurer une bonne part de la vie d'adulte.

C'est pourquoi la plupart des adultes tentent, même arrivés à un âge respectable, d'obtenir, de regagner, de renforcer l'estime de leurs parents et de leurs aînés. Bien souvent, (a) les parents et les aînés sont ignorants de cette quête (ils s'imaginent que leurs enfants et cadets les méprisent) ; (b) l'estime des parents et aînés est réelle et profonde, mais les enfants et les cadets l'ignorent.

La raison pour laquelle on ne se comprend pas et pour laquelle certaines situations s'enveniment (parfois jusqu'au drame) est qu'aucune des personnes impliquées n'est capable de briser les cercles de renforcement qui régissent la relation depuis des lustres.

Nous pouvons être persuadés du bien-fondé d'une attitude de vie, de préceptes, et de la justesse de nos actes. Mais dans les situations de conflit ou d'adversité avec nos proches nous nous sentons comme des petits enfants dans un monde injuste ou sans raison d'être. Nous haïssons le monde entier, ou encore tout ce que nous vivons perd son sens. Mais c'est passer. Pour ne pas

nous laisser envahir par l'agressivité ou la peine, nous pouvons les réserver à notre moment de méditation quotidienne.

Nous pouvons avoir peur de la méditation ou avoir peur qu'elle ne serve à rien. Mais même si l'esprit vagabonde, même si elle semble ne rien donner sur le coup, elle est **toujours profitable**. Elle permet de ne pas réagir sur le coup à l'adversité. Elle ouvre sur des solutions que la pensée pseudo-organisée de l'instant n'offre pas. Elle soulage. La méditation, c'est "concilier l'inconciliable"; c'est sortir de toutes les situations, c'est trouver une solution à tout. Faites-en l'expérience et jugez par vous-même.

SAMEDI 5

« Donner sa chance au silence »

Si je me sens en rage, ou blessé, ou si je ne sais pas exprimer mon émotion, je vais me taire.

— Pourquoi tu es violent ? — Arrête ! Ne dis pas ça ! — Tu vois, tout de suite, tu te mets en rage."

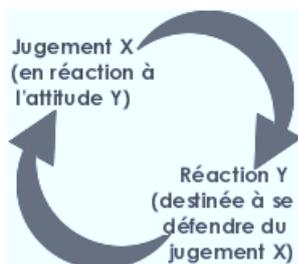
— Menteuse ! Tu mens comme tu respirez ! — Mais j'ai rien fait ! — Tu peux me dire ce que tu veux, je sais que tu mens."

— Tu me méprises, tu as toujours pensé que j'étais une imbécile. — Mais non, t'as rien compris. — C'est ça, prends-moi pour une idiote !"

— Tu veux toujours donner des leçons à tout le monde ! — Mais pas du tout ! Vous autres, vous portez toujours des jugements sur les autres ! — Tu vois ! Tu recommences !"

Comment briser un cercle de renforcement [VEN] dans un rapport conflictuel entre soi et d'autres ? Dans un conflit, chacun voudrait :

- prouver qu'il n'est pas "comme ça"
- prouver qu'il a raison
- prouver que les torts ne sont pas de son côté.



Mais les dialogues ci-dessus illustrent que ces tentatives ne permettent pas d'échapper au renforcement (par exemple, toutes les tentatives faites pour prouver sa sincérité renforcent le jugement négatif de l'autre personne impliquée). De telles altercations peuvent provoquer deux types de sentiments différents, mais très profonds et très violents :

- Un sentiment d'*injustice*, de *rage*. Motifs : quoi qu'on fasse, ce qu'on fait est mal interprété ; les efforts, les tentatives de se conformer aux désirs (réels ou imaginaires) de l'autre sont rejetés ou mal perçus ; on est accusé précisément des fautes de l'autre personne (par exemple, de déformer les faits, ou d'avoir une attitude agressive). Effets : criminalité, désir de s'en prendre aux autres, aux proches, aux faibles.
- Un sentiment de *vide*, de *perte du sens des choses*. Motifs : tout ce qu'on fait est, en fait, orienté en fonction du regard de ses aînés ; les conflits avec ceux-ci, ou même seulement l'impression de ne pas être compris d'eux, fragilisent. Effets : perte de l'envie de faire les choses, du sens de la vie quotidienne, perte de l'appétit, tentation d'utiliser des intoxicants (drogues, alcool), tentation suicidaire.

La suggestion, paradoxale, est d'abord, dans un premier temps, de « **se taire, se taire, se taire** ». Cette suggestion est paradoxale parce qu'elle va à l'encontre de la tendance actuelle à réagir à la moindre agression et à tout ce que l'on considère comme du "harcèlement moral". Mais cette étape a pour premier objectif de calmer le conflit. Elle permet d'établir une distance, une indifférence cordiale et la recherche de consensus.

Avant toute chose, abandonnons l'idée d'être une personne juste! [LUN1] Contentons nous de la sagesse, c'est-à-dire de nous protéger de la colère, de l'angoisse, de la souffrance. Face à des situations telles que celles décrites ci-dessus et page précédente, tout ce que nous désirons c'est de sortir du cercle de renforcement dans lequel nous sommes installés. L'étape 1 consiste tout simplement à abandonner les réactions que nous avons eues jusqu'à présent. La méthode la plus simple consiste à se taire, à ne pas réagir, tout simplement.

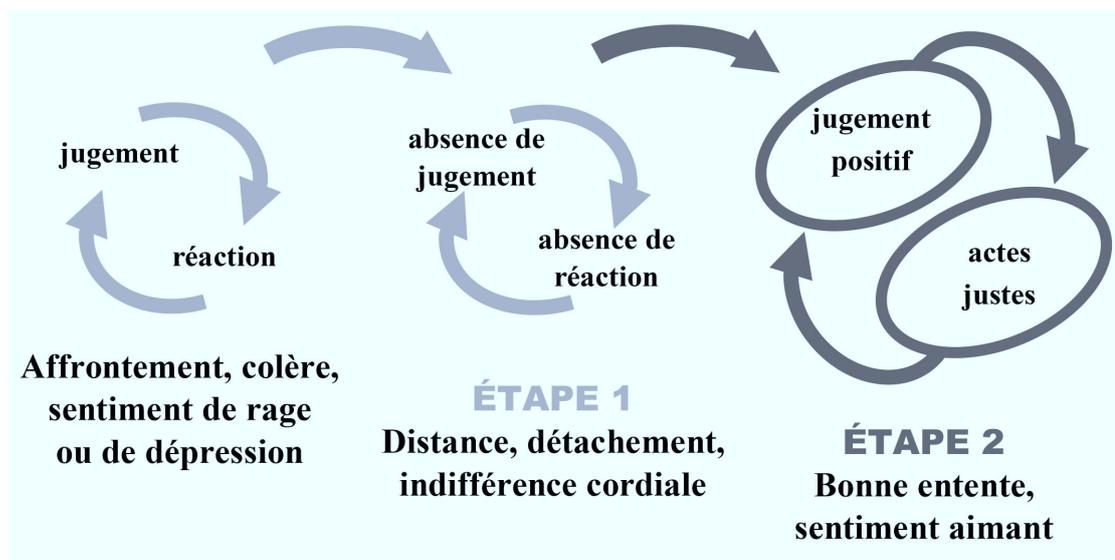


FIGURE 7 – Sortir du rapport conflictuel

Comme dit plus haut, cette étape a pour premier objectif de calmer le conflit. Ce n'est qu'ensuite que nous pourrions passer à l'étape 2, qui consiste à retrouver une bonne entente et des sentiments positifs, affectifs ou aimants [SEM39, SEM43] (Fig. 7). Il est illusoire de vouloir y sauter directement, surtout si des rancœurs et des peines se sont accumulées depuis longtemps.

DIMANCHE 5

« S'isoler »

En cas de difficulté à contrôler mes émotions et les réactions qu'elles provoquent, je vais m'isoler un peu.

Il y a (au moins) quatre cas de relations avec d'autres personnes dans lesquelles je peux me trouver plongé, plus ou moins brusquement, dans une situation émotive :

1. Agression ou conflit dans la rue. Dans ce cas, la méthode consiste à fuir dans tous les cas où c'est possible, et à discuter le cas échéant. Le thème le plus déstabilisant pour un agresseur est "Pourquoi vous attaquez-vous à moi ? Je ne vous ai rien fait". (Des études policières le

signalent, et j'en ai fait l'expérience.) Mais toute tentative de rabaisser l'agresseur (par la force ou par la parole) provoquera une escalade dans la violence de l'agression. La discussion n'est pas destinée à prouver qu'on a raison ou humilier ou défaire l'agresseur. Elle a pour objectif de gagner du temps et d'organiser ma fuite ("Je sais ce que vous ressentez"; "Allons prendre un verre")⁴.

2. Conflit avec une personne connue mais pas spécialement proche ("copains, connaissances"). Ces relations peuvent être épuisantes sur le plan émotionnel. Souvent, il suffirait de s'éloigner pour les éviter. Il n'y a rien de mal à éviter de s'aventurer sur un terrain piégé; de même, il est préférable de s'éloigner d'un terrain fortement émotionnel ou violent.
3. Conflits entre personnes liées par les enfants (conjoints), par le travail (collègues), par des contingences matérielles (associés). Ces situations ne me permettent pas de m'éloigner de façon durable, à moins de provoquer un basculement : divorce, perte du travail ou des biens matériels partagés. Je ne peux m'éloigner que très momentanément, mais je peux toujours utiliser l'éloignement pour éviter la colère, les paroles malheureuses ou les larmes. Je peux mettre à profit ces moments d'isolement de façon intense pour réévaluer la situation, établir ce que chacun a à y gagner [DIM51], abandonner l'envie d'avoir raison [MER13], et laisser aux personnes le droit de faire des erreurs de raisonnement, dire des bêtises, ou être guidées par leurs préoccupations matérielles [MER1, MER39, MER15]; ceci jusqu'à ce que j'ai moi-même changé ma perception de la situation.
4. Mésentente familiale. Ces relations et leur fonctionnement sont ancrés depuis longtemps, si ce n'est depuis toujours. Elles se sont confirmées en un cercle de renforcement où les attitudes des uns, quelles qu'elles soient, confirment les jugements des autres [VEN]. Ces situations peuvent engendrer de profonds sentiments de frustration et d'injustice. Elles peuvent mener à la violence contre les autres personnes ou contre soi-même. Il va sans dire que, si je suis dans de telles situations, j'ai tout intérêt à la faire cesser. Mais je ne peux le faire ni en me défendant d'accusations (réelles ou supposées), ni en tentant de prouver que j'ai raison, ni par la violence, ni par le raisonnement. C'est précisément parce que les personnes en présence persistent à employer ces méthodes que la situation perdure [SAM]. Je ne peux pas espérer changer d'abord l'opinion que mes proches ont de moi; tout ce que je peux faire est de prendre de la distance, et de changer la manière dont moi, j'interprète leurs réactions à mon égard.

Dans toutes ces situations, la solution consiste d'abord à se taire [SAM], ou plus précisément à abandonner l'envie d'émettre des insultes, des paroles fortes, des jugements, des menaces ou des conseils. En effet, ceux-ci ne constituent que des carburants pour le conflit.

4. Curieusement, je crois bien qu'aucun passage de l'Almanach n'a suscité autant de scepticisme que celui-ci. Une première réaction fréquente est que l'agression est aveugle, insensible à toute réaction, sans prise. Une lectrice écrit : « Quatre jeunes s'en prennent sans raison à un passager. Ils commencent à le tabasser. C'est clair, ce n'est pas le dialogue qu'ils recherchent. Ils finiront bien par lui prendre son balladeur ». Une seconde réaction est que de « se taire, refuser de participer au conflit » peut être dans certains cas une lâcheté inexcusable (si la vie d'une personne est en danger, par exemple). Pourtant, de telles situations constituent précisément le terrain sur lesquels la non-violence absolue prend sens et où elle ne signifie pas nécessairement la passivité. Dans le premier cas, certes, il vaut sans doute mieux perdre le balladeur sans discuter. Ça n'exclut pas d'agir (socialement) pour que ce genre d'agressions soient moins fréquentes. Mais il est parfois possible aussi de discuter, dans les termes évoqués plus haut. Dans mon existence, j'ai vécu et travaillé longtemps dans des quartiers difficiles, en France comme aux États-Unis. Étant (pour diverses raisons) une cible de choix, j'ai été agressé fréquemment y compris l'arme à la main. Convaincre "l'ennemi" qu'on n'est pas un "ennemi", gagner du temps pour s'enfuir, sont des stratégies qui ont sauvé ma vie et mon portefeuille. Quant à m'interposer pour sauver la vie d'une personne, ça m'est arrivé aussi. Les agresseurs étaient sur le point de jeter un jeune homme par dessus la rembarde d'une passerelle (!); mon intervention a seulement consisté à leur répéter autant que j'ai pu que s'ils le tuaient, ils iraient en taule, et qu'ils n'en sortiraient qu'à l'âge de quarante ans. Intuition du moment? Miracle? Exception? Après quelques échanges d'insultes de principe, tout le monde s'est dispersé sans que le drame ait eu lieu.

C'est cependant un exercice très difficile. Dans une telle situation, je suis emporté par mon émotion et convaincu de mon bon droit, de ma raison, et de pouvoir réagir à juste titre. Me taire, ou refuser de participer au conflit, me donne l'impression de "perdre", de me "faire avoir", de me comporter "lâchement". Même si je sais que la violence ne peut jamais calmer la violence et que je suis toujours gagnant à l'éviter, il m'est presque impossible de tenir ce type de raisonnement sous le coup de l'émotion. C'est pourquoi l'évitement, la dissipation sont nécessaires [JEU1].

Par ailleurs, la fuite n'est pas une solution absolue. Dans certains cas, elle peut permettre de se débarrasser définitivement d'un conflit, mais le plus souvent, elle n'offre qu'un soulagement momentané. De plus, elle me coupe de la continuité humaine. C'est pourquoi j'ai intérêt à en user quand je me sens débordé par mes émotions pour apprendre à les maîtriser plutôt que de me laisser entraîner par elle. En effet,

- l'isolement est destructif s'il s'appuie sur le mépris ; s'il sert à alimenter la colère (rumination, ressassement) ; s'il est vécu comme la meilleure situation possible ("Je n'ai besoin de personne") ; s'il sert à préparer sa vengeance.
- mais l'isolement est constructif s'il est mis à profit pour calmer l'émotion, chercher à comprendre, préparer son retour ; préparer la réparation de ses torts [cf. SEM3].

Vous êtes vous déjà trouvé dans les situations (1), (2), (3), (4) ci-dessus ? Quelles ont été vos réactions ? Face à une situation émotionnelle, vous arrive-t-il de vous éloigner, de vous isoler ? De laquelle des deux formes d'isolation ci-dessus s'agit-il ?

SEMAINE 6

Mystères

La tentation de s'en remettre à de l'inconnu découle du désir de magie, qui n'est qu'une envie de solutions.

Nous avons une soif insatiable de magie et de mystères. Dans un sens général, la magie est le remplacement instantané et inexplicable d'un état du monde par un autre état du monde, meilleur ou même idéal. Les mystères sont des phénomènes inexplicables autour desquels se cristallise l'espoir que la magie puisse se produire. Nous ne voulons pas croire que les solutions à nos difficultés sont à l'intérieur, c'est-à-dire dans notre manière de voir le monde et les changements que nous pouvons y apporter. Nous pensons plutôt que les causes du malheur sont à l'extérieur et que celui-ci peut être éliminé en agissant sur ces causes. Mais les causes du malheur n'étant pas extérieures, il n'est pas possible d'agir sur elles si on pense qu'elles le sont. Toutes les méthodes qui en partent échouent et finissent par se valoir. De plus, comme nous n'accédons pas à ce bonheur qui est censé être le lot naturel de chacun, nous avons tendance à nous penser victimes de la fatalité ou d'une conspiration.

Beaucoup d'entre nous cherchent ou ont cherché une amélioration de leur condition dans des solutions qui s'apparentent à la tentation de magie, comme la croyance en une solution politique infaillible à la détresse humaine ou la tentation d'appliquer un système ou une martingale aux effets "garantis". Mais la manifestation la plus courante de cette envie de solution est la croyance en des éléments dépassant l'entendement humain, mais dans lesquels l'humanité a une place particulière et dont elle pourrait tirer profit. C'est sur cette croyance que les religions se fondent : hors de notre perception immédiate, il existe un univers ou une partie de l'univers dans lequel évolue un pouvoir supérieur au nôtre, et qui s'intéresse à nous. Le christianisme utilise les avantages thérapeutiques de cette croyance en cultivant l'espoir qu'elle suscite, ce qui n'est pas une mauvaise chose. Néanmoins, ceci ne peut se baser que sur une foi profonde qui, si elle vacille, ne laisse place qu'à du vide. Cette foi est en effet fragile, parce qu'elle nécessite de se cacher le fait que la croyance ne repose sur rien d'autre que cette même foi. Si l'on s'en remet au raisonnement, on ne peut que constater que nous ne pouvons et ne pourrions jamais rien savoir de la question des origines et des limites de l'univers. Ce problème ne concerne pas que la foi religieuse, il concerne aussi une partie de la foi scientifique.

Cette semaine se base sur le fait que les mystères, celui de la question des origines comme les autres, ont peu à nous apporter. Ils ne font que nous éloigner des solutions effectives à nos difficultés. Si nous acceptons qu'il n'y ait pas de mystères mais seulement des choses que nous ne savons pas, et que derrière ces choses il n'y a pas de magie, c'est-à-dire de solutions toutes faites, nous commençons à admettre que les solutions effectives sont dans nos efforts sur nous-mêmes et sur notre interaction avec les choses et les gens.

Ceci ne nous empêche pas, bien sûr, d'être sujets à l'angoisse métaphysique, c'est-à-dire à la

peur de n'avoir aucun rôle à jouer dans un univers lui-même sans motif. Nous pouvons néanmoins nous dégager de cette angoisse en nous recentrant non pas sur l'univers et ses mystères mais sur ce qui nous est immédiatement perceptible, c'est-à-dire l'humanité et son interaction avec la planète. Nous avons besoin de croire en, et de communiquer avec, une entité pensante et agissante de niveau supérieur à la personne. Or il en existe une que nous pouvons immédiatement percevoir : c'est l'humain.

Si nous effectuons ce recentrage, nous comprenons que les solutions ne sont pas dans des éléments cachés de l'univers mais dans la compréhension de nous-mêmes (individus) et de nous-mêmes (humanité), que notre salut est dans la connaissance de soi et la connaissance que l'humanité a d'elle-même, que la présence de l'humain est en tout ce qui nous touche, et que rien de ce qu'est la personne n'existe en dehors de l'humanité. C'est là que sont les solutions.

LUNDI 6

« Pas de mystères, des inconnues »

Il n'y a pas de mystères, seulement des inconnues ; il n'y a pas de magie, seulement des efforts à faire.

Nous refusons de reconnaître le caractère fortuit dans lequel baigne la réalité. Nous sommes prédisposés à toutes les idéologies parce que celles-ci expliquent les faits comme étant de simples exemples de lois, et éliminent les coïncidences en inventant un pouvoir suprême et universel qui est censé être à l'origine de tous les accidents. La propagande totalitaire fleurit de cette fuite de la réalité vers la fiction, de la coïncidence vers la cohérence. (D'après Arendt) [Are72a, p.78]

“La science [est] une idole qui guérira magiquement les maux de l'existence et transformera la nature de l'homme” (Voegelin, “Les origines du scientisme” [Are72a, p.72]).

Nous voulons croire, comme le dit la philosophe Hannah Arendt, que le monde a une certaine cohérence et que son fonctionnement repose sur des lois simples. Nous voulons le croire parce que nous désirons ardemment pouvoir modifier le monde et trouver des solutions à nos difficultés petites et grandes. Comme ces lois simples ne nous apparaissent pas, nous avons tendance à croire qu'elles sont cachées.

La vie de tous les jours est emplie d'exemples de ce désir, qu'utilisent le commerce, les médias, les religions, les groupements politiques. Tel produit changera la vie de la personne qui l'utilise, tel jeu de hasard apportera la fortune. Telle foi, tel prêtre, tel gourou, tel orateur médiatique, prêchent tel salut, tel pouvoir, telle solution politique ou économique, tel truc manipulatif, tel philtre d'amour religieux, électronique ou textile. Nombre des promesses qui nous sont faites sont basées sur notre soif de solutions immédiates, venues de l'extérieur, et sur notre tendance à croire que de telles solutions existent. De même, nombre d'entre elles sont basées sur l'éradication d'une cause primaire, désignée, de nos malheurs : un système politique, un groupe social, une conspiration économique ou ethnique. De même, nous sommes attirés par tout ce qui confirme notre sentiment que les causes/solutions simples existent et qu'elles nous sont cachées, si tant est qu'on nous offre de les dévoiler [VEN30].

Voici quelques exemples de mystères auxquels nous sommes tentés de croire et ce qu'ils peuvent cacher de nos peurs et de nos désirs :

Il existe :	Mais qui ne m'apparaît pas car :	Néanmoins, cette existence signifie que :	Alternative :
--------------------	---	--	----------------------

Il existe :	Mais qui ne m'apparaît pas car :	Néanmoins, cette existence signifie que :	Alternative :
une entité suprême, un Dieu	impénétrable, par essence	mon existence a un sens ; je peux valider mon existence par la foi	je peux choisir de donner un sens à mon existence (mission et place dans la continuité humaine).
un monde parallèle malveillant (esprits diaboliques ; conspiration, complot)	caché, par nature	je ne suis pas responsable de mes malheurs ; je peux éliminer la source de mes malheurs si on m'en offre les moyens (sorcellerie ; action politique)	rien de tel n'existe : les circonstances qui font mon bonheur ou mon malheur sont fortuites.
un monde parallèle bienveillant ou malléable (esprits ; divinités ; extraterrestres)	caché par nature, ou tenu étouffé par une conspiration	je peux accéder à des solutions à mes malheurs si on me donne les moyens de retourner les forces en question à mon profit	je peux agir sur mon existence ici et maintenant par la réflexion et l'action
un pouvoir infini (scientifique, magique)	tenu étouffé par conspiration, ou pas encore accessible pour des raisons techniques	un jour, dans un avenir proche, on pourra mettre un terme à tous les maux / on aura la réponse à toutes les questions	Je peux trouver du plaisir dans la quête du savoir, et certaines réponses à certaines de mes questions, mais c'est de l'usage que je fais de ces réponses que dépendra mon bien-être.

MARDI 6

« Nous ne saurons jamais tout »

Accepter de ne pouvoir répondre à la question des origines.

Deux poissons discutent dans un aquarium. « Tu crois qu'il y a un Dieu ? » dit le premier. « Bien sûr », répond l'autre. « Sinon, d'où viendrait la nourriture ? »

« Ils ont d'abord fabriqué des collisionneurs pour casser les atomes et ils ont découvert des trucs plus petits, les protons et les neutrons. Maintenant, ils ont des collisionneurs plus gros, et ils ont découvert des trucs encore plus petits, les quarks. Ils veulent des collisionneurs encore plus gros et si tu veux mon avis, ils découvriront des trucs encore plus petits. Alors, ils auront besoin de collisionneurs encore plus gros pour découvrir des trucs encore plus petits, et ainsi de suite. » (réflexions d'un chercheur en sciences sociales)

Nous ne sommes guère plus avancés que les poissons dans l'aquarium de l'histoire ci-dessus. Il y a en effet un certain nombre de choses auxquelles nous ne pourrions pas accéder, quelles que soient nos avancées techniques :

- Comme les poissons, nés dans l'aquarium, qui n'ont pas accès à la matière, aux outils, et aux talents qui sont à l'origine de l'aquarium, nous n'avons aucun moyen de déterminer qui ou ce qui a créé le monde physique dans lequel nous vivons.
- En admettant que les poissons parviennent à comprendre qui a créé l'aquarium (des gens), comment pourraient-ils accéder à la connaissance de ce qui a créé ce qui a créé l'aquarium (qu'est-ce qui a créé ces gens ?). Nous sommes dans la même situation. En admettant que nous puissions remonter à l'origine physique de l'univers qui nous abrite (big-bang, création, créateur, créateurs) la question restera entière.
- Nous ne pouvons pas non plus accéder aux états ultimes de l'univers : le début du début, la fin de la fin, le maximalement petit, le maximalement grand. Quoi que nous puissions en découvrir, il n'existe aucun moyen imaginable d'avoir la garantie que nous avons touché à l'état ultime (par exemple, que nous avons accédé aux plus petits grains de matière insécable ou à l'origine ultime de la matière et du temps) ni même seulement que nous l'avons approché. Nous ne pouvons pas avoir de garantie que l'univers qui nous apparaît n'est pas une part infime d'un univers différent dans lequel il est inclus. Nous ne pouvons pas plus avoir de garantie que l'univers est infini dans une quelconque dimension.

Pour ces différentes raisons, la seule réponse possible aux questions portant sur les origines ou les états ultimes de l'univers est que nous n'en savons rien⁵. Ceci ne nous empêche pas cependant, par curiosité, par jeu, d'élargir notre connaissance vers le plus petit ou le plus grand que nous-mêmes, ou vers le passé ou l'avenir.

Chaque personne est confrontée, à un moment ou un autre, à l'angoisse métaphysique, c'est-à-dire à la peur de n'avoir aucun rôle à jouer dans l'univers en tant que personne ou en tant que part de l'humanité, c'est-à-dire de n'être qu'un accident dans un univers sans motif. C'est contre cette angoisse que la personne veut se donner une place particulière dans l'humanité et veut donner à l'être humain un statut particulier, une place centrale, voire justificative de l'existence de l'univers. L'idée d'un Dieu créateur attaché à l'être humain répond à cette quête.

Pour le bouddhisme originel, l'idée d'un dieu créateur n'est pas logique, car elle exige une cause initiale qui ne dépende d'aucune cause. Mais qui croit en Dieu dira que l'idée de Dieu ne réclame pas de la logique, mais de la foi. Cependant, si tant est que l'idée de Dieu répond bien à une angoisse, la perte de la foi ne peut laisser que de la détresse. (C'est la raison pour laquelle la contestation des idées religieuses provoque de la colère : la colère est provoquée par la peur [VEN3] ; contester une croyance religieuse, c'est mettre la foi en danger, avec la peur qui peut en résulter.)

La thérapie que propose le bouddhisme à l'angoisse métaphysique est basée sur deux points :

- d'abord, elle insiste sur le rôle de la personne dans la continuité humaine et s'appuie pour cela non pas sur la foi mais sur la pratique et sur le raisonnement ;
- ensuite, elle insiste sur le fait que tout ce qui concerne la métaphysique et les états ultimes de l'univers relève de questions auxquelles il est impossible de répondre ou de questions dont les réponses, si on les obtenait, n'auraient aucun effet sur notre souffrance [JEU11]. Ce que propose le bouddhisme sur ce second point, c'est d'*accepter sereinement de ne pas savoir*.

5. La science et le questionnement nous en apprennent tout de même beaucoup sur le monde et le "sens de l'univers" : le tonnerre par exemple n'est plus interprété comme une colère divine. Même si de nombreuses questions resteront sans doute sans réponses, le bouddhisme propose néanmoins des explications métaphysiques riches ; il réfute notamment l'existence d'une "cause première" à la création de l'univers [RT02, chap.3 "À la recherche du grand horloger", p.57-83]. Vous trouverez une confrontation entre les interprétations bouddhistes et celles de la science moderne dans l'excellent [RT02]. *Note de JFR.*

MERCREDI 6

« L'humanité est une entité »

Il existe une entité de niveau supérieur à la personne avec laquelle j'interagis : c'est l'humain.

Nous sommes tous, à un moment ou un autre, sujets à l'angoisse métaphysique, mais nous pouvons nous dégager de cette angoisse en nous recentrant non pas sur l'univers et ses mystères mais sur ce qui nous est immédiatement perceptible, c'est-à-dire notre interaction avec l'humanité et l'interaction de celle-ci avec la planète. Nous avons besoin de croire en, et de communiquer avec, une entité pensante et agissante de niveau supérieur à la personne. Or il en existe une que nous pouvons immédiatement percevoir : c'est l'humain.

Un groupe de deux personnes ou d'un million de personnes est une entité au même titre qu'une personne unique. Comme une personne unique, cette entité a à discuter et à évaluer des opinions différentes ; comme une personne unique, cette entité a à affronter le contact parfois brutal entre la nature et son existence physique (maladie, douleur, mort, etc.). Un couple, par exemple, peut dans certains cas se comporter comme une entité plus soudée, plus cohérente, plus solide et moins contradictoire qu'un individu unique. Un groupe de personnes (même très vaste, comme un pays ou un peuple), a un comportement, prend de bonnes ou de mauvaises décisions, mûrit, s'assagit, ou sombre dans la folie et court à sa propre perte, comme peut le faire une personne unique. L'humanité dans son ensemble, comme les personnes et les groupes de personnes qui la composent, est une entité pensante et agissante.

Une conception classique des groupes humains en tant qu'entité est de considérer un groupe social comme un corps dont certains éléments seraient le cerveau. Cette métaphore a été utilisée par les systèmes totalitaires pour justifier que quelques individus s'emparent du pouvoir, ou encore pour justifier l'assassinat de pans entiers de la société sous prétexte d'"amputer" le corps social d'éléments "malades". Mais cette métaphore ne repose sur rien : un groupe social n'est pas un corps parce que les différents éléments qui le composent (les personnes) sont indifférenciés et (relativement) interchangeables et non pas des organes séparés. Un groupe n'est pas un corps dont certains éléments seraient le cerveau et d'autres les différents organes : c'est une entité dont chacun des cerveaux, pris ensemble, forment le "cerveau", et chacun des corps, pris ensemble, forment le "corps".

Un système complexe est un ensemble très vaste d'unités (relativement) similaires qui interagissent, et dont les capacités d'ensemble sont plus grandes que celles des unités qui le composent. Ainsi, le cerveau est composé de milliards d'unités (les neurones) qui, prises séparément, ne savent que réagir de façon très simple à des stimuli très simples ; néanmoins, c'est de la connexion de ces milliards d'unités similaires qu'émergent l'intelligence de la personne et sa capacité à interagir de façon complexe avec son environnement. L'intelligence dépend du nombre de ces unités, du nombre de leurs connections et de la fluidité de ces connections. Ceci s'applique à l'évolution du cerveau animal et humain mais également à l'humanité dans son ensemble. Il n'est pas nécessaire de faire appel à des notions d'économie politique, à un sens naturel de l'histoire, ou à une volonté cachée pour expliquer le progrès de la connaissance humaine. Celle-ci a progressé parce que :

- la population humaine a augmenté de façon drastique (et avec elle le nombre de propositions, d'essais et erreurs, d'expérience acquise)
- les connections entre les personnes se sont multipliées, grâce au transport physique des personnes, mais aussi par des moyens de transport de l'information comme le courrier puis le téléphone (permettant de diffuser largement l'expérience acquise)
- les connections se sont fluidifiées, devenant quasi instantanées (ce qui permet de diffuser l'expérience acquise de façon de plus en plus rapide)

C'est ainsi que l'humanité s'est rendue capable de constructions de plus en plus complexes dont

aucun de ses membres, fut-il une personne de génie, n'aurait été capable indépendamment. Il me paraît intéressant de souligner qu'à l'heure où j'écris ces lignes, l'humanité est à la veille de passer une étape remarquable dans l'histoire de son auto-connexion : dans les années qui vont venir, par le biais de la téléphonie sans fil et de la connexion informatique, des millions, voire des milliards de personnes vont joindre activement leur intelligence au "cerveau" de l'humanité. Celui-ci va connaître un accroissement significatif soudain.

JEUDI 6

« Les réponses sont en soi »

Sans en appeler aux mystères, comprendre que la personne n'est pas limitée à sa présence physique.

"La réincarnation est définie comme la continuité de l'esprit d'une vie à une autre" (le Dalai-Lama) [DL94, p.77].

La personne n'est pas une. Elle est d'abord multiple par la multiplicité de son esprit : il est facile de comprendre que la personne est un être de contradictions, mais il est difficile de se dégager du sentiment d'unité que nous inspire notre corps, notre pensée consciente, nos sensations et sentiments pour nous rendre compte que nous sommes une somme [SAM15, LUN17]. L'individu est un amalgame d'éléments épars provenant d'autres individus. Chacun d'entre nous hérite génétiquement et psychologiquement de l'humanité passée [VEN2]. Nous savons aussi que la personne, par ses actes, sa pensée exprimée, sa présence, son influence, s'étend au-delà de son enveloppe physique à l'ensemble de la continuité humaine [SAM4, JEU51]. C'est en ce sens que la personne est la réincarnation de l'humanité qui l'a précédée, et qu'elle se réincarne éternellement dans toutes les personnes humaines sur lesquelles elle a une influence. Comme le courant d'air capable de fermer une porte, et qui prend ainsi momentanément une réalité qu'on pourrait qualifier d'individuelle, nous sommes la réalisation momentanée d'un des multiples aspects d'une entité plus vaste, l'humanité.

Nous avons existé bien avant d'avoir été séparés physiquement des autres, et ceci de plusieurs manières différentes :

- D'abord, nous avons été des pensées, des idées, des sensations éparses de l'humanité, bien avant que celles-ci ne se cristallisent pour devenir la personne que nous sommes.
- Parallèlement, nous avons été des gènes, des virtualités, des possibilités de construction physiologique passées d'être en être pendant toute l'histoire du vivant.
- Enfin, nous avons passé une partie très importante de notre existence (de notre conception à notre naissance) en osmose complète avec un autre être humain [SEM35].

Nous désirons nous dépasser nous-mêmes, être plus que "soi", plus qu'une personne, qu'un individu, qu'un être unique existant pour lui-même, et ceci parce que nous avons le souvenir de n'avoir pas toujours été un être physiquement séparé des autres. Nous avons conscience qu'il y a quelque chose qui cloche dans cette séparation de notre corps d'avec le reste de l'humanité. Que nous le voulions ou non, nous savons que nous avons existé avant d'avoir été séparés physiquement et nous cherchons, avec raison, à compenser les effets de cette dislocation.

Nous voudrions que l'humanité ait un destin particulier et que l'univers ait un sens qui justifie l'existence de l'humanité en son sein. C'est ce désir qui provoque la quête de Dieu comme la quête scientifique des motivations de l'univers. Mais ceci n'est qu'une des manifestations de notre peur individuelle de la mort, qui elle-même n'est que la manifestation de notre peur de ne pas avoir de place dans la continuité humaine, d'être dissocié de l'entité Humanité. Pour échapper à l'angoisse de n'être rien d'autre que soi et de disparaître définitivement avec la disparition de son corps

physique, nous pouvons d'abord prendre conscience de ce qu'il n'existe pas de discontinuité de fait entre l'humanité passée et nous-mêmes, et entre nous-mêmes et l'humanité [VEN2, MAR15]. Nous pouvons ensuite préciser ce que nous voulons apporter à l'humanité et la manière dont nous allons réaliser cet apport [SAM4, MER17] et nous nous rendons compte que c'est par de petites choses, comme ne pas être malheureux [LUN2], détecter sa mission envers les autres [JEU2], être une « personne de transition », c'est-à-dire une personne qui provoque un changement positif d'une génération à une autre [JEU51]. C'est à ce prix que nous pourrions affronter sereinement d'être physiquement séparés du reste de la continuité humaine, ainsi que d'avoir une existence physique limitée [LUN40].

VENDREDI 6

« Un mystère n'explique rien »

La croyance en des causes absolues (et cachées) masque jusqu'aux évidences.

“Qu'une politique donne des signes de réussite sera interprété par qui la défend comme une preuve de sa validité, qu'elle ne donne pas de résultats satisfaisants, comme le signe qu'elle n'a pas été défendue avec assez de ferveur” (d'après Popper)

“La meilleure preuve qu'il existe une intelligence supérieure dans l'univers est qu'elle n'a jamais cherché à nous contacter” (Watterson, Calvin & Hobbes)

Un mystère n'explique rien, par définition, puisque ce qui est mystérieux est précisément ce qui est inexpliqué. Pourtant, nous nous en remettons souvent à des données mystérieuses ou cachées pour tenter de débrouiller notre incompréhension du monde.

Nous avons tendance à penser que si nous ne comprenons pas le fonctionnement de quelque chose, c'est simplement parce que nous n'en avons pas encore saisi le mécanisme, le moteur, la cause, les données importantes. Cette croyance est utile et nécessaire dans beaucoup de circonstances. C'est cette croyance, et notre confiance dans notre capacité à trouver, à exploiter et à retenir ces données, qui nous permettent de résoudre la plupart des problèmes de la vie quotidienne tels que de nous rendre à la mairie ou de faire cuire l'omelette.

Mais il n'en va pas de même pour certaines autres questions telles que le sens de notre vie, le déroulement de notre avenir, ou la raison de notre mort. Ces questions sont insolubles. Quoi que nous fassions, quelles que soit la manière dont nous les tournions, quel que soit le temps que nous y passions ou la force de calcul que nous y consacrons, aucune réponse universelle ne peut y être apportée, à moins de reposer sur un acte de foi pure. Nous ne pouvons y apporter que des réponses partielles, limitées à un domaine précis (par exemple, en biologie, la mort a un sens : elle justifie la reproduction et l'évolution). Notre capacité à comprendre le monde est mise en échec sur certaines questions, tout simplement.

Pourtant, même si aucune réponse universelle n'est possible, toutes les réponses ne se valent pas. Comme je viens de le dire, certaines réponses sont valides dans un domaine limité. De plus, il existe des questions qui, même si elle dépassent notre entendement immédiat, ne sont pas aussi insolubles que celle du sens de la vie dans l'univers. Par exemple, la gestion des ressources de nourriture et d'énergie d'un territoire, les changements de composition des populations, l'état de bien-être d'un pays, d'un groupe ou d'une personne, sont des questions dont les réponses ne tiennent pas dans un nombre limité de données que nous maîtrisons comme lorsqu'il s'agit de faire l'omelette, mais ça ne veut pas dire que toutes les données et les spéculations qu'on pourra mener à leur propos se valent. Sur ces questions là, il est possible de trouver des solutions point par point, en fonction du détail des données. Si nous mettons ces questions complexes et difficiles à résoudre sur le même plan que les questions insolubles, nous sommes tentés de vouloir y répondre à tout prix par le dévoilement de mystères que nous avons nous-mêmes créés, et de

passer ainsi à coup sûr à côté des solutions. C'est ce qui se passe dans les états totalitaires, où la certitude qu'une idéologie dévoile le sens caché du monde et cristallise la loi naturelle qui transcende toutes les autres, masque les conséquences désastreuses de son application sur les personnes qu'elle est censée servir. C'est également ce qui se passe dans les états religieux, où la foi en des lois universelles indépendantes des circonstances rend caduque toute tentative d'évaluation pragmatique de ces lois, même si leur application est désastreuse. Enfin, c'est ce qui se passe au niveau individuel, dès que le cours des choses est ramené à quelque cause simple : cette cause, tout simplement parce qu'elle n'existe pas, est nécessairement tenue pour cachée ; de là, tout ce qui va dans son sens semble la confirmer et tout ce qui va dans le sens inverse en confirme le caractère occulte. Quand tout est lu comme la manifestation du mystère, il devient impossible de résoudre même les problèmes les plus évidents.

SAMEDI 6

« Un mystère ne sauve pas »

Aucune salvation/solution dans la croyance en ce que la vérité est ailleurs.

Face à une difficulté, on peut (1) s'intéresser aux causes de cette difficulté, et tenter de s'en débarrasser en agissant sur, ou en fonction de, ses causes supposées. On peut également (2) se concentrer sur les manifestations de cette difficulté et apporter des changements à l'état immédiat du monde afin de compenser ses conséquences.

Or (1) s'attaquer aux causes supposées d'une difficulté, c'est se mettre à la poursuite des mystères du monde, autrement dit à la chasse aux moulins à vent. Et (2), incidemment, c'est en s'intéressant aux manifestations visibles d'un problème qu'il devient possible de le combattre.

1. S'attaquer aux causes supposées

Les causes d'une difficulté sont multiples et il n'est pas possible d'agir sur chacune d'entre elles ; mais il est néanmoins possible de croire en des causes simples. Ces causes simples n'étant pas immédiatement visibles, la personne qui veut y croire ne peut que les supposer cachées. Les causes simples sont de l'ordre du mystère. Elles sont de deux types :

- **Celles qu'on pense pouvoir modifier** (socio-économiques ou humaines) : ennemis, complot, malveillance, intérêts incompatibles.
Pseudo-théorie de ces causes : ce qui va dans le sens de la théorie (économique, historique, philosophique, politique) semble la confirmer ; ce qui va dans le sens contraire confirme le caractère occulte des causes.
- **Celles auxquelles on ne peut que se soumettre** (causes "naturelles" ou divines) : loi de la nature, sens de l'Histoire, loi divine.
Pas d'évaluation possible : toutes les difficultés qui perdurent ou qui apparaissent sont interprétées comme les conséquences d'une soumission insuffisante à la loi "naturelle" ou divine.

Résultat : tautologie. Dans les deux cas, les résultats, même les plus catastrophiques, sont considérés comme des confirmations de la théorie initiale. Aucune solution ne peut être atteinte autrement que par hasard, et il n'existe aucun moyen d'établir un rapport objectif entre l'action et ses résultats.

2. S'attaquer aux manifestations et rechercher des solutions effectives

Une difficulté peut se manifester comme un manque, une pénurie (travail, argent, nourriture, considération...), une diminution de ses moyens (maladie), un conflit (inimitié, agression, guerre...), une contrainte (règle, obligation, nécessité désagréable...). Cette difficulté a des conséquences immédiates et ce sont ces conséquences sur lesquelles une action est possible.

Quelles que soient ces conséquences, il est possible de les évaluer et d'évaluer les solutions proposées [LUN23] :

- Le problème est-il grave ? Existe-t-il vraiment ou n'est-il que la manifestation d'un mécontentement ?
- S'il l'est, est-il pourtant nécessaire d'agir ? Ne va-t-il pas disparaître de lui-même après une période d'ajustement ?
- S'il est durable et qu'une action est souhaitable, quel plan propose-t-on ? Peut-on raisonnablement penser que ce plan va effectivement porter ses fruits ? (il ne sert à rien d'appliquer un plan pour lui-même, si on sait que ce plan n'aura pas d'effet — et pourtant, nous faisons ça tout le temps).
- Si ce plan va effectivement porter ses fruits sur le point pour lequel il a été conçu, est-il souhaitable pour autant ? N'est-ce pas un remède pire que le mal ?

Résultat : testabilité. Dans tous les cas, les difficultés sont traitées au cas par cas et avec la conviction qu'il n'existe ni causes absolues ni solutions-miracles. Il est possible de faire la différence entre les actions qui apportent des solutions effectives et celles dont les résultats sont négatifs.

Choisissez un problème politique / social / global / humanitaire qui vous touche (ex. : “la crise des banlieue”). Voyez comment le traitent les politiques. S'attaquent-ils aux causes supposées ou aux manifestations visibles ? Que proposeriez-vous de faire si vous en aviez le pouvoir ?

Énoncez un problème personnel (ex. : “mon fils ne fait pas ses devoirs”). Essayez de formuler une “théorie” de ses causes. Avez-vous des certitudes sur ces causes supposées ? Y pouvez-vous quelque chose ? À présent, pouvez-vous agir sur les manifestations visibles de ce problème ?

DIMANCHE 6

« Rien n'existe pour l'humain qu'à travers l'humanité »

Pour la personne, rien n'existe qu'à travers l'humanité — le salut est dans la connaissance de soi et dans la connaissance que l'humanité a d'elle-même.

Il n'y a pas de questions politiques, économiques, morales, il n'y a que des questions humaines.

Pour la personne, l'humanité est en tout. Pouvez-vous citer une chose, une seule, que vous ne faites pas en pensant à votre lien avec une autre personne (que cette personne soit réelle, imaginaire, souhaitée, importante ou non pour vous) ? De même, pouvez-vous citer une chose, une seule, pour laquelle vous ne dépendiez pas d'une autre personne ?

Il n'y a pas de questions politiques, économiques, morales, il n'y a que des questions humaines, et toutes les réponses que nous apportons à ces questions se règlent en fonction d'un nombre limité d'options générales — en gros celles qui sont abordées au fil de ces pages. Pouvez-vous citer un problème, un seul, qui soit abordé par qui que ce soit, et qui ne soit pas en dernière analyse un problème humain ? Même la résolution du plus abstrait des problèmes de mathématiques commence par la motivation humaine de la personne qui le pose...

Ces options générales sont celles qui distinguent les personnes ou les groupes de personnes et autour desquelles se cristallisent les options politiques, économiques, morales, et les conflits. Par exemple :

favoriser la recherche des causes	opposé à	favoriser l'action sur les conséquences
favoriser la séparation		favoriser l'interaction
favoriser la compétition		favoriser la coopération
compter sur l'usage de la force		éviter l'usage de la force
valider ses jugements		réviser ses jugements
retenir l'inégalité de fait		retenir l'égalité par intérêt commun
focaliser sur les intentions		focaliser sur les conséquences des actes

Pouvez-vous citer un seul conflit entre deux personnes, deux groupes ou deux factions qui ne touche pas à l'une d'entre elles ? Pouvez-vous citer un seul des choix que nous faisons qui n'ait pas un lien avec l'une d'entre elles ?

En conséquence de ce qu'il n'y a que des questions humaines, je plaide pour une amélioration de la connaissance des actions humaines, des motivations humaines, et des conditions de l'existence humaine. En cette fin du vingtième siècle, il est courant de considérer que les sciences humaines sont en échec et d'y voir une raison pour ne pas y travailler. Mais ce n'est pas tant les sciences humaines qui sont en échec que *l'approche humaine des sciences* : que les scientifiques soient parvenus à développer une physique capable de détruire la planète sans être parvenus à développer une éthique, une psychologie, un système éducatif capable de maintenir leurs propres enfants hors du malheur, c'est ce qui mérite en effet d'être appelé, à mon sens, un échec. Mon propos n'est pas de rejeter les apports de la physique et des techniques associées dont une partie de l'humanité bénéficie au quotidien, mais de remettre les choses en perspective en gardant à l'esprit que la violence humaine, les guerres, les épidémies, les pénuries alimentaires, et de façon générale notre rapport à la maladie, la mort ou la souffrance sont des questions qui méritent qu'on y consacre notre intelligence et notre énergie. C'est dans la connaissance que nous avons de nous-mêmes que sont les réponses à ces questions.

SEMAINE 7

Re-personnaliser

L'empathie, ou la capacité de se mettre à la place de l'autre, est une pratique.

Bien qu'il existe divers degrés dans la compréhension d'autrui, il y a deux manières relativement tranchées de percevoir les autres personnes.

- Dans une première conception, la personnalité des autres personnes n'a pas d'épaisseur, pas de consistance. Les autres personnes sont des entités abstraites. Celles-ci peuvent agir concrètement, mais au même titre par exemple que le temps qu'il fait ou le comportement des objets.
- Une seconde conception, très différente, est celle selon laquelle les autres personnes vivent des émotions, pensées et sensations différentes, mais qui n'en ont pas moins la même épaisseur, la même intensité, la même richesse que les siennes propres.

Dans la première conception, la relation d'avec les personnes ne diffère guère de la relation d'avec les machines. D'une part, dans un tel monde de personnalités sans épaisseur, les machines ont une personnalité au même titre que les gens. Ceci se trahit par des attitudes bénignes telles que de vilipender la bêtise des objets, de s'énerver contre un outil qui ne fonctionne pas comme on voudrait, d'insulter sa voiture quand elle tombe en panne, d'être mis de mauvaise humeur par un chauffe-eau qui ne fournit que de l'eau froide. Récemment dans l'histoire humaine, cela s'accompagne de la certitude qu'il n'y a qu'un pas pour que les machines acquièrent une personnalité de plein fait (tout le courant de l'intelligence artificielle, depuis la fin des années cinquante, va dans ce sens). Dans la vie quotidienne, les machines tendent à acquérir des traits superficiellement humains tels que la parole ou l'autonomie ; les personnes tendent à se tourner vers des affections mécaniques, animaux domestiques artificiels, amitiés et amours informatiques.

Parallèlement, cela se traduit par une tendance à assimiler les relations humaines à des relations fictives du même type : la communication instantanée à distance, sans intervention physique, permet d'adopter des identités inconsistantes ou fictives et d'entrer en relation avec des personnes qui ne sont pas non plus réellement elles-mêmes ; il est possible de limiter la communication à tel ou tel point d'intérêt minuscule ; de la débiter et de l'interrompre à son gré sans avoir à subir la complexité des rapports entre personnes qui occupent un même espace.

Cette évolution des relations humaines et des technologies va de pair avec la conception occidentale selon laquelle les personnes sont des entités séparées, distinctes, uniques, et qui existent en soi, indépendamment les unes des autres.

Cette approche trouve sans doute sa source originelle dans la notion d'âme individuelle. Son exacerbation est l'individualisme, doctrine selon laquelle le bonheur tient dans la réalisation de ses désirs individuels. L'évolution de la société et de la technologie occidentales va dans le sens de cette conception du bonheur. L'une des conséquences en est l'incapacité à percevoir les autres personnes comme des personnes au même titre que soi-même, à se mettre à leur place, à accorder

son existence avec la leur, et à donner un sens à sa propre existence au sein de la société — ce qui, incidemment, constitue la détresse individuelle.

Percevoir les autres comme des personnes au même titre que soi-même constitue la seconde conception.

Cette capacité à se mettre à la place des autres — l'empathie — est le complément de la suppression bouddhiste du “moi”, l'exact opposé de l'individualisme. Aboutir à l'empathie complète avec les autres personnes correspond à la notion bouddhiste de non-moi : non pas une perte de personnalité mais une identification de sa personnalité avec celle de la continuité humaine, et la voie directe vers la libération de la souffrance.

C'est précisément l'incapacité d'exercer cette seconde conception des autres qui constitue la détresse individuelle.

L'empathie n'est pas une qualité mais une pratique. Elle consiste à garder à l'esprit, dans le couple, dans l'éducation, dans le travail, que les émotions, pensées et sensations des autres personnes sont aussi complexes, profondes et riches que les siennes propres, et que toutes ses émotions, pensées et sensations sont en rapport directes avec les leurs.

Cette pratique consiste par exemple à :

- apprendre à évaluer la position d'une autre personne et à obtenir des précisions sur cette position, à s'assurer qu'on en fait une évaluation juste
- apprendre à considérer les problèmes et difficultés des autres personnes et réfléchir avec elles à la manière de les résoudre
- apprendre à ne pas interférer avec quelqu'un qui ne le désire pas
- apprendre à faire en sorte que les autres personnes se sentent bien ;
- défendre les faibles ; compenser pour ceux qui subissent l'absence d'empathie — une seule personne peut faire la différence [Gol95, p.289]
- aider les personnes à trouver leur place dans le monde, même et surtout si elles font preuve de comportements déviant ou asociaux ;
- favoriser l'empathie, ouvrir les yeux des personnes incapables d'empathie sur la personnalité d'autrui ;
- favoriser une éducation empathique [Gol95, p.123-124]

LUNDI 7

« Que ressent l'autre ? »

Je vais me projeter mentalement à la place de l'autre personne.

Si nous fermons les yeux un instant et portons notre attention sur nos pensées, sensations et émotions, nous nous rendons compte de leur complexité. Notre corps nous transmet des sensations diverses, certaines agréables, certaines pénibles, venues de toutes ses parties. Nous avons toujours plus ou moins mal quelque part ; nous sentons notre peau, nos os, nos dents. Parallèlement, notre esprit vagabonde dans un réseau complexe de pensées, de souvenirs, d'émotions. Sans cesse nous reviennent des images du passé, sans cesse nous échafaudons des interprétations du monde, sans cesse nous luttons avec nos peurs, nos hontes, nos rancœurs.

Il en va de même, exactement de même, pour les autres personnes. C'est une chose que nous savons mais que nous prenons rarement en compte dans notre rapport avec elles. Parce que nous ne les ressentons pas directement, nous avons tendance à minimiser leurs pensées, émotions et sensations. Nous avons tendance à penser qu'elles sont, *par nature*, moins intenses, moins nombreuses, moins complexes, moins justifiables et moins légitimes que les nôtres propres.

L'empathie — la capacité de se mettre à la place des autres personnes — ne dépend pas d'une “nature”. C'est d'abord une *pratique*. Cette pratique passe par des *étapes* et s'appuie sur des

méthodes. Une première étape consiste à accorder aux autres personnes la même importance qu'à nous-mêmes, même si nous ne parvenons pas vraiment à nous mettre à leur place et à ressentir ce qu'elles ressentent. Cela consiste à :

1. **Prendre une part des ressources correspondant au nombre de personnes.** S'il y a une tarte et quatre personnes, ma part est un quart. S'il y a six personnes dans une réunion d'une heure, mon temps de parole est de dix minutes. Nous avons tendance à invoquer toutes sortes de raisons pour ne pas respecter ces principes : « "j'ai" des choses à dire ou à faire », « "j'ai" de meilleures idées » ou « "je" suis plus compétent » — ou inversement « "je" ne suis pas compétent » ou « "moi", je m'en fous ». Nous avons aussi tendance à nous attacher au fait que *les autres personnes* ne respectent pas ces principes. Mais si nous voulons aboutir à un état d'empathie, nous ne pouvons nous passer de respecter ces principes *en toutes circonstances*.
2. **Respecter les autres personnes dans ce qu'elles font et dans ce qui est important pour elles.** Nous avons tendance à les interrompre quand elles parlent ou quand elles agissent. Là encore, nous pensons que ce que nous avons à dire est plus important ou que nous sommes plus compétents. À part bien sûr en cas de danger grave, nous pouvons là encore renoncer à interrompre les autres personnes quelles que soient les bonnes raisons que nous pensons avoir de le faire.

Si nous appliquons ne serait-ce que ces deux principes, nous pouvons très vite prendre du recul par rapport à nos propres désirs et à notre propre importance. Nous pouvons alors commencer à imaginer ce que ressentent les autres personnes et à visualiser la complexité et la richesse de leurs émotions, pensées et sensations. Nous pouvons nous rendre compte que ce qui nous affecte les affecte.

La prochaine fois que vous vous trouverez à table ou en réunion avec d'autres personnes :

- Divisez le temps total disponible par le nombre de personnes pour mesurer le temps de parole. Comment l'utilisez-vous ? Comment l'utilisent les autres personnes ?
- Renoncez à interrompre ; parlez à votre tour ; et pourtant, occupez précisément votre temps de parole (contrôlez montre en main).
- Observez les ressources en présence. Y a-t-il des ressources communes (pain, beurre, papier, etc.) ? Comment sont-elles utilisées ?
- Choisissez une personne et concentrez-y votre attention. Essayez d'observer la scène de son point de vue. Imaginez, ce faisant, qu'elle a des crampes d'estomac qui lui rendent la situation inconfortable.

MARDI 7

« Que voit l'autre de moi ? »

Je vais mettre l'image que j'ai de moi-même en accord avec l'image que les autres ont de moi.

“Les Waga portent depuis l'enfance un gigantesque chapeau à très larges bords, très encombrant et très fragile. Ce chapeau les oblige à se déplacer en annonçant leurs moindres mouvements. « Attention, je dois faire passer mon chapeau », « Poussez-vous, vous allez abîmer mon chapeau » sont les phrases qui constituent l'essentiel de leur conversation. De plus, les bords tombants du chapeau leur cachent les visages des autres. Ils ne voient, n'entendent ou ne considèrent personne ; ils ne vivent que pour la conservation de leur précieux couvre-chef” (*Le vrai voyage de Gulliver*).

Nous avons l'habitude de nous laisser abuser par ce que nous croyons de nous-mêmes. Nous nous construisons une image à travers nos désirs, nos rêves, nos hontes, nos craintes. Les autres personnes, par leurs actes et leurs paroles, confirment cette image ou nous renvoient une image

différente. Ainsi nous ajustons l'image que nous avons de nous-mêmes. Certaines formes de souffrance tiennent à ce que nous nous méprenons sur l'image que certaines autres personnes ont de nous-mêmes, ou encore que nous sommes trop sensibles à l'image qu'elles nous renvoient. Être attentif à cette image, la percevoir de façon réaliste, et être capable de la modifier, est une forme d'éveil et de libération [JEU17].

Il y a différentes manières d'accorder son image avec celle que les autres personnes nous renvoient.

1. D'abord, nous pouvons être attentifs à leurs réactions à notre égard et guetter les signes qu'ils nous tendent : attente d'une réponse, demande de parole, signes d'irritation ou d'impatience.
2. Il ne nous sert à rien de refuser de constater que nous leur sommes désagréables, quand nous le sommes. Il ne nous sert à rien non plus de tenter de compenser l'image qu'ils nous renvoient par des actions généreuses qui n'ont rien à voir avec le sujet du désagrément : par exemple, si une personne nous envoie le message "tu parles trop fort", il ne sert à rien de tenter de lui être agréable en faisant la vaisselle. Il suffit de parler moins fort.
3. Il ne nous sert à rien non plus de nous justifier. Ce que les autres personnes voient de nous est ce qu'elles en voient. En ce sens, toutes les réactions qu'ont les autres à notre propos sont légitimes. Tenter de les convaincre qu'elles voient bien ou mal, c'est tenter de changer le monde. Ce que nous pouvons changer le plus facilement, c'est nous-mêmes, et l'image que nous donnons.
4. Il n'est pas utile non plus de nous forger une image massive de nous-mêmes. Nous sommes des êtres composites, multiples, et contradictoires. Il y a en nous à différents degrés toutes les qualités et les défauts correspondants. Si nous tentons de nous accrocher à une image absolue, nous ne manquerons pas, au gré des circonstances, de passer d'un extrême à l'autre ("je suis quelqu'un de bon et généreux" / "je suis un monstre"; "je suis très forte dans ce domaine" / "Je suis nulle")
5. Nous avons tendance à gonfler l'importance que nous avons dans la pensée et l'attention des autres. Ceci parce que la personne la plus importante pour nous-mêmes est nous-mêmes, et que nous avons du mal à imaginer que ce n'est rien d'important pour la plupart des autres personnes. La plupart du temps, elles ne nous jugent ni en bien ni en mal. Elles ont des réactions ponctuelles à nos actions ponctuelles. Le reste du temps, nous leur sommes relativement indifférents.
6. Enfin, quand nous nous rendons compte que leurs réactions à notre égard sont ponctuelles et superficielles, nous pouvons avoir tendance à penser que nous sommes incompris. Mais la responsabilité d'être compris n'incombe qu'à nous-mêmes. Ça ne nous servira à rien de mépriser les personnes qui ne nous comprennent pas en nous pensant supérieurs, ni de les craindre en nous croyant inférieurs. Tout ce que nous pouvons faire, c'est vivre avec leur (relative) indifférence, écouter les messages qu'elles nous renvoient, et en tirer les leçons.

Où en êtes vous par rapport aux points (1) à (6) ci-dessus ? Pendant une journée entière, observez les autres personnes et relevez les signes qu'elles se manifestent (approbation/désaccord ; satisfaction/désagrément).

MERCREDI 7

« Favoriser l'empathie »

Je vais contribuer à la perception de la continuité entre les personnes.

“On n’enseigne pas [...] ce malheur chaque fois subit par un être conscient qui n’était pas fabriqué pour devenir un misérable, un affamé, une victime, même s’il y était destiné. Il faudrait tout de même comprendre que ces millions de scandales sont vécus un à un, qu’ils dévorent chaque fois une vie entière, unique, cette même entité précieuse, indéchiffrable, qui se déploie et périt, du berceau à la tombe, en chacun de nous” [For96, p.111]

Hors l’état complet d’éveil où il n’existe plus de dislocation entre soi et les autres personnes, où le sens de même de “soi” disparaît [DIM17], nous ne pouvons pas nous mettre pleinement à la place des autres. Néanmoins, il existe une distinction relativement nette entre deux modes de perception d’autrui : **chosifiant** et **empathique**.

	chosifiant	empathique
Base psychologique	Les autres personnes n’ont pas de pensées, émotions ou sensations, ou celles-ci me sont distantes et abstraites (un peu comme la personnalité de personnages de film de ou de roman).	Les pensées, émotions ou sensations des autres personnes me sont inaccessibles, mais elles sont évidemment aussi riches et aussi profondes que les miennes propres ; elles sont ressenties avec autant d’épaisseur et de force.
Personnalité d’autrui	La personnalité des autres personnes est établie en quelques adjectifs simples : “bonne”, “froide”, “hypocrite”, etc.	La personnalité des autres personnes est un ensemble complexe d’attitudes (parfois contradictoires) au même titre que les miennes
Motivations d’autrui	Les autres personnes et leurs actions sont régies par le hasard, ou par des motivations obscures, ou par des forces occultes	Les autres personnes répondent à des motivations identiques aux miennes [8 préoccupations matérielles, MER15]
Mérite individuel	Les difficultés subies par les autres personnes sont le reflet de leurs mérites (ou absence de mérite) ; de leur naissance ; ou de leur nature profonde	Les difficultés subies par les autres personnes sont le reflet des circonstances dans lesquelles se déroulent leur existence (circonstances que je subirais de la même façon si j’étais à leur place)
Autres groupes ethniques ou sociaux	Les représentants d’autres groupes, communautés, nationalités sont jugés en quelques adjectifs simples : “disciplinés”, “paresseux”, “arrogants”, etc.	Les autres groupes sont composés de personnalités aussi diverses et riches que la mienne propre, chacune aussi peu représentative des stéréotypes que je ne le suis moi-même pour les groupes dont je fais partie
Politique	Intérêt pour les systèmes (économiques, politiques, sociaux)	Intérêt pour les personnes (effets des décisions et des choix dans leur vie quotidienne)
Enseignement et éducation	Comportement du maître qui s’intéresse à ce que son enseignement perdure	Comportement du maître qui s’intéresse à ce que son enseignement soit profitable à celles et ceux à qui il s’adresse

	chosifiant	empathique
Sciences	Comportement du médecin qui s'intéresse avant tout à la maladie (son origine, ses particularités)	Comportement du médecin qui s'intéresse avant tout au malade (sa souffrance et celle de ses proches, sa guérison)

Cela ne signifie pas pour autant que nous appliquions massivement l'un ou l'autre de ces modes de perception [JEU]. Nous pouvons nous rendre attentifs aux différentes situations que nous vivons en nous demandant :

1. Si notre attitude envers une personne donnée (ou un groupe de personnes donné) est de type empathique ou chosifiant.
2. Quelles en sont les circonstances, les origines, le fonctionnement de notre attitude.
3. Comment, éventuellement, nous pouvons la modifier.

Nous pouvons repérer les attitudes qui semblent découler d'une absence d'empathie et les faire remarquer par des phrases simples : "Si vous faites ça, vous faites souffrir cette personne" ; "Nous ne pouvons pas prendre une telle décision : les conséquences vont être telles ou telles pour telle et telle personne" ; "Y a-t-il un moyen d'arriver au même résultat en évitant la souffrance?". En particulier dans le domaine de la politique [cf. SEM23], trop de décisions sont prises en ne considérant qu'une théorie des systèmes économiques, politiques ou historiques, mais en négligeant complètement les effets sur la vie quotidienne des personnes et sur leurs souffrances effectives. Attention ! Il ne s'agit pas de faire des reproches [VEN13, JEU36] ni de tenter de changer les autres personnes [MER13] mais de suggérer des modes de fonctionnement alternatifs, accompagnés de propositions concrètes [VEN26].

JEUDI 7

« Considération et détachement »

La capacité de se mettre à la place des autres personnes est un équilibre.

Il y a deux modes relativement tranchés de perception d'autrui (empathique ou chosifiant) [MER], mais cela ne signifie pas que nous appliquions massivement l'un ou l'autre de ces modes :

- Il se peut que nous ayons une attitude empathique envers certaines personnes et pas envers d'autres. Selon qu'elles nous rappellent telle ou telle personne, selon qu'elles se comportent de telle ou telle façon, selon qu'elles soient proches ou non, selon qu'elles appartiennent à tel ou tel groupe social ou ethnique, nous pouvons ressentir une quasi-identité ou une totale dislocation.
- Il se peut que nous ayons une attitude empathique envers les personnes dans certaines circonstances mais pas dans d'autres : selon que nous soyons de bonne ou de mauvaise humeur, que nous soyons en forme ou que nous souffrions physiquement, que nous soyons heureux ou malheureux, que nous nous sentions aimés ou agressés, etc., et également selon que le rapport soit hiérarchisé ou non, formel ou non, intime ou non, sexualisé ou non, etc.

L'empathie n'est pas la sensibilité ! L'empathie (Fig.8) est un équilibre entre sensibilité et insensibilité. Paradoxalement, l'empathie est aussi proche du détachement que de la bienveillance. En effet, comprendre la souffrance d'autrui consiste aussi parfois à ne pas interférer avec celle-ci. Par exemple, si nous sommes tentés de nous énerver contre quelqu'un qui s'énerve, contre un

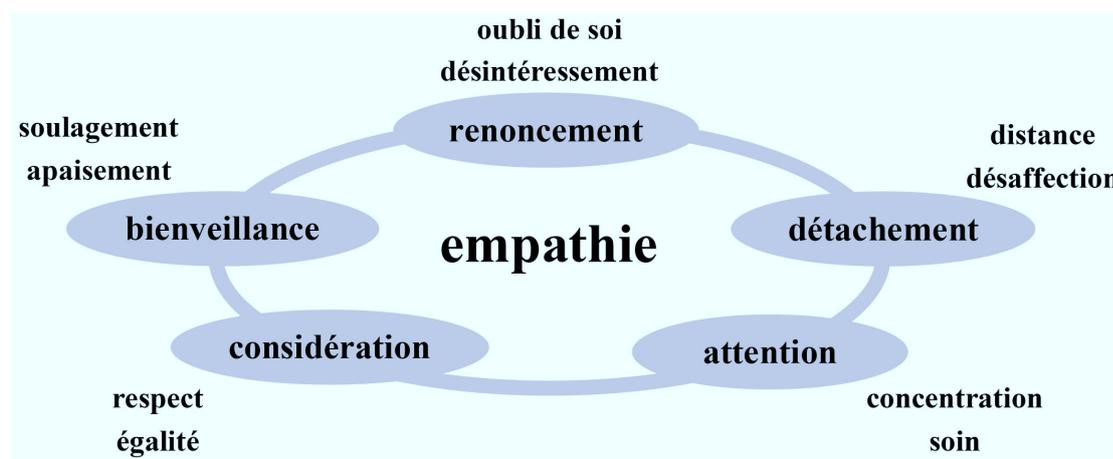


FIGURE 8 – Empathie

enfant qui pleure, contre un membre de notre famille qui ne parvient pas à mener sa vie de façon raisonnable, c'est plus par sensibilité que par dureté de cœur. Dans tous ces cas, nous aimerions faire quelque chose et mais nous nous sentons impuissants ; nous sommes mis en danger affectif et nous tendons à nous mettre en colère.

Il serait préférable de ne pas ajouter du mal au mal et de ne pas réagir violemment à la souffrance d'une autre personne, même et surtout si cette souffrance amène cette personne à se comporter de façon violente ou asociale. Si nous pouvons faire quelque chose pour l'apaiser, faisons-le [VEN20]. Si nous ne le pouvons pas, nous pouvons considérer la souffrance qui nous fait face ; nous concentrer sur notre envie de réagir et en examiner les causes (peur d'être mis en danger ; sentiment d'impuissance ; peur de l'opinion d'autres personnes, etc.) ; nous pouvons renoncer à mettre les désagréments que la situation nous cause au-dessus de la souffrance qui nous fait face ; et enfin accéder à, et nous maintenir dans un état de détachement dans lequel nous ne ressentons plus d'envie de réagir. Essayez.

À propos de politique, j'ai écrit plus haut que trop de décisions sont prises en ne considérant que les systèmes et les théories, mais en négligeant les effets sur la vie quotidienne des personnes (absence d'empathie). Je peux ajouter que beaucoup d'autres sont prises par besoin charitable de réagir à la souffrance, mais le sont sans considération des résultats effectifs ni des effets secondaires (volonté empathique étouffée par la volonté de se soulager soi-même). La solution consiste à considérer la souffrance et à la soulager de façon effective si c'est possible, de façon durable si c'est possible [JEU20], mais de n'entreprendre des actions qu'en suivant rigoureusement les "quatre points pour agir" [LUN23].

VENDREDI 7

« Contrôler l'empathie sexuelle »

Être capable de personnalisation et de dépersonnalisation de l'autre facilite la sexualité.

"Je voudrais que les gens apprennent à se servir de leur sexe comme ils apprennent à se servir d'un couteau et d'une fourchette" (un ministre suédois, dans les années 70).

De façon générale, les hommes sont "choses" et les femmes "relations". En matière de sexualité, le sens-clé chez un homme est la vision. Ceci explique l'intérêt des hommes pour la pornographie, le fait

qu'ils puissent accepter des objets ou des images comme palliatif à un partenaire, et la chosification des femmes. Ils ne s'intéressent pas à qui elle est, mais à ce qu'ils aimeraient lui faire. De façon générale, pour une femme, c'est l'intimité et le rapprochement des personnes qui justifie le sexe (d'après [MJ92, p.106-110]).

La sexualité est un domaine tout à fait particulier de l'activité humaine [SEM49]. La psychanalyse traditionnelle théorise que la motivation profonde de la plupart de nos actes est de nature sexuelle, ce qui tend à faire croire qu'il n'y a pas — ou qu'il ne devrait pas y avoir — de différence fondamentale entre notre comportement sexuel et nos autres comportements. Mais il en existe au moins une : l'acte sexuel est le seul pour lequel la réussite tient dans le fait de personnaliser ou de chosifier à volonté.

Personnaliser, c'est considérer dans une personne les pensées, sentiments et émotions, et agir en conséquence. Chosifier, c'est considérer une personne comme un corps ou un objet, et en ignorer volontairement ou non les pensées, sentiments et émotions (ou les réduire à une caricature de personnalité, similaire à celle d'un personnage fictif). Il apparaît :

1. Que la sexualité implique une part de chosification.
2. Que la chosification est, non pas exclusivement, mais essentiellement masculine, et qu'elle est en général difficile à comprendre pour les femmes.
3. Qu'une part des difficultés sexuelles provient de ce que les partenaires peuvent avoir une vision très divergente du même acte sexuel, l'ignorent, ou veulent l'ignorer.

En conséquence, une meilleure entente sexuelle peut être obtenue d'une part par un contrôle des comportements empathiques ou chosifiants ; d'autre part par l'acceptation d'une nécessaire part de chosification.

Personnaliser

C'est l'incapacité à contrôler et limiter la chosification qui est à l'origine des comportements masculins d'irrespect envers les femmes (en ce qui concerne les différences entre sexes, cf. [SAM49]). La plupart de ces comportements sont bénins. Néanmoins, la littérature sur la criminalité violente souligne que : (1) la totalité des crimes sexuels sont le fait d'hommes et (2) que toute une catégorie de criminels sexuels, et une grande partie des autres criminels, manifestent une absence pathologique d'empathie, c'est-à-dire une incapacité à ressentir le fait que les autres personnes sont, justement, des personnes.

Nous constatons que nous avons tendance à chosifier nos partenaires (réels ou imaginaires) quand nous pouvons accéder au plaisir sexuel en regardant des personnes ou des photographies, ou en utilisant des accessoires ; si nous avons plaisir à considérer nos partenaires comme des objets ; si nous avons tendance à employer à leur propos du vocabulaire dépréciatif. Ces comportements ne sont pas bien ou mal en soi (il n'y a pas de jugement moral ici). Néanmoins, il est important :

1. de prendre conscience de ces comportements, et de savoir qu'ils ne sont pas les seuls possibles,
2. de savoir qu'ils nous cachent la personnalité et les sentiments, pensées et émotions de nos partenaires,
3. que nos partenaires peuvent ne pas du tout les comprendre (c'est le cas de la très grande majorité des femmes, pour qui la chosification est inexplicable et inconcevable),
4. d'apprendre à fixer des limites à la chosification, à ramener dans le domaine sexuel une part d'empathie et de personnalisation. Ceci, comme dans les autres cas d'empathie, c'est :
 - garder à l'esprit que l'autre personne voit les choses différemment, pense différemment, et a des besoins différents ;
 - mais rester tout aussi conscient de ce que l'autre personne vit et ressent ses pensées, émotions et sensations avec autant d'intensité que nous ressentons les nôtres propres ;

- être attentif aux signes qu'envoie l'autre personne, notamment ceux qui traduisent un désagrément ou un refus; accepter le fait que "non" signifie non et rien d'autre.

Inversement, nous pouvons ne pas comprendre la volonté de chosification de nos partenaires. Nous pouvons ressentir de l'indifférence, voire une certaine révolte, à l'idée de traiter ou d'être traités comme des objets, d'utiliser du vocabulaire dépréciatif, etc. Si nos partenaires se comportent de telle façon, nous pouvons nous sentir méprisés. Cependant, il est important de prendre conscience que ces comportements font partie de la sexualité, en particulier pour la très grande majorité des hommes, et que jusqu'à un certain degré ils sont nécessaires à la sexualité masculine.

Chosifier

Le fonctionnement de la sexualité masculine exige une part de chosification. Certaines "pannes" masculines sont dues à ce que trop d'importance est donnée à ce que pense l'autre personne. La difficulté tient à rester attentif aux désirs et refus de cette personne tout en étant capable, dans une certaine mesure, de se dégager de sa personnalité et de la traiter comme un objet ou un caractère fictif. Pour cela, il est possible de :

1. créer en imagination une situation fictive, une fantaisie, un fantasme :
 - mener un dialogue intérieur utilisant des mots dépréciatifs;
 - traiter l'autre personne comme une personne inconnue, à peine rencontrée;
 - assimiler en esprit l'autre personne à une autre personne.
2. éviter les situations qui tendent à contrecarrer ces fantaisies :
 - utiliser l'érotisme et la pornographie comme support de l'imagination, mais se limiter à ce qui peut être adapté aux situations de la vie réelle (par exemple, renoncer à fantasmer sur des situations à plusieurs personnes si la seule sexualité effectivement possible est une sexualité de couple).
 - éviter de banaliser la nudité, conserver un certain voile sur la réalité des corps, par exemple en usant de vêtements et de lumières douces;
 - modifier l'ordre des préliminaires et des actes, etc., équilibrer habitudes et changements.

Bref, il n'y a pas de mal — et il peut être utile — de traiter l'autre personne en objet. Néanmoins, ceci se limite à l'acte sexuel lui-même, et ne peut déborder ni ce qui se passe avant ni ce qui se passe après. Ceci ne peut pas non plus dépasser les limites de la satisfaction et du désir de l'autre personne. La méthode consiste à faire de l'autre personne l'objet *de son imagination* [JEU5]. De même, il n'y a pas de mal — et il peut être utile au renouvellement de l'activité sexuelle du couple, et à la compréhension mutuelle — de traiter ou de se laisser traiter en objet, dans les mêmes limites, et dans les limites de sa satisfaction et de son désir. Autrement dit il ne s'agit pas d'accepter n'importe quoi mais simplement de comprendre que la sexualité exige une certaine part de chosification.

SAMEDI 7

« Personnaliser le quotidien »

Je vais visualiser les personnes qui agissent derrière mon environnement quotidien.

Les sociétés industrielles, par la mécanisation, le regroupement et la spécialisation des services, l'extension et l'accélération des moyens de transport, tendent à dissocier les productions et de ceux qui les fabriquent, et de ceux qui les consomment. Nous ne savons pas qui a fabriqué ce que nous mangeons, ce que nous portons ni ce qui nous chauffe ou nous transporte; de même, les

personnes qui ont produit nos aliments, nos vêtements, et les outils que nous utilisons ne savent rien de nous.

Cette dissociation a plusieurs conséquences :

- D’abord, elle contribue à la dépersonnalisation et à l’absence d’empathie. Les autres personnes qui participent au fonctionnement du monde sont des entités diffuses, aussi floues que des caractères fictifs. Il est impossible de se sentir redevables envers elles, de ressentir ce qu’elles ressentent, — il devient même difficile de ressentir qu’elles ressentent quoi que ce soit.
- Par voie de conséquence, elle contribue à la dislocation entre personnes, c’est-à-dire au renforcement de l’individualisme, c’est-à-dire au sentiment que le “moi” est une entité distincte et séparée du reste du monde, ce qui constitue la cause première de la souffrance [SEM15, SEM17].
- De même, elle déresponsabilise. Le réseau de personnes qui s’étend autour de ce que nous produisons est composé d’entités diffuses envers lesquelles il est difficile de ressentir une responsabilité. J’é mets l’hypothèse que, plus même que “l’appât du gain” qui est souvent évoqué, la déresponsabilisation est une des causes des catastrophes industrielles.

Face à ces questions, nous pouvons “repersonnaliser le quotidien”. Il ne dépend que de nous, en effet, de prendre contact avec ceux qui produisent ce que nous mangeons, portons, etc., et avec ceux qui consomment ce que nous produisons ; d’établir des chaînes de connaissances, de participer à des associations, des groupes, des clubs d’entraide, dans tous les domaines de notre vie quotidienne.

Citez trois choses que vous pourriez faire, demain, et qui aillent dans ce sens.

DIMANCHE 7

« Pourquoi cette machine ? »

Je vais réfléchir à la nécessité que j’ai d’utiliser moteurs, machines, médicaments.

“Stairways of steel and cement, of brass and stone, with costliest balustrades, ascend through the decades and double-decades of stories ; but no foot treads them. By waterpower, by steam, by electricity, men go up and down ; the heights are too dizzy, the distances too great, for the use of the limbs. My friend [...] has never trodden his stairway. I am walking for curiosity alone ; with a serious purpose I should not walk : the spaces are too broad, the time is too precious, for such slow exertion, — men travel from district to district, from house to office, by steam. Heights are too great for the voice to traverse ; orders are given and obeyed by machinery. By electricity far-away doors are opened ; with one touch a hundred rooms are lighted or heated. [...] And all this enormity is hard, grim, dumb ; it is the enormity of mathematical power applied to utilitarian ends of solidity and durability. These leagues of palaces, of warehouses, of business structures, of buildings describable and indescribable, are not beautiful, but sinister. One feels depressed by the mere sensation of the enormous life which created them, life without sympathy ; of their prodigious manifestation of power, power without pity” Lafcadio Hearn, 1896 [Yak85, p.16-17]

Avant que ne se dressent les cerbères de la modernité, je pense utile de préciser deux choses :

- D’abord, le propos n’est pas de “revenir” à un état “naturel”, “primitif” ou “idéal” de l’existence humaine. Il n’existe pas d’état “naturel” auquel revenir, parce que les humains sont, dès leur origine, des “êtres technologiques” dont l’évolution physique et comportementale est corrélée aux outils qu’ils fabriquent [MAR29]. Il n’existe pas non plus de monde “idéal” ou “primitif” auquel revenir. D’une part, il n’est pas matériellement possible d’ignorer la société moderne et son envahissement et tenter d’établir une société close [VEN23]. D’autre part, le paradis sur terre n’a pas existé et nous ne l’avons pas perdu par “déchéance” ou “décadence”. Certaines choses sont meilleures qu’hier, d’autres moins bonnes, et les causes présentes de notre souffrance existaient dans le passé [DIM38].

- Ensuite et surtout, l'Almanach est une démarche individuelle [MER2, MER13, VEN13]. C'est un recueil de suggestions destinées à guider la vie de la personne à travers des circonstances qui sont celles de la condition humaine, hors les époques et les sociétés. Ces suggestions sont inspirées pour grande part de l'enseignement attribué à Gautama Bouddha, qui a vécu vers 500 avant notre ère [SEM1, SEM15, SEM17]. L'objectif en est d'aider les personnes à se dégager de la souffrance et à aller vers l'éveil, une par une, par un effort personnel. Il ne s'agit pas — ce serait contraire à la démarche même — d'imposer quoi que ce soit à qui que ce soit [DIM1, VEN3, SAM3, MER9].

On tend à mesurer le progrès en termes de technique et d'industrialisation et à négliger leurs effets sur notre bien-être ou notre malheur. Par ailleurs, nous avons tendance à croire que la technologie nous "libère" — terme forgé par les publicistes, cf. "Moulinex libère la femme" —, sans nous demander de quoi elle nous libère.

- Par exemple, nous pouvons nous demander de quoi nous libère l'automobile et ce à quoi elle nous assujetti. Ce qui nous y attache est ce qui nous attache au "moi" : le sentiment que nous sommes des entités distinctes du reste du monde et que notre état idéal est d'obtenir le détachement complet. Mais ce sentiment est illusoire. Nous ne sommes pas des entités distinctes du reste du monde ; tout ce que nous faisons pour nous en convaincre nous enchaîne d'autant mieux à notre propre souffrance. Ainsi, l'automobile permet une certaine liberté de mouvement, mais cette liberté se paye par une servitude individuelle et sociale. Toutes les structures urbaines, toutes les habitudes de vie, et une grande partie des dangers, sont dus à son omniprésence. Enfin, l'automobile rejoint la panoplie des objets qui nous donnent l'illusion d'être différents, spéciaux, distincts, objets auxquels nous nous attachons et pour lesquels nous souffrons.
- Nous pouvons nous poser la même question pour la télévision ou les connections informatiques [SEM47]. Ce qui nous y attache est la même volonté de nous conforter dans notre séparation d'avec le reste du monde, et de faire des rapports avec les autres personnes des rapports dépersonnalisés, fictifs, dans lesquels nous maîtrisons tous les éléments. Mais cette conception de notre relation à la continuité humaine est erronée, en ce sens que quelle que soit notre volonté superficielle de nous en séparer, nous y sommes profondément liés par les vies qui nous ont précédés et qui se déversent dans les nôtres, par la naissance, par la mort et par les autres traumatismes de l'existence.

Ainsi, il ne s'agit pas de rejeter le mode de vie moderne ni de refuser en masse tous les outils sur lesquels il s'appuie — ce qui, de toute façon, serait impossible pour les raisons évoquées plus haut. Il s'agit simplement, chaque fois que nous utilisons un produit de la technologie, de nous demander ce qu'il nous apporte et ce à quoi il nous soumet, et ce qui se passerait si nous nous en passions.

SEMAINE 8

Industrie et nature

L'industrialisation est un moyen mais pas une fin — permettre le choix de son mode de vie.

“He simply leaves the place he dislikes, and goes to the place he wishes, without any trouble. There is nothing to prevent him. [...] If he desire to travel a thousand miles, he can get ready for his journey in five minutes. His whole outfit need not cost seventy-five cents; and all his baggage can be put into a handkerchief. On ten dollars he can travel for a year without work, or he can travel simply on his ability to work, or he can travel as a pilgrim. You may reply that any savage can do the same thing. Yes, but any civilized man cannot” [Yak85, p.28-30].

Les personnes et les sociétés ont toujours fait un choix parmi deux possibilités de relation à la nature :

- marginaliser le monde naturel par rapport à la condition humaine, et s'en passer autant que possible;
- vivre en fonction de ce que le monde naturel apporte et le perturber le moins possible.

L'alternative débute avec l'humanité, ses premières technologies, sa conquête de l'univers. Le choix s'est toujours fait entre le désir d'expansion et de perfectionnement et la volonté de compenser l'impact des humains sur le monde naturel. Mais les groupes qui ont fait ce deuxième choix disparaissent aujourd'hui. En effet, les sociétés technologiques et industrielles, celles qui décident pleinement de soumettre la nature plutôt que de vivre en interaction avec elle, par leur envahissement, ont rendu ce choix impossible pour l'ensemble des sociétés humaines. Pour différentes raisons (densité de population, envahissement des effets de l'industrialisation) une société close, vivant en autarcie, ne peut plus être envisagée [VEN23]. Pour beaucoup d'entre les représentants des sociétés industrielles, le choix qui est fait est celui du confort et de la modernité. Cependant, ce choix dominant prend aussi une tournure dramatique : destruction physique de populations, surpopulation et famines, perte de la diversité du monde, catastrophes industrielles, et, dans le monde occidental, perte du sens de la condition humaine, sentiment de vide et d'inutilité, recherche erronée de soi à travers des stratégies individuelles ou politiques extrêmes.

Un troisième choix prend corps : c'est celui qui est défendu par l'écologie politique. Il ne s'agit pas de démanteler l'industrie, de rejeter les techniques et de revenir à un mode de vie “primitif” idéalisé. Il s'agit, justement, de laisser le choix :

- de permettre aux membres des sociétés primitives de survivre à leur contact avec les sociétés industrielles ;
- de laisser les sociétés moins industrialisées prendre leurs décisions pas à pas en protégeant ce qu'elles jugent bon de protéger (espaces naturels, modes de vie) ;
- de laisser aux personnes la possibilité de vivre une vie urbaine, semi-urbaine ou non urbaine. Pour les Occidentaux, il s'agit d'une question de liberté, d'ouverture d'esprit, de diversité, de bien-être.

Pour beaucoup de non-occidentaux, ces possibilités sont vitales. Leur destruction par l'extension des sociétés industrielles constitue une sorte de crime.

Parce que nous vivons dans des villes, parce que nous sommes éclairés, chauffés, refroidis, transportés, parce que notre habitat nous préexiste ou est construit par d'autres personnes, parce que ce que nous mangeons est produit par des inconnus et par des moyens inconnus, nous perdons conscience de l'immensité et la variété du monde. Ce mode de vie aussi est un choix. Les sociétés technologiques et industrielles ne sont pas des entités massives qui adoptent un comportement univoque. Leur comportement dépend du comportement individuel de chacun des membres qui les composent. C'est ce comportement que chacun d'entre nous, individuellement, peut décider de modifier en reprenant conscience de l'immensité et de la diversité du monde, de la richesse de la nature et du sens qu'elle donne à notre existence.

Cette prise de conscience passe par le contact direct plus que par l'explication ou les convictions. Elle consiste d'abord à questionner l'usage des machines que nous employons [DIM7], à garder contact avec la nuit, l'air et l'eau [MAR], à se déplacer et à voyager, occasionnellement en tout cas, à la force de son corps, à produire une partie de son habitat, de son habillement et de sa nourriture [MER], à faire des choix de vie et de travail originaux [VEN, SAM] à effectuer une retraite annuelle dans un lieu naturel et isolé [SAM47]. Mais elle consiste aussi en une personnalisation de la vie quotidienne (c'est-à-dire une prise de conscience du fait que tout ce que nous faisons consiste en une interaction avec des personnes, qui pensent, rêvent, ressentent et souffrent comme nous-mêmes, et non avec des entités abstraites ou des machines) [SAM7], à prendre le parti des personnes et des groupes les plus faibles face aux institutions abstraites, aux intérêts industriels, aux groupes les plus forts ; à défendre un environnement varié [JEU] ; à donner les moyens de vivre dans le monde de son choix, de faire des choix individuels, de changer de vie si désiré, ou si nécessaire [DIM].

LUNDI 8

« Respecter la nature »

La communauté humaine ne possède pas la nature et ne la maîtrise pas ; elle en dépend.

“[...] la nature terrestre, pour autant que l'on sache, pourrait bien être la seule de l'univers à procurer aux humains un habitat où ils puissent se mouvoir et respirer sans effort et sans artifice. L'artifice humain du monde sépare l'existence humaine de tout milieu purement animal, mais la vie elle-même est en *dehors* de ce monde artificiel, et par la vie l'être humain demeure lié à tous les autres organismes vivants” (1958) [Are83, p.34].

“Le progrès passe par la croissance économique et l'industrialisation, et au fur et à mesure que les sociétés s'industrialisent, elles trouvent les moyens de contrebalancer les effets négatifs du progrès”. Cette théorie est, en un sens, nécessairement correcte : si les effets négatifs du progrès n'étaient pas compensés, l'humanité n'y survivrait pas (et il serait difficile de parler de progrès). Mais cette théorie sert parfois à justifier une industrialisation sans contrainte. Or, des événements divers, de Tchernobyl à la soudaine prise de conscience d'une possibilité de réchauffement global, montrent que les conséquences de l'industrialisation massive de la planète peuvent être catastrophiques, imprévisibles, soudaines, et que leurs effets ne connaissent pas de frontières et ne distinguent pas les pays à industries “écologiques” des autres.

Quelles que soient les avancées des techniques, l'existence de la communauté humaine est nécessairement liée au monde naturel. Il a suffi d'un siècle pour se rendre compte que les ressources les plus communes (l'air, l'eau, les combustibles fossiles) loin d'être insensibles à ce qu'on imaginait comme un grappillage, étaient au contraire à portée immédiate de ce qui n'est pas un grappillage mais un engouffrement. Nous tendons à mesurer le progrès et la civilisation en

termes d'industrialisation ; mais le progrès pourrait être mesuré en termes tout à fait différents [cf. MER6] ; quant aux valeurs de la civilisation, elles ne sont pas celles de l'industrialisation, mais de notions socio-économiques telles que l'égalité des personnes ou le rejet progressif de l'usage de la violence [SEM9]. L'industrialisation n'est que l'outillage. On ne peut pas exclure que la croissance de l'économie humaine puisse continuer à l'infini — on ne peut pas exclure non plus qu'elle soit brusquement ou progressivement interrompue ou renversée. Elle passe nécessairement par une considération prudente de ses effets, non pas en termes généraux ou par comparaison d'états de sociétés présents et passés, avancés et primitifs, mais *dans la vie quotidienne des personnes*.

La plupart des choix industriels qui sont faits ne le sont pas par nécessité mais par *hasard*. Ce hasard dépend des découvertes individuelles, des ressources disponibles, de choix politiques indépendants, de la dynamique des profits et des marchés. Ils ne sont ni nécessairement les seuls possibles ni nécessairement les meilleurs. Nous tendons à supposer par principe que l'industrialisation d'un secteur de l'économie est profitable à l'ensemble de la communauté. L'exemple de l'agriculture montre que ce n'est pas nécessairement vrai [MER].

Nous tendons aussi à croire que nous n'avons pas de ressources individuelles face à ces choix. C'est faux. C'est nous qui choisissons les produits que nous achetons, et qui faisons le choix de notre manière de nous nourrir, nous vêtir, de l'endroit où nous habitons et de la manière dont nous gagnons notre vie. Chacun d'entre nous, individuellement, est maître de la gestion de ses ressources.

Jusqu'à récemment, j'utilisais de la mousse à raser, vendue dans une bouteille en métal sous pression d'un gaz inflammable. Mais je me suis aperçu par hasard que le savon ordinaire faisait tout aussi bien l'affaire ! Ainsi, beaucoup de produits que nous utilisons dans notre vie quotidienne sont inutiles. Nous en avons besoin parce que nous croyons que nous ne pouvons pas nous en passer.

Il ne s'agit pas de renoncer à tous nos confort et de vivre une vie spartiate et primitive. Il ne s'agit pas non plus de nous sentir coupable, d'agir sporadiquement par "spasmes écologiques", de n'acheter que des "produits verts" (qui d'ailleurs, pour la plupart, sont aussi peu "verts" que les autres). Il s'agit de mettre en question nos actes de tous les jours, de tester point par point les changements que nous voulons apporter à notre existence. Pouvons-nous faire des économies de chauffage ou de climatisation ? Dans quelle mesure pouvons-nous nous passer de lessives et produits d'entretien ? Dans quelle mesure pouvons-nous nous passer de véhicules à moteur ? Pouvons-nous participer aux décisions communales ou régionales en matière de gestion des déchets, d'infrastructures, d'implantations industrielles ?

MARDI 8

« Vivre avec la nature »

Je vais garder contact avec le temps, l'eau, l'air, et la nuit.

"C'est le contact individuel avec la nature qui est la meilleure garantie que la communauté dans son ensemble saura préserver la nature et la comprendre, sentir sa délirante importance. Ce n'est pas les programmes de protection de l'environnement, les affiches pour la propreté et les labels « Earth friendly »" (un militant écologiste).

"Pour les enfants des villes, la nuit est inconnue. Je me souviens d'avoir fait mon premier voyage en auto-stop à l'âge de seize ans, et d'avoir été laissé en pleine nuit sur le bord d'une route du Massif Central. Il n'y avait pas de lune. L'obscurité était totale. Je ne voyais pas mes pieds. La situation me paraissait irréelle. J'avais l'impression d'être enfermé dans une pièce. Une partie de moi refusait de croire que la nuit extérieure puisse être aussi obscure. Pas la moindre lumière. Le noir, absolu. La nuit à de multiples aspects. Elle peut être aussi très claire ; mais elle ne donne jamais le loisir de se déplacer durablement. Dans la nature, la nuit est une expérience étrange du monde. Les objets, les

lieux, le contact physique avec le sol, l'eau, le froid et le chaud, le sec et l'humide, le bruit de la mer ou du vent, prennent une dimension différente. Tout devient vaguement inquiétant (notes)".

La nature intouchée est difficile à trouver. En effet, même quand nous avons l'impression d'être "en pleine nature", nous sommes entourés des effets de l'industrialisation : forêts rasées et replantées, paysages défrichés, cloisonnés, ouverts puis recloisonnés par l'histoire de l'agriculture, rivières déviées de leur cours et endiguées, pylônes, routes, ponts. La vie industrielle est partout ; elle façonne chaque hectare. En France, à la fin du vingtième siècle, je ne peux pas trouver de paysage dans lequel je ne distingue pas un ouvrage humain ; je ne peux pas dormir dehors sans entendre le bruit du trafic, proche ou lointain. Les zones exemptes de routes et d'agglomération sont étroites et peu nombreuses.

Néanmoins, il existe une grande différence entre, par exemple, marcher dans les champs et marcher dans la ville, longer un torrent de montagne et longer une rivière bétonnée, traverser une forêt et traverser une banlieue.

Si nous avons l'occasion d'aller passer du temps dans des pays où les espaces naturels sont vastes et pratiquement intouchés, faisons-le. Il n'est pas nécessairement besoin d'aller très loin ni d'affronter une nature très hostile (la Scandinavie, par exemple, offre de tels espaces). Mais nous pouvons nous contenter d'à peu près n'importe quelle région préservée, si nous choisissons bien le moment et le moyen. Ce que j'appelle "la nature" dans cette page s'oppose simplement à "la ville".

Vivre occasionnellement avec la nature peut se faire de multiples manières :

- Promenades de quelques jours, seul ou à deux (les groupes de plus de deux personnes tendent à se focaliser sur leurs interactions sociales et à oublier jusqu'à l'endroit où ils se trouvent).
- Voyages, marches d'orientation, déplacement à la force de son corps [MER].
- Nuits dehors, sous tente ou à la belle étoile (même dans son jardin !)
- Construction et habitation d'abris : cabane, hutte ; habitation d'une maison ancienne sans électricité ;
- Retraite annuelle dans un lieu naturel et isolé [SAM47].

(Mais ne laissons rien derrière nous : ni plastique, ni métal. Enterrons le papier et les débris organiques. N'utilisons pas de véhicules ni d'outils à moteur. Ne brisons pas les plantes. Laissons aussi peu de traces que possible.)

Pour des enfants des villes, vivre occasionnellement avec la nature permet de prendre (et garder) conscience de l'interdépendance avec le monde naturel :

- Dans la nature, la notion du temps est différente ; le temps n'est plus compté, découpé, utilisé. Il nous passe dessus comme un courant [SAM47].
- L'air, le vent, l'eau, la pluie et les intempéries prennent des aspects nouveaux, inconnus. Ils sont beaucoup plus riches et multiples que ce que nous en percevons habituellement [LUN10].

Vivre occasionnellement avec la nature permet de prendre conscience de l'absurdité de certaines de nos habitudes, mais aussi de réapprécier le confort de la vie urbaine. C'est aussi une manière de comprendre certains choix de la société industrielle en général, et certains de nos choix propres.

MERCREDI 8

« Vivre dans l'immensité »

Fabriquer une partie de sa nourriture, de ses vêtements, de son habitat ; se déplacer et voyager à la force de son corps.

La prise de conscience de l'immensité et de la diversité du monde, de la richesse de la nature et du sens qu'elle donne à notre existence, peut se faire en gardant ou en reprenant contact avec la nuit, l'air et l'eau [MAR] ; elle consiste aussi à questionner l'usage des machines que nous employons [DIM7]. Les déplacements et les voyages à pied, à vélo, à ski, en bateau, en canot, ou même à bord d'un véhicule à traction animale, contribuent à l'un et à l'autre.

L'industrialisation extrême de la vie quotidienne mène à des situations absurdes. Beaucoup d'Occidentaux utilisent leur voiture pour aller faire des achats à moins d'un kilomètre et consacrent ensuite du temps à marcher sans objectif ou à courir sur un tapis roulant. En questionnant l'usage d'un moteur pour faire ce que la force physique peut faire avec pratiquement autant d'efficacité, je fais d'une pierre six coups :

1. Je me déplace. En effet, le problème est bien d'aller d'un point à un autre.
2. Je gagne du temps. En effet, en zone urbaine, la marche à pied est souvent plus avantageuse en temps sur de petites distances, le vélo sur des distances moyennes, et les transports en commun sur de plus grandes distances. Mais surtout, je gagne du temps parce que je fais l'économie du temps passé à faire du jogging, du vélo d'appartement (!) ou du muscleworker.
3. Je fais effectivement du sport une heure par jour. En effet, le jogging et autres sports d'entretien restent le plus souvent à l'état d'intention. "Il y a toujours quelque chose de plus urgent à faire", se dit-on [DIM41].
4. Je profite du temps qu'il fait [LUN10].
5. Je fais l'économie substantielle du moteur en question, de son entretien, du carburant qu'il consomme, des tracasseries associées (où le laisser la nuit ?), des soucis légaux (assurances) et des dangers réels qu'il représente (mortalité automobile annuelle : un pour 5000).
6. Je limite la pollution en carburant, en ordures industrielles, en carcasses, en construction d'infrastructures ; je contribue à la prise de conscience générale de ce qu'un monde existe en dehors des zones industrialisées et qu'une vie est possible sans automobile.

Les arguments qu'on oppose à ceux-ci sont toujours les mêmes et ils sont erronés. Ils sont par exemple qu'on a besoin d'une voiture pour transporter sa famille (or, on peut en louer une à l'occasion, ou appeler un taxi — il ne s'agit pas de bannir la modernité mais seulement de questionner nos habitudes) ; pour transporter les courses (on peut utiliser un chariot, se faire livrer...); partir en week-end (oui ? où ça ? vers une autre zone de routes et de parkings où d'autres gens utilisent leur voiture ?), etc.

Si je prends l'habitude de marcher ou de faire du vélo sur une base quotidienne, je deviens capable d'accomplir sans efforts majeurs de belles distances, que je peux coordonner avec les transports en commun. Les possibilités de voyage sont multiples, économiques, proches et respectueuses de la nature. Elles font autrement plus le plaisir des enfants que de longues heures attaché sur un siège.

L'alimentation est un autre domaine où l'industrialisation extrême mène à des situations ubuesques. L'intensification de l'agriculture a permis de garantir, pour une majorité d'Occidentaux, des repas et des réserves alimentaires, mais :

1. comme le montre l'exemple du Japon, avec une agriculture familiale pratiquement primitive et pourtant autosuffisante, elle n'était pas la seule voie possible ;
2. elle mène à un certain nombre de situations catastrophiques : désertification des campagnes, où une seule personne peut gérer des hectares de culture et des milliers de têtes d'élevage ; surproduction et destruction volontaires des produits pour maintenir les prix (!) ; appauvrissement des sols, pollution des eaux, dégagements de méthane, destruction des retenues d'eau et inondations conséquentes, etc. ;

3. elle limite notre vie alimentaire et la rend dangereuse, en la restreignant à un petit nombre de produits facilement transportables et conservables, chimiquement et génétiquement modifiés ;
4. finalement, elle ne permet même pas à tout le monde de manger, puisque certains n'ont pas les moyens *économiques* d'accéder à cette corne d'abondance!!!

Des problèmes similaires se posent avec l'habillement et l'habitat et les produits de masse qui les composent. Fabriquer une partie de sa nourriture, de ses vêtements et de son habitat permet de trouver une troisième voie entre une nostalgie irrationnelle pour une vie "primitive" idéalisée [cf. VEN23] et l'acceptation passive des excès parfois criminels de l'industrialisation. Le travail occasionnel des champs, du tissage, de la poterie, de la menuiserie ou d'autres activités manuelles, permet :

1. de reproduire, de maintenir, d'enrichir le patrimoine des techniques non-industrielles, de découvrir les merveilles qu'elles accomplissent, de prendre conscience de leur diversité (savez-vous combien de sortes de légumes étaient cultivés en France au 17ème siècle ? combien de formes de batik sont encore pratiquées au Japon ?) ;
2. de se rendre compte de la difficulté de la vie "primitive", du temps et des efforts nécessaires pour produire les objets et les aliments de la vie quotidienne ;
3. de se rendre compte à quel point il est devenu difficile de faire le choix d'un mode de vie qui ne soit pas à 100% industrialisé, et d'œuvrer pour que ce choix soit possible.

Parmi ces cinq points (se déplacer chaque jour à la force de son corps ; voyager occasionnellement à la force de son corps ; produire une partie de sa nourriture, ou de ses vêtements, ou de son habitat), y en a-t-il que vous pratiquez ? Pour chacun d'entre eux, citez une chose que vous pourriez faire et qui irait dans le sens proposé. Choisissez-en une, et *faites-la*.

JEUDI 8

« Aider les faibles »

Je vais soutenir les plus faibles et les plus petits, et les personnes face aux intérêts industriels.

Makeru ga, kachi : "perdre est une victoire".

On peut voir le monde comme un champ de bataille ou un terrain de sport et imaginer qu'il est essentiellement constitué de forts et de faibles, de gagnants et de perdants. On peut avoir tendance à se mettre du côté des perdants et à craindre et détester les gagnants. On peut préférer se sentir du côté des gagnants et mépriser les perdants.

Un certain modèle de la réussite consiste à faire passer ceux qui se voient du côté des perdants (*losers*) dans le club de ceux qui se voient du côté des gagnants (*winners*). Mais hors de deux cas particuliers de l'interaction entre personnes, la guerre et le sport, le monde n'est pas constitué de gagnants et de perdants. Dans les relations familiales, sociales, commerciales, politiques ou éducationnelles, la personne qui croit "gagner" ne gagne que de la résistance, de l'hostilité, de la rancune.

La guerre, et sa métaphore le sport, sont d'ailleurs des tentatives de ramener les choses à des schémas plus simples et plus carrés ; mais ceux qui font la guerre ne peuvent jamais la gagner, et ceux qui pensent que le monde fonctionne comme un match de rugby s'exposent à des déboires. Dans les relations entre personnes, être parmi les gagnants ou les perdants, parmi les forts ou parmi les faibles, est une illusion. Hors du domaine faussement prototypique du sport, — et qui malheureusement, constitue souvent la base de l'éducation à l'interaction entre personnes pour

l'enfant — il y a toujours plus fort et moins fort qu'une personne donnée, et chaque personne, quelle que soit sa "force" ou sa "faiblesse", a un rôle à jouer. La voix médiane ne consiste pas à refuser de prendre parti entre les forts et les faibles, entre les gagnants et les perdants ; elle consiste d'une part à apprécier ceux qui réussissent par leur talent, leur ténacité, leur courage, leur technique, leurs efforts, et à tirer les leçons de leur réussite ; d'autre part à soutenir les faibles pour leur permettre de dépasser leurs difficultés, de progresser, et de pouvoir remplir différents rôles.

Par exemple, une personne rejetée par les autres, quelles qu'en soient les raisons, ne peut pas développer ses talents et a toutes les chances de se tourner vers des attitudes extrêmes, violentes ou criminelles. On sait que pour celle-ci, "une seule personne peut faire toute la différence" (cf. l'amitié chez l'enfant ; [Gol95, p.289]). Un instant de soutien de la part d'un enseignant, d'un ami, d'un parent, ou même d'une personne inconnue, peut permettre à une personne "faible" ou "perdante" de modifier sa vision du monde. Et — c'est ce qui est important de comprendre —, *il ne s'agit pas d'aider les autres par pure magnanimité, sens moral, ou bonté humaine*. Il s'agit de défendre les intérêts des faibles, des perdants, des rejetés, des petits, *parce que la communauté y a intérêt dans son ensemble*. Il n'y a pas de place, ici, pour les notions de Bien et de Mal, de "bonnes" personnes et de "mauvaises" personnes, de "cruauté des forts" ou de "bonté des faibles". Les forts comme les petits peuvent être bons, généreux, teigneux ou égoïstes. C'est d'ailleurs parce qu'elles ont des défauts d'attitude majeurs que certaines personnes se trouvent dans des situations précaires ; c'est parfois parce qu'elles sont détestables que personne n'a envie de les aider. En dépassant ces faits, nous pouvons briser un cercle vicieux, installer la confiance, initier un changement d'attitude.

Dans le cadre du thème de cette semaine, le rapport entre industrie et nature, nous pouvons prendre le parti des personnes et des groupes les plus faibles face aux institutions abstraites, aux intérêts industriels, aux groupes les plus forts. Cette démarche n'a pas à s'inscrire dans un plan politique à long terme, ni dans la défense d'un parti censé régler les problèmes lors de son avènement [MAR20, MER51]. C'est une démarche individuelle qui prend place ici et maintenant.

Par exemple, nous pouvons préférer utiliser des produits artisanaux ; nous pouvons choisir systématiquement les produits et les magasins qui offrent le plus de transparence quant aux personnes qui fabriquent et vendent ces produits [SAM7]. Ce faisant, plus qu'une action abstraite comme de "limiter l'impact de l'industrie sur l'environnement", nous exerçons une action immédiate et concrète en faveur des personnes en question, nous entretenons la personnalisation de notre vie quotidienne, nous maintenons des commerces — en effet, la disparition des petits magasins et de la vie de rue est un facteur qui entre en jeu dans la dégradation de la cohésion sociale [VEN9]. On entend parfois des expressions comme "le consommateur est gagnant dans la guerre des prix" et on en conclut que l'implantation de grands commerces est un bien. Mais "le consommateur" n'est pas une personne ; ce n'est qu'un pion sur l'échiquier d'un système. Pour les raisons exposées plus haut, la personne, elle, a tout à gagner à soutenir les plus faibles.

VENDREDI 8

« Choisir ma vie »

Je vais choisir mon lieu d'existence et mon mode de vie en fonction d'une réflexion et non d'habitudes ou de conventions.

"Industrialization numbs [our] natural power to live without the help of machinery or large capital. To live thus artificially means to lose, sooner or later, the power of independent movement" (1895)[Yak85, p.28]

"McWorld's advocates will argue that the 'market' does 'serve' individuals by empowering them to 'choose' but the choice is always about which items to buy and consume, never about whether to buy

and consume anything at all; or about the right to earn an income that makes consumption possible; or about how to regulate and contain consumption so that it does not swallow up other larger public goods that cannot be advanced in the absence of democratic public institutions. In McWorld's global market, empowerment lies in the choice of toppings on a baked potato [...]” (1996) [Bar96, p.98]

Choisir mon mode de vie

Il s'agit bien sûr d'un choix personnel et familial. Que je choisisse une vie plus ou moins empreinte de technologie, plus ou moins intégrée à un système industriel, je ne peux en aucun cas imposer mes choix personnels à d'autres personnes, ou ceux de mon groupe ou de ma communauté à d'autres communautés. Mon problème est seulement de contribuer à un environnement social, politique, écologique et éthique qui permette de faire ce choix. Mode de vie industriel ou mode de vie artisanal, que je choisisse l'un ou l'autre, le choix n'existe et ne se maintient que si je suis capable de passer de l'un à l'autre. Cette capacité ne dépend que de moi-même, des compétences que je me donne, de ma mobilité. Avoir le choix de vivre en ville, c'est pouvoir aussi, si désiré ou nécessaire, vivre hors des villes. Vivre avec le confort s'il est disponible n'est un choix que si je sais, aussi, m'en passer. Je ne peux prétendre posséder et offrir ces choix que si je sais vivre avec la nature [MAR], dans l'immensité du monde [MER], et si je fais en sorte de transmettre ces choix aux générations futures [DIM].

Pouvoir faire face aux circonstances

Les sociétés industrielles montrent à toutes les époques et dans tous les systèmes que la précarité et la misère sont à deux pas, que la plupart d'entre nous peuvent subir des contrecoups économiques. Par ailleurs, l'histoire montre continuellement qu'aucun endroit à aucun moment n'est définitivement à l'abri de la guerre [LUN38]. Il y a toujours un moment où il faut changer d'habitude, abandonner ce qu'on possède, partir.

Bien souvent, je choisis un mode de vie parce qu'il m'a été imposé par les circonstances de mon enfance, les choix de mes parents, le hasard de mes études, les conventions familiales ou sociales. Si tout va bien dans mon existence, et si je suis persuadé qu'à aucun moment les circonstances dans lesquelles je peux pratiquer ce mode de vie ne risquent de changer, je peux refermer ce livre et passer à autre chose. Mais si par moments je me demande pourquoi je vis ce que je vis, si je serais capable de changer de vie si le désir ou le besoin s'en faisait sentir, je peux remettre en question certaines de mes habitudes.

Choisir mon lieu de vie

Même nous, qui vivons dans les pays industrialisés, choisissons rarement notre lieu de vie. Nous sommes citadins parce que ça nous paraît dans la logique des choses. Je pense à tous ceux qui veulent “foutre le camp” et continuent jour après jour à mener la même existence. Parce qu'ils ont semé leur travail pour récolter des objets. Ils ont pris un prêt pour une voiture, une maison, un téléviseur, et enfin des machines et des outils pour leur travail. Posséder est un droit, mais ce n'est pas une nécessité. La possession est une greffe directe sur le “moi”. Choisir non pas de ne pas posséder, mais de moins posséder, moins consommer, moins dépenser, c'est non seulement moins polluer, moins utiliser d'eau, de bois, d'air, moins rejeter de détritrus, mais c'est aussi être moins dépendant, moins attaché, moins chargé du fardeau des dettes, moins tenu à une position géographique. C'est, tout simplement et de façon si évidente qu'il semble ridicule de le rappeler, être plus libre. Mais moi, je ne possède rien, diront certains autres. Et pourtant je n'ai ni les moyens ni les compétences pour vivre ailleurs. Mais pourquoi, alors, vivre ici ? Sans moyens, entre ici ou ailleurs, pourquoi ne pas choisir ?

- Parmi les objets que vous possédez, quels sont ceux que vous emporteriez si vous deviez les transporter à la force de votre corps, à pied, en vélo, en charrette ?
- Combien d'heures par semaine passez-vous : (a) à vous déplacer ; (b) à travailler pour payer vos dettes ; (c) à regarder la télévision ; (d) avec vos parents, conjoints, enfants ; (e) en pleine nature ?
- Où aimeriez-vous vivre ? Quelle est votre image de la vie idéale ?
- Si une guerre civile éclatait dans votre pays, que feriez-vous, où iriez-vous, quelles ressources auriez-vous pour vivre ailleurs ?

SAMEDI 8

« Choisir ce qu'est mon travail »

Quel que soit mon emploi je vais toujours en apprendre quelque chose, toujours en faire un plaisir, toujours être capable d'en changer.

Stratégie N°9 : Ayez des loisirs bizarres. Cultivez des orchidées. Faites des courses de yack.

Stratégie N°29 : Prenez des périodes sabbatiques.

Stratégie N°30 : Transplantez-vous tous les dix ans, c'est-à-dire changez de vie.

Stratégie N°31 : Passez la moitié du temps avec des gens d'un autre domaine. Vous en apprenez plus en cinq minutes qu'en cinq heures de réunion avec vos collègues.

Stratégie N°33 : Prenez un boulot pourri deux mois par ci, six mois par là.

(D'après les 50 stratégies pour avoir de la chance en affaires; [Pet93, p.612-613])

Arendt [Are83] définit le travail, l'œuvre et l'action comme les trois activités humaines fondamentales, correspondant aux conditions de bases dans lesquelles la vie sur terre est donnée aux êtres humains. Forrester [For96], dans le contexte d'une société à fort chômage, propose d'abandonner l'idée que la société doive pivoter autour de la notion de travail. Néanmoins, il me semble qu'il n'est pas plus de raison de prophétiser la fin du travail que la fin de n'importe quoi d'autre : toutes les sociétés ne sont pas des sociétés à fort chômage et celles qui le sont ne le seront pas nécessairement demain ; toutes les sociétés ne sont pas hautement industrialisées et il n'est pas certain qu'elles le deviennent toutes ; les modes de fonctionnement des sociétés futures sont imprévisibles, et le travail peut se redéfinir demain sous des formes encore inimaginables [DIM38, SAM21]. Le travail est, sans doute, l'un des fondements de la personne, l'un des modes de structuration des groupes familiaux, des communautés, des pays. Mais le travail est aussi, comme tout ce qui touche à la personne, une affaire de multiples choix individuels.

Il peut paraître bizarre, voire cynique, de prétendre que même dans une société à très fort chômage, ou dans une société complètement dérégulée dans laquelle les employeurs peuvent imposer à leurs employés des conditions drastiques, le travail puisse dépendre de choix individuels. Mais le point de vue qui est défendu ici est que les conditions qui font notre existence quotidienne sont, pour la plupart, hors de notre portée : nous ne pouvons pas modifier le temps qu'il fait, nous ne pouvons modifier l'état du monde immédiat que dans une mesure dérisoire, et rarement dans une direction que nous pouvons définir à l'avance [MER3]. Néanmoins, même dans ces conditions, qui sont celles de l'existence, nos choix sont infinis. Même dans les conditions les plus contraires à la liberté, nous disposons de milliers de manières d'agir sur notre rapport aux circonstances. Nous sommes, même en prison, libre de penser, d'agir, de choisir et de décider [MAR17, LUN32, SAM32]. Il en va de même en ce qui concerne notre activité professionnelle.

La méthode d'éveil attribuée à l'enseignement de Bouddha inclut explicitement que l'idée que l'éveil ne peut se faire si nous sommes en désaccord avec notre manière de gagner notre vie [SEM42].

Il s'agit principalement :

1. de se demander quelles sont les conséquences — humaines, sociales, morales, économiques — de son activité professionnelle (on ne peut guère, par exemple, fabriquer des grenades en ne se posant pas la question de leur usage) ;
2. de refuser d'exercer une activité néfaste ou en contradiction avec ce qu'on croit juste ;
3. de toujours apprendre de son activité : même les métiers apparemment les plus vides d'intérêt (nettoyer, assembler, etc.), sont ce qu'on en fait ; de plus, ils sont toujours des étapes vers des activités plus gratifiantes ;
4. de toujours être l'élève de quelqu'un et de toujours être l'enseignant de quelqu'un, c'est-à-dire : d'une part s'inscrire dans une tradition de connaissance, d'autre part personnaliser l'activité professionnelle, en faire une relation de personne à personne ;
5. de savoir modifier son activité de l'intérieur, en dépassant les difficultés de la structure (par exemple, d'être capable d'amener ses supérieurs à considérer certains changements qui paraissent profitables, même si ceux-ci commencent par s'y opposer ; d'être capable de modifier ou de faire modifier la description de son emploi, si celle-ci est trop rigide, trop contraignante, trop peu intéressante) ;
6. dans le cadre du thème de cette semaine, d'être capable de faire le choix de son activité professionnelle elle-même, comme on fait le choix de son mode et de son lieu de vie : non pas en fonction de contraintes familiales, sociales, d'objectifs traditionnels ou conventionnels mais bien en fonction des points ci-dessus, et de ses choix de vie. Pour cela, il est important aussi d'être capable de changer et d'exercer des activités très diverses.

DIMANCHE 8

« Transmettre ces choix de vie »

Je vais pratiquer et favoriser une éducation qui donne les moyens de vivre dans n'importe quel monde.

“On ne cherche pas la vérité, — il n'y a pas de vérité ; on ne cherche pas la libération, — il n'y a pas de libération. On ne cherche pas à gagner ou à rejeter quoi que ce soit. On ne cherche pas à faire le bien, — il n'y a pas de bien. On ne cherche pas à faire ni à défaire. Ce qu'on cherche, c'est à sortir si on est dedans, c'est à entrer si on est dehors, c'est à se diriger si on est égaré” (Ryūku Ji-An, *Bōzu ka*).

Une forme de don consiste à transmettre les moyens d'acquérir ce que j'ai acquis : confiance, éducation, biens matériels [JEU20]. Il s'agit de faire non seulement don de biens, don de connaissances factuelles, de transmettre des talents, mais aussi de donner les moyens de s'auto-éduquer, de se sortir de toutes les situations.

Donner les moyens de vivre dans le monde de son choix

Dans la philosophie occidentale naïve (cette philosophie tacite qui se transmet de tuteurs à enfants) les notions de “conscience universelle” et de “continuité humaine” sont inconnues. La postérité s'acquiert soit par la guerre (culte du héros) ; soit par les objets et les œuvres (culte de l'artiste) ; soit par la descendance (culte des ancêtres et de la lignée) ; soit par l'argent (culte de la fortune) ; et parallèlement à travers la vie après la mort. Pour différentes raisons — dont certaines heureuses — la confiance en ces possibilités de postérité et d'éternité de la personne s'est érodée. Mais elles n'ont été remplacées que par une forme de cynisme : le “moi” est la forme la plus idéale de réalisation ; et étant donné que ce “moi” ne survit pas à la mort physique, la mort physique constitue un achèvement. Après “moi”, le déluge. L'individualisme, par définition,

amène chaque personne, une par une, à se considérer indépendante du reste du monde et à ignorer les besoins du reste de l'humanité. Et ce, qu'il s'agisse des autres membres de la même société, des représentants des sociétés primitives ou non industrielles, ou de celles et ceux qui vivront demain sur la même planète. Aucune génération ne peut être sacrifiée pour les suivantes, certes ; et il est illusoire et dangereux de tenter d'écraser les aspirations individuelles au profit d'hypothétiques lendemains qui chantent. Mais l'Occident industriel choisit une voie tout aussi radicale qui est celle du sacrifice (écologique, notamment) des générations futures.

J'ai entendu qu'en l'an 2050, les neuf dixièmes de la population mondiale vivront dans les villes. Est-ce vrai ? À quoi ressemblera le reste de la planète ? Comment seront produits la nourriture, les vêtements, l'habitat ? Comment l'éducation sera-t-elle possible ? Il ne fait guère de doute que pour l'immense majorité, cette vie urbaine sera une vie de misère et une vie de révolte, et pour les autres une vie de danger et de stress. Donner les moyens de vivre dans le monde de son choix est d'abord transmettre un monde où il y a des choix. Non seulement des choix de consommation mais des choix comme celui de consommer ou de ne pas consommer, de vivre avec ou sans automobile, de vivre avec ou sans industrialisation, de vivre avec ou sans ville.

Donner les moyens de faire des choix individuels

Beaucoup d'entre nous ne sont pas capables d'échapper à la tyrannie des modes, des dépendances, des impositions de l'industrie qui se transmettent à travers la publicité, la télévision, le milieu professionnel. Il s'agit pourtant bien d'une question de bien-être individuel et de souffrance. Combien d'enfants souffrent — parfois jusqu'à l'envie d'en mourir — de ne pas correspondre aux standards physiques aberrants que véhiculent la mode ? Combien d'enfants souffrent non pas parce qu'ils ont peu d'argent, mais parce que ce peu d'argent ne permet pas à leurs parents de leur acheter la dernière console vidéo sortie sur le marché ? Combien de couples sont empêtrés dans la tyrannie des marques, dans l'image fournie par le nom et la qualité de la montre, du costume, de l'automobile, etc. ? Est-ce que c'est ça que nous voulons transmettre à nos enfants ? Je me sens presque ridicule d'avoir à soutenir un point de vue aussi évident que celui-ci. Comme l'exprimait une mère californienne, qu'est-ce qui est important pour eux ? Est-ce que c'est qu'ils puissent dire, comme les autres enfants, qu'ils auront mangé dix mille *nuggets* au poulet à leur majorité ?

Donner les moyens de changer de vie, si désiré, ou si nécessaire

Enfin, transmettre ces choix de vie, c'est donner les moyens psychologiques de considérer son mode de vie, son lieu d'existence, son travail, ses habitudes, comme transitoires et impermanentes, soumises aux hasards de l'économie et de l'histoire. C'est permettre d'être prêt, d'être capable, d'être rapide à changer quoi que ce soit dans son fonctionnement pour faire face aux circonstances : aléas personnels, chômage, troubles civils, guerre.

SEMAINE 9

Civilisation

Les apports de la civilisation ne sont pas les industries, les techniques ou les arts mais sept grandes idées et leur mise en œuvre.

“The very highest forms of material progress were developed chiefly through a merciless competition out of all harmony with [...] every great system of ethics. Even to-day in the West unthinking millions imagine some divine connection between military power and Christian belief; and utterances are made in our pulpits implying divine justification for political robberies, and heavenly inspiration for the invention of high explosives” (vers 1895) [Yak85, p.189].

L’Occident est empreint d’universel : il se croit, légitimement ou non, porteur d’un message dont la valeur est la même pour tous les humains. Arrêtons-nous y un instant, pour bien voir qu’aucun autre groupe humain ne partage cette ambition, juste ou folle. C’est cette tentation d’universel qui lui dicte la déclaration des droits de l’homme, qui le pousse à chevaucher de par le monde pour pacifier les conflits, et qui lui fait apparaître comme légitime d’imposer autant que possible sa conception de la démocratie. Voilà, si on peut dire, pour l’aspect positif des choses.

Mais c’est aussi par cette tentation d’universel qu’il impose non seulement sa conception de la démocratie, mais aussi de la culture, de la civilisation, de l’économie, du commerce et du progrès. Enfin, c’est également au nom de cette tentation d’universel que l’Occident a mené ses guerres, qu’il a légitimé la colonisation, et qu’il mène aujourd’hui ses guerres et ses colonisations économiques.

Néanmoins, abandonner la tentation universelle de l’Occident, n’est-ce pas jeter le bébé avec l’eau sale, comme, en vrac : jeter la liberté d’expression en même temps que l’impérialisme culturel ; l’égalité des femmes et l’éducation pour tous en même temps que la colonisation ; le refus des misères lointaines en même temps que les guerres de pacification ; la compensation des handicaps sociaux en même temps que les entraves économiques ; la solidarité en même temps que la fonctionnarisation ; la médecine égalitaire en même temps que l’interventionnisme ; etc. Je ne prétends pas avoir les réponses à ces questions ; mais je pense poser là des questions auxquelles il serait bon d’apporter des réponses. La tentation d’universel de l’Occident est selon moi la manifestation collective d’une forme de mission que se donnent, individuellement, beaucoup d’Occidentaux ; il est important de se demander si cette mission est légitime, et, sinon, à veiller à ne pas remplacer par n’importe quoi le vide qu’elle laisse.

Beaucoup d’Occidentaux tendent à se sentir grandis par les accomplissements de la civilisation occidentale. Mais beaucoup, si ce n’est la plupart, placent cette fierté dans des réussites douteuses ou anecdotiques : l’industrie lourde, la puissance militaire, l’existence passée de “grands hommes”, la statuaire grecque, la musique symphonique. Douteuses, parce que les grands accomplissements technologiques de l’Occident sont étroitement liés à son colonialisme, et déclinent avec la disparition de celui-ci. Comme l’a écrit Lafcadio Hearn à la fin du siècle dernier, les progrès matériels sont accomplis dans le plus complet mépris de l’éthique sur laquelle l’Occident est censé s’appuyer

(citation ci-dessus). Anecdотiques, parce que la plupart des arts occidentaux et beaucoup de technologies sont soit le fait d'individus marginaux, obsessionnellement passionnés, souvent mis au ban de la société, soit le produit du soutien politico-militaire.

Pourtant, ces réussites douteuses s'accompagnent de progrès moins souvent soulignés. Ceux-ci sont tout aussi importants en termes d'effet sur le monde et bien plus spécifiques à la civilisation occidentale que les arts ou la puissance guerrière. Il s'agit de :

1. l'égalité des personnes (en particulier entre hommes et femmes) ;
2. la démocratie (en particulier l'extension de la liberté de déplacement, d'expression, de représentation à toutes les personnes sans distinction) ;
3. le refus de la violence comme mode de fonctionnement social ;
4. l'élévation générale du niveau de vie et la réduction des écarts ;
5. la capacité à instaurer la confiance envers ses contemporains et envers les institutions ;
6. l'élévation générale du niveau d'éducation et la réduction des écarts ;
7. l'accès universel à la médecine (qui reste à transformer en une médecine plus responsable de ses propres effets et plus sensible à la souffrance des personnes).

Ces grandes idées ne dépendent pas d'un système sociopolitique. Elles peuvent aussi bien être appliquées que bafouées par la droite ou la gauche [Are72b, p.222-228]. Notre tâche individuelle n'est pas de travailler à imposer un système censé les appliquer lors de son avènement. Mais :

- de les instaurer là où elles n'existent pas ;
- de les renforcer là où elles sont vacillantes ou insuffisantes,
- de les maintenir là où elles existent.

LUNDI 9

« Égalité des personnes »

Égalité des sexes et compensation des différences physiologiques.

“La première échelle de mesure du degré de civilisation est le degré d'égalité entre hommes et femmes. Il ne s'agit pas seulement de l'égalité dans la vie sociale et publique. Il s'agit aussi de considérer la grossesse, l'enfantement, la surveillance et l'éducation des enfants comme la tâche du couple ou du groupe, et de la manière dont les structures de la société intègrent cette vision des choses.”

“Il n'y a pas plus de raisons de respecter le fait que la nature a mis les hommes à la chasse et les femmes aux fourneaux que de respecter le fait que la nature a mis l'être humain dans la chaîne alimentaire, disons, du lion.” [MER29]

Il existe une asymétrie sexuelle. Hommes et femmes sont différents ; ils ont des physiologies différentes, et sans doute des comportements différents induits par ces physiologies différentes. Dit de façon abrupte, les hommes plus que les femmes sont actifs et agressifs, les femmes plus que les hommes sont passives et maternelles [MJ92] [SAM39, SAM49]. Ces différences sont souvent évoquées pour affirmer que la société devrait traiter différemment hommes et femmes, et ne pas tenter de compenser leurs différences. Les tenants de ce point de vue soutiennent qu'il existe un ordre naturel qui distingue hommes et femmes, et que leurs rôles sociaux n'en sont que le reflet. Face à ces arguments, la stratégie de celles et ceux qui croient en les bénéfices d'une égalité sociale des femmes et des hommes est, le plus souvent, de nier ces différences. Néanmoins, il n'est pas utile de les nier contre toute raison. Il me semble, au contraire, que c'est seulement en les reconnaissant qu'on peut les compenser et instaurer une égalité de fait.

Face à la position qui consiste à projeter dans l'organisation sociale le “rôle naturel” des hommes et des femmes, on peut opposer quatre arguments :

- Le rôle de la société, c'est justement de s'opposer à la "loi naturelle". Par exemple, il semble sage de se prémunir des catastrophes naturelles, de lutter contre les agressions animales, de prévenir et soigner les maladies, de repousser la mort, d'organiser les structures sociales de façon à ce que les forts puissent protéger les faibles et que la loi du plus fort ne prévale pas, etc. [MER29]. Le fait que la nature assigne à l'être humain un "rôle naturel" n'est absolument pas un argument pour qu'il se maintienne dans ce rôle.
- Les moyennes ne concernent pas les individus pris un par un. Les individus peuvent être distingués par des critères discontinus, c'est-à-dire qui caractérisent clairement deux groupes (par exemple, hommes et femmes se distinguent par des organes différenciés). Ils peuvent aussi être distingués par des critères continus. Dans ce cas, les différences entre groupes sont des différences dans les moyennes (par exemple, hommes et femmes se distinguent par leur réponse à certains tests d'aptitude). Dans ce dernier cas, les résultats dessinent deux "courbes en cloche" plus ou moins nettement séparées (Fig. 9). Dans le cas des femmes et des hommes, les aptitudes peuvent être en moyenne distinctes mais la plupart des courbes sont très proches et se recouvrent presque totalement (c'est-à-dire que beaucoup de femmes se situent dans la moyenne des hommes et vice-versa). Ceci signifie qu'entre deux individus donnés, il peut y avoir autant de différence, quel que soit le groupe ou les groupes auxquels ils appartiennent.

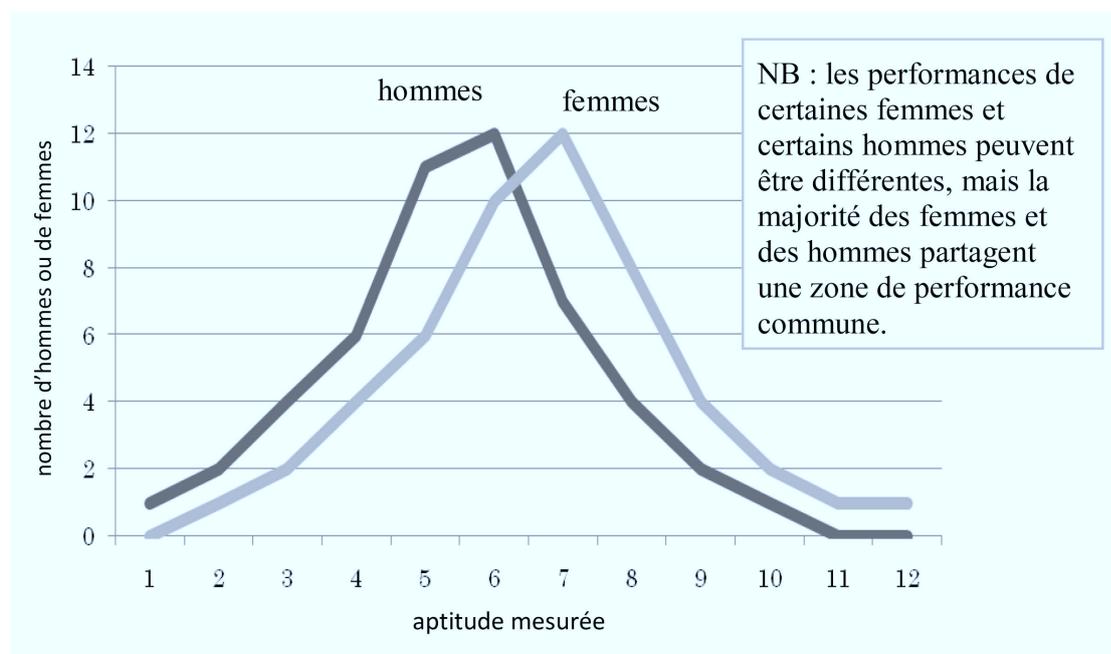


FIGURE 9 – Différence entre hommes et femmes pour une aptitude donnée

- Chacun a le droit à la poursuite de ses aspirations. Le rôle de la société est de fournir à chaque personne le moyen d'arriver à ses aspirations quels que soient les résultats moyens ou l'image du groupe auquel elle appartient [VEN51]. Un homme ne peut se voir refuser d'être maternel, une femme d'avoir de l'initiative, sous prétexte qu'en moyenne les femmes sont plus maternelles et les hommes ont plus d'initiative!... C'est là la grande perversion des "courbes en cloche", surtout si elles sont très faiblement décalées : si on les prend pour des normes, elles laissent la plupart des individus hors les normes. Il y a plus ou autant

d'individus à la frontière entre les deux caractéristiques prototypiques qui définissent les deux groupes que d'individus répondant aux normes. Vouloir adapter les rôles sociaux aux caractéristiques prototypiques de deux groupes à fort recoupement, *c'est comme d'avoir deux tailles de gilets de sauvetage, et de décréter que la petite taille est pour les femmes, parce qu'en moyenne les femmes sont plus petites, et que la grande est pour les hommes, parce qu'en moyenne les hommes sont plus grands*. Il apparaît clairement de cet exemple absurde qu'il est préférable de choisir le gilet en fonction de la taille de chacun, et que le sexe n'est pas pertinent.

- La société profite de l'égalité homme-femme. La participation des femmes dans la vie publique tend à limiter l'agressivité et les solutions conventionnelles basées sur la compétition ou sur la violence [SAM39, DIM39]. Les femmes ont non seulement un droit mais un devoir de représentation. Une vie politique exclusivement masculine est nécessairement biaisée puisqu'elle ampute le débat des manières de voir et des intuitions de la moitié de la population.

À propos du débat sur la maternité :

Les enfants sont les enfants de tous. On ne peut pas à la fois prendre note du fait que les femmes font et éduquent les enfants, et leur reprocher de ne pas être efficaces de fait dans les autres tâches. L'égalité des hommes et des femmes ne peut se réaliser que sous condition d'un partage social du poids de la maternité. Ceci passe par une compensation des stéréotypes (par exemple, en compensant par des avantages financiers les désavantages, réels ou imaginaires, à engager une femme). Ceci passe aussi par une compensation des différences de faits (congé mensuel, dans le cas où il existerait une incapacité passagère, au moins chez certaines femmes [MJ92, p.70-75], congés de maternité, structures de couple et structures du travail permettant de distribuer la charge des enfants) [DIM31].

MARDI 9

« Démocratie »

Liberté de déplacement, d'expression et d'association, participation et représentation continues, justice indépendante, liberté d'acheter et de vendre produits et services.

Tout le monde sait ce qu'est la démocratie, et tous les démocrates s'accorderont sur le fait que l'état de démocratie permet de juger l'avancée de la civilisation. Mais les définitions synthétiques n'en rendent que partiellement l'image que chacun s'en fait et son fonctionnement effectif. Trop générales, elles permettent de donner ou de refuser à n'importe quel régime l'étiquette de démocratie (ce qui permet aux régimes les plus totalitaires de s'affirmer démocrates, et aux moins démocrates de déclarer que "la démocratie, c'est le totalitarisme"). C'est pourquoi il me semble préférable de renoncer à définir la démocratie de façon synthétique, pour s'atteler à l'installation et au maintien d'un certain nombre de points qui, pris ensemble, constituent l'état de démocratie. Ces points se définissent en termes d'objectifs et non en termes de systèmes ou de méthodes.

1. **Liberté de déplacement.** Possibilité (a) de voyager librement à travers le pays ou de quitter le pays, (b) d'entrer librement dans le pays et d'y séjourner ; (c) de se déplacer par les moyens de transport de son choix, à partir du moment où ils ne sont pas dangereux et où ils ne nuisent pas à la santé d'autrui ; (d) de transporter des marchandises aux mêmes conditions ; (e) de prendre domicile si on le désire et où on le désire.

2. **Liberté d'expression.** Possibilité (a) d'exprimer toute opinion en privé comme en public, par les moyens de son choix ; (b) de se défendre verbalement d'opinions mensongères et d'incitations directes à nuire.
3. **Liberté d'association.** Possibilité (a) de s'organiser en groupe avec les personnes de son choix, pour n'importe quel motif ; (b) de rédiger en accord avec ces personnes des contrats conditionnels en n'importe quels termes ; (c) de percevoir des cotisations ; de distribuer des rétributions.
4. **Représentation continue.** Possibilité (a) d'être représenté, en tant que membre de groupes de son choix, dans les instances de prise de décision impliquant les différents cercles de la communauté (ville, région, pays, etc.) ; (b) de choisir ses représentants.
5. **Participation continue.** Possibilité (a) de participer aux prises de décision impliquant les différents cercles de la communauté, et ceci non pas par le seul biais d'un vote ou d'une représentation, mais directement (par exemple à travers un système de consultation, de conseils, d'aller-retour avec ses représentants) ; (b) de se proposer comme représentant d'un groupe de son choix et d'être élu ou rejeté par vote des membres de ce groupe.
6. **Justice indépendante.** Possibilité (a) d'être protégé de la violence et de la malhonnêteté ; (b) d'être effectivement mis au courant des lois et d'être jugé en fonction de celles-ci ; (c) d'être défendu contre l'injustice (en particulier par la garantie de pouvoir mettre en cause des lois impossibles à respecter ; de pouvoir mettre en cause des lois servant des intérêts particuliers ; de pouvoir faire la preuve de son innocence) (d) de servir des peines visant à la réparation effective du préjudice et à l'étude du délit et de ses causes effectives.
7. **Liberté de vendre.** Possibilité de mettre en vente tout article produit, fabriqué ou transformé, tout talent personnel, tout service, toute idée, à partir du moment où ils ne sont pas dangereux et où ils ne nuisent pas à la santé d'autrui [la liberté d'entreprendre découle des points (3), (7) et (8)].
8. **Liberté d'acheter et de posséder.** Possibilité (a) d'acheter tout ce qui est mis en vente ; (b) de posséder des objets, à partir du moment où ils ne sont pas dangereux et où ils ne nuisent pas à la santé d'autrui.

Toutes les conditions ci-dessus s'appliquant pour toute personne majeure à n'importe quel moment, sans avoir à fournir de justification d'aucune sorte, et sans distinction d'aucune sorte entre les personnes.

Si on accepte cette liste de points comme l'ensemble des conditions dans lesquelles s'exerce la démocratie, on définit assez facilement un état de démocratie objectif qui transcende les convictions de méthodes et de moyens. Il ne s'agit ici ni de droite ni de gauche, ni de droits ni de devoirs, mais de possibilités effectives qui s'offrent aux individus. Cette liste peut alors servir de mesure à laquelle juger notre état de démocratie. Pour exemple, si on s'en réfère à cette liste, la France constitue l'un des états les plus avancés du monde en matière de démocratie (au côté de la plupart des autres pays d'Europe). Néanmoins, de nombreux aspects de son fonctionnement restent (ou redeviennent) non démocratiques (par exemple, entre autres, les points 2a, 3c, 6d...).

MERCREDI 9

« Ni force ni violence »

Dévalorisation et réduction de la violence sous toutes ses formes ; alternatives à l'usage de la force ; prévention des situations porteuses de violence.

Lorsque l'Europe du 19e siècle stigmatise le Bouddhisme, ce n'est pas du bouddhisme dont elle parle mais d'elle-même. Si elle se sent menacée, c'est parce qu'elle croit reconnaître dans le bouddhisme des attributs qui la gagne : si elle accuse le bouddhisme de pessimisme, de nihilisme, de tentation d'anéantissement (le fameux "culte du néant") c'est parce qu'elle-même sombre dans une tentation d'anéantissement qui prépare le nazisme ; si elle accuse le Bouddhisme d'athéisme, c'est parce qu'elle-même est en train de se débarrasser de Dieu [Dro97, p.39,231-240]. Elle oppose une Europe mâle, logique, guerrière, tragique, aimant force, gloire, victoire et butin [Dro97, p.122,196,211], représentée par la chrétienté, et "qui ne considère pas la mort comme un inconvénient majeur" [Dro97, p.207], notions qui feront le fonds du nazisme, face à son contraire, une Europe femelle, absurde, pacifiste, combattant la douleur, rejetant la force, refusant la gloire, considérant victoires et butins comme défaites et pertes, notions qui feraient le fonds du bouddhisme (d'après R.-P. Droit, *Le Culte du néant*)

J'écrivais il y a encore quelques années : "En Occident, les valeurs mâles, guerrières et tragiques se sont érodées. Se battre et vaincre, affirmer son autorité par la force, détruire l'ennemi par la violence ne constituent plus des objectifs". Il me semble aujourd'hui que cette dévaluation de la violence comme mode d'action politique était bien fragile. En effet, les différentes guerres d'intervention et de vengeance auxquels se livrent aujourd'hui à nouveau les États-Unis, et la rhétorique de valorisation de la force brutale qui les accompagnent, me montrent que l'Occident n'en a pas encore fini avec la tentation de la violence.

Et pourtant, des progrès ont bien été faits en matière d'autorité, de pouvoir et de violence ; c'est même l'un des terrains sur lequel se manifeste le plus clairement la capacité de l'Occident moderne à inventer la civilisation : aujourd'hui, il n'est plus acceptable en Occident d'user de violence dans les domaines de l'éducation, des rapports de couples, des rapports entre classes sociales et groupes sociaux, etc. En termes de maintien de l'ordre également, les nations industrielles font de leur mieux pour éviter le recours à la violence dans les rapports entre l'état et les citoyens. Néanmoins :

1. Ces progrès sont limités à certains domaines. Dans d'autres, l'Occident perpétue sa tradition d'usage de la violence (dans ses guerres d'intervention par exemple) ;
2. Ces progrès ne sont pas absolus : l'usage de la force reste le mode habituel de comportement dans des domaines aussi divers que l'éducation, la résolution de conflits entre personnes, la police, la justice, nombre d'affaires intérieures. Dans ces domaines, il continue de paraître absurde de prétendre qu'on puisse s'en dispenser complètement.
3. Ces progrès ne sont pas définitifs. Ils sont constamment menacés par l'illusion tenace selon laquelle la violence doit être opposée à la violence, que la violence peut résoudre un conflit, et que de façon générale la violence puisse aboutir à un quelconque autre résultat qu'une augmentation de la souffrance humaine.

En matière de politique comme dans d'autres domaines, la force et la violence sont employées en pensant aboutir à un résultat. Ceci est une illusion. J'en ai parlé ailleurs [DIM1, LUN11]. Voici quelques arguments complémentaires :

- La violence ne paie jamais. Elle donne l'illusion de payer parce qu'elle peut procurer ponctuellement une satisfaction immédiate : si je prends ce que je désire par la force, je crois gagner quelque chose parce que j'ai la satisfaction immédiate de posséder ce que je prends. En général, le raisonnement s'arrête là. Mais c'est là dissocier l'acte de violence de son contexte. Si je considère ce contexte (les personnes impliquées, en particulier), l'étendue de ce que j'ai détruit m'apparaît : j'ai détruit de façon durable tout ce que la relation avec autrui pouvait m'apporter, j'ai installé une situation de violence, de menace et d'insécurité. Bref, je me suis mis dans une sale situation, au cœur de laquelle le gain initial se perd comme une goutte d'eau douce dans l'océan.
- L'histoire de la civilisation, c'est avant tout l'histoire de l'abandon de l'usage de la force. Les questions qui se posaient hier (par exemple sur la validité du châtement corporel à l'école,

ou l'usage de la violence envers les femmes) n'ont plus de sens aujourd'hui dans les sociétés les plus avancées. Je gage que certaines des questions d'aujourd'hui (la validité du recours à la force armée en politique extérieure, par exemple) n'auront pas plus de sens demain dans ces mêmes sociétés.

- Par ailleurs, Arendt [Are72b, Are72a] montre que les régimes qui utilisent la violence ont deux caractéristiques :
 1. ils sont désorganisés et dénués de projet global ; ils sont empêtrés dans des objectifs contradictoires et désespérés : on le voit par exemple en analysant la politique américaine au Viêt-Nam, la politique française en Algérie, la politique extérieure du régime nazi, etc.
 2. ils sont illégitimes, au moins en ce qui concerne la situation dans laquelle s'applique la violence. Plus qu'ils se rendent illégitimes en utilisant la violence, les régimes qui y recourent le font toujours là où leur légitimité ne peut plus être défendue par l'argumentation.

En ce qui concerne la prévention de la violence (par exemple dans le cas de la lutte contre la criminalité), l'illusion de ce que la violence doit être combattue par la violence s'accompagne de l'illusion que la violence doit être prévenue par la menace. C'est ainsi que des gouvernements utilisent leurs budgets à militariser la vie publique, à renforcer les peines infligées et à construire toujours plus de prisons. Or, comment peut-on croire que le renforcement d'un climat de violence puisse dissiper la violence ? Autant vouloir éteindre un feu en y jetant de l'huile. La violence et la criminalité se combattent en créant des conditions de vie sûres, en assurant la stabilité des ressources, en augmentant le niveau d'éducation, etc.

JEUDI 9

« La civilisation, c'est l'égalité des chances »

Réduction des écarts de niveau de vie et de chance — une différence de 1 à 10 étant vue comme un idéal.

“[...] aujourd'hui, avec l'accroissement démographique généralisé [...] des masses de gens en sont constamment réduites à devenir superflues, si nous nous obstinons à concevoir notre monde en termes utilitaires” 1951 [Are72a, p.201].

Il y a une injustice dans l'inégalité matérielle et cette injustice est d'autant plus criante que l'écart est grand. L'inégalité matérielle ne se manifeste pas seulement dans la possibilité d'acheter des objets ; elle se traduit surtout par des inégalités dans le niveau d'éducation, l'alimentation, les soins médicaux, l'accès aux ressources et à l'information, etc., inégalités qui à leur tour nourrissent des inégalités physiques ou des différences d'aptitude, qui à leur tour encore justifient l'inégalité entre personnes. Enfin, l'inégalité matérielle étant héréditaire, ces autres inégalités le deviennent aussi. Ainsi, plus les sociétés autorisent l'inégalité matérielle, plus les inégalités de naissance sont importantes.

Les inégalités criantes ne sont pas seulement injustes mais dangereuses. Elles favorisent la révolte et la criminalité ; elles ne peuvent être maintenues que par l'usage de la force, dans un état d'insécurité et de tension ponctué d'explosions de violence. Des exemples en attestent partout dans le monde, y compris dans les grandes démocraties industrielles.

Les tenants de l'inégalité soutiennent que les personnes ont des capacités différentes. C'est indéniable [LUN24]. Mais cela ne signifie en rien que certaines de ces capacités soient “meilleures” ni que les individus “valent” des prix différents. Certes, on peut soutenir que la capacité à remplir une tâche est monnayable en fonction de la rareté de la qualification et de l'importance de la tâche.

Mais ceci n'a rien à voir avec la valeur de la personne en tant que personne, mais seulement avec l'offre et la demande ; sur ce plan, la personne ne vaut ni plus ou moins qu'une pièce d'outillage.

Dans la dynamique des systèmes économiques et politiques, il n'y a pas d'individus utiles et d'individus moins utiles : tous les individus sont superflus. Les personnes n'y ont pas de place. On soutient parfois que la "mécanique" ou la "logique" du système finira par faire le bien commun. Mais les mécaniques, aussi complexes soient-elles, n'ont aucune raison de servir le bien commun. Elles ne servent, en soi, aucun idéal [SEM23]. Les systèmes peuvent être "archaïques", "révolutionnaires", ou "compétitifs", ils ne s'intéressent ni à l'effet qu'ils produisent dans la vie quotidienne des personnes, ni aux pensées et émotions de ces personnes [MER7].

Selon les pays, les écarts de revenus entre patrons et salariés peuvent varier de un à dix (Japon), comme de un à cent (France) comme de un à mille (États-Unis). Mais les résultats économiques montrent bien que personne n'est mille fois ou même cent fois plus compétent que les employés qu'il dirige. En ce qui concerne ma valeur en tant que personne, comme ma compétence dans n'importe quel domaine, j'accepte de valoir dix fois moins que A ou dix fois plus que B, mais pas mille ni même cent fois plus ou moins.

Il n'est pas possible non plus de rayer toutes les différences de statut et de revenu. D'abord, les interactions humaines impliquent des distinctions de fait (par exemple, entre aînés et cadets, tuteurs et élèves, ancien et novice). Ensuite, elles s'appuient sur des sentiments de supériorité et d'infériorité qu'on ne peut pas simplement rayer en décrétant qu'ils n'existent pas. Enfin, parce que la réduction totale des inégalités passe par la redistribution totale des biens matériels, ce qui ne peut se faire que dans la violence [MAR23].

La proposition que je fais est de viser des écarts de revenus et de moyens de 1 à 10 et d'en faire un idéal politique et social (position qu'on pourrait qualifier de "décimaliste"). Concrètement, cela signifie que dans une société donnée, les revenus devraient s'échelonner, disons, entre 1000 et 10.000 unités (par exemple, en France, entre 1000 et 10.000 euros par personne et par mois — ce n'est pas le cas aujourd'hui, avec un RMI de quelques 400 euros contre des salaires allant jusqu'à 160.000 euros par mois pour certains patrons de grandes entreprises, ce qui fait un écart de 1 à 400). — Cette notion peut aussi s'appliquer pour définir un idéal de différences maximales de PIB entre pays (pour l'instant, l'écart de PIB par habitant entre les pays les plus pauvres et les pays les plus riches est de 1 à 60).

Le décimalisme est-il possible ?

On soutient que le plafonnement des revenus est un obstacle à la motivation, au travail et à l'innovation. C'est probable. La solution se trouve peut-être dans la division des entreprises. Celles-ci s'orientent vers des unités de 50 employés ou guère plus, avec très peu de hiérarchie, beaucoup de sous-traitance et d'interaction avec des entreprises du même type. La politique en est qu'une entreprise qui grandit se divise en entreprises indépendantes, qui peuvent par la suite coopérer ou se séparer selon leurs intérêts propres [Pet93, p.257-300, p.562-563]. On peut supposer que dans de telles structures, (a) dans la mesure où l'entreprise est trop petite pour se maintenir sans innover il est facile de conserver la motivation individuelle sans passer par des augmentations de salaire démesurée ; (b) l'absence de hiérarchie et les contacts directs entre tous les partenaires permettent d'avoir une meilleure transparence sur les activités effectives et les salaires ; (c) la question des super-patrons (et des super-salaires) appelés à diriger des entreprises de milliers de personnes disparaît. On peut imaginer que dans ces conditions, il est raisonnable de viser un écart de revenu de 1 à 10.

VENDREDI 9

« La civilisation, c'est la cohésion sociale »

Valorisation du bien commun, sentiment de confiance, sens de la solidarité et de la coopération.

“Individualism is to-day the enemy of education, as it is also the enemy of social order. It has not been so always ; but it has so become. It will not be so forever ; but it is so now. And without striving to destroy it —which would mean to fall from one extreme into another — we must recognize that, no matter what we wish to do for the family, for society, for education, and for the country, it is against individualism that the work will have to be done” (Ferdinand Brunetière, vers 1895, cité dans [Yak85, p.38-39]).

“L'inaction face à toutes sortes de comportements troublant l'ordre public montre que tout le monde s'en moque, ce qui nourrit la peur des citoyens, la criminalité véritable et le déclin urbain” (George Kelling, auteur de “*Fixing Broken Windows*”).

Si, comme je le crois, le bien-être des personnes dépend directement de la violence de leurs émotions, du degré d'agressivité et de confiance qu'elles ont les unes envers les autres, de leur sentiment de pouvoir être aidées et soutenues ou au contraire maltraitées et abandonnées par celles qui les entourent, l'un des points les plus importants sur lequel la civilisation peut se mesurer est le degré de cohésion sociale.

Sentiment d'avoir un avenir

La société civilisée fournit, ou est censée fournir à ses membres un sentiment de sécurité immédiate et à court terme (sentiment d'être protégé de la violence, de la faim, de la maladie et des intempéries). Mais elle fournit aussi le sentiment que les lendemains sont relativement sûrs, que les enfants deviendront des adultes heureux, et que les adolescents et les jeunes ont un avenir. La cohésion sociale dépend grandement de ce sentiment. Lorsque ce sentiment se délite, rien ne peut contrecarrer l'impression d'injustice, la volonté de révolte et l'envie de risque propres à l'adolescence [VEN18]. Il en résulte de l'associabilité, de la délinquance et de la criminalité. Ceci à son tour contribue à la dégradation sociale : sentiment d'insécurité quotidienne, perte de confiance en les autres personnes, tensions entre communautés [MER20]. Ce qui contribue d'autant plus au sentiment que la société telle qu'elle se présente n'est pas en mesure de fournir un avenir sûr (Fig.10).

C'est la raison pour laquelle les sociétés à fort chômage, même si elles fournissent des aides sociales qui devraient théoriquement éviter la délinquance, ne parviennent pas à enrayer le cercle vicieux du délitement social. Il est difficile de briser un tel cercle et de le remplacer par le cercle vertueux correspondant si on ne l'attaque pas par chacun de ses aspects. L'un d'entre eux est de fournir une perspective d'avenir. Dans un monde où, quoi qu'on fasse, il n'est pas possible de savoir ce que l'avenir nous réserve, celle-ci passe moins par l'apprentissage d'un emploi précis que par apprendre à faire sa propre éducation quelles que soient les circonstances [JEU20], à avoir une vision claire des âges de la vie, à être émotionnellement adulte [SEM18].

Le niveau de violence effectif et le niveau de violence apparent

Un autre des aspects qu'il me paraît nécessaire de considérer est celui de la dégradation de l'environnement social. Celle-ci se mesure à la perte du sentiment de sécurité dans l'espace public, de confiance envers les personnes inconnues, de qualité des rapports entre communautés. On a longtemps soutenu, en France par exemple, que le sentiment d'insécurité n'était pas fondé et que par conséquent, il suffisait de le vilipender pour le faire disparaître. Mais qu'il soit fondé ou non, le sentiment d'insécurité nourrit le sentiment que les choses se dégradent et que l'avenir est

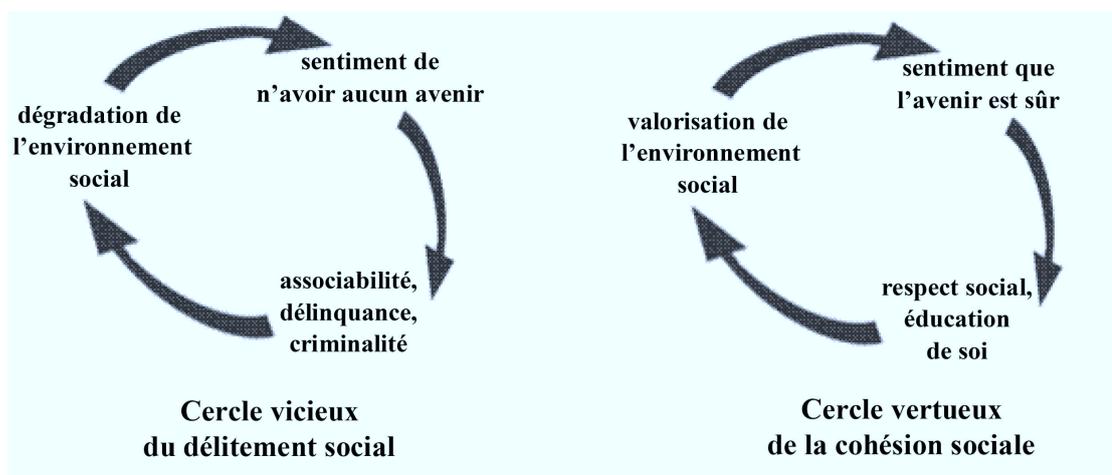


FIGURE 10 – Délitement et cohésion sociale

sombre, les tensions entre communautés, la conviction que les institutions sont incompétentes, etc.

Il ne s'agit pas de faire régner arbitrairement la loi et l'ordre mais de permettre à chacun de vivre dans une atmosphère qui facilite la cohésion sociale :

1. l'espace public doit être accessible à tous sans danger ;
2. il ne suffit pas qu'il soit sans danger, il doit aussi inspirer confiance ; qu'on le veuille ou non, cette confiance tient à des détails : propreté, présence de commerces, absence de petite délinquance de rue, etc.
3. Chacun doit pouvoir s'en remettre à quelqu'un pour assurer sa sécurité.

La solution à ces problèmes ne passe pas nécessairement par l'instauration d'une surveillance et d'une action policière. Elle peut passer, ici et maintenant, par l'action de groupes de citoyens qui se chargent d'occuper l'espace public, de le rendre propre, attrayant, verdoyant, de prendre en charge les personnes en difficulté.

Le sentiment d'impunité et le sentiment de ce qui constitue la "norme" en matière de respect de la loi

Le troisième aspect est celui de la limitation des comportements asociaux et de la délinquance. La dépenalisation des petits délits est un terreau favorable à la désobéissance civile et à la désagrégation du tissu institutionnel et social. Pour Arendt [Are72b, p.71-73], la criminalité n'est pas une déviation de la norme mais la norme qu'instaure un certain état social. Elle est non pas le résultat d'"aberrations" mais l'état auquel aboutit l'individu dans une situation sociale où la tolérance vis-à-vis de la loi est la norme.

C'est quelque chose que je sais d'expérience : il est impossible, en particulier pour les jeunes adultes, de comprendre qu'un délit reste un délit même si tout le monde le commet. La difficulté consiste à aboutir à un état de société dans lequel l'application de la loi constitue la norme, sans passer par la coercition et la force. D'une part parce que, comme le montre l'exemple des États-Unis, celle-ci a tôt fait de faire exploser le système judiciaire ; d'autre part parce que la force ne fait que renforcer le sentiment de révolte et le sentiment que la solution des problèmes est dans l'usage de la force [MER].

Sens de la cohésion sociale

La cohésion sociale passe par :

1. Le sentiment d'avoir un avenir sûr, qui dépend : d'une part de sa capacité à s'auto-éduquer et à s'adapter à des circonstances diverses ; d'autre part de sa capacité à se constituer en groupes solidaires et de bâtir avec ses pairs une confiance réciproque ;
2. Le sentiment que l'espace public fait partie du bien commun et que son entretien est l'affaire, non pas d'institutions abstraites chargées de maintenir la propreté et l'ordre, mais des personnes qui l'occupent.
3. Le sentiment que la prise en charge des personnes en difficulté (pauvreté, délinquance, criminalité) est l'affaire, non pas d'institutions abstraites chargées de maintenir un état satisfaisant de l'économie, l'ordre et la répression, etc., mais de toutes les personnes qui les côtoient et sur la vie desquelles elles influent.

Ceci, à son tour, passe en particulier par :

- une éducation à la capacité à se mettre à la place des autres [SEM7, SEM14],
- une éducation à l'interaction avec le groupe [SEM26],
- une éducation à la solidarité et de la coopération [SEM20],
- une éducation à la construction de l'adulte à travers les difficultés de l'adolescence [SEM18] et de la jeunesse [SEM21].

SAMEDI 9

« La civilisation, c'est l'éducation universelle »

Éducation égalitaire, pluridisciplinaire et continue.

Éducation égalitaire

Il a été montré par exemple que la meilleure réponse à la surpopulation est l'éducation égalitaire. Pour un pays donné, le nombre d'enfants par couple est proportionnellement inverse au nombre d'années d'étude primaire des femmes, le niveau d'éducation des hommes n'entrant pas en jeu (cf. Quid, article natalité). J'ajoute une autre loi pour laquelle je n'ai pas d'autre source qu'un mot de Mandela : l'ignorance étant la source du conflit, le niveau de violence est inversement proportionnel au niveau d'éducation.

Néanmoins, une éducation égalitaire n'est ni une éducation uniforme, pour laquelle peu importe ce qu'on apprend pourvu que tout le monde fasse la même chose, ni une éducation nivellatrice, pour laquelle peu importe le niveau pourvu que tout le monde ait le même. Une éducation égalitaire est celle qui permet l'égalité des chances, au sens défini dans les pages précédentes. C'est une éducation qui permet par exemple :

- de devenir adulte à travers les difficultés de l'adolescence et de la jeunesse [SEM18, SEM21],
- d'apprendre à faire sa propre éducation quelles que soient les circonstances [SEM20],
- d'apprendre à interagir avec les autres [SEM7, SEM14, SEM26].

Ceci ne signifie en rien que tout le monde doive suivre les mêmes programmes et passer par les mêmes structures. Bien au contraire, la possibilité d'adapter les stratégies d'éducation aux personnes et aux circonstances ne peut exister que si programmes et structures disparaissent. La seule éducation qui est un sens est une éducation qui écoute les questions qui se posent et qui y répond, ici et maintenant [DIM13, JEU14, DIM34, VEN36].

Éducation pluridisciplinaire

Une éducation égalitaire ne peut se faire que si elle ouvre des horizons à celles et ceux dont les horizons sont fermés. “Pluridisciplinaire” ne signifie pas “lettres et maths”, mais ouverte sur :

- les huit intelligences [LUN24],
- les quatre talents professionnels [SAM21],
- les vingt-huit qualités [MER18], etc. ;
- la connaissance de ses motivations, la formulation d’objectifs, la constitution de “*mission statements*”, etc. ;
- de plus, un univers de connaissances factuelles dont il n’est pas important de connaître celle-ci plutôt qu’une autre, mais quelques-unes dans le détail — n’importe lesquelles, à la limite — tout en sachant accéder si besoin est à l’information concernant les autres.

Éducation continue

Enfin, une éducation égalitaire ne peut se faire que si elle permet à chaque personne, à tout moment de son existence, d’élargir ses possibilités et ses choix.

DIMANCHE 9

« La civilisation, c’est aussi la même médecine pour tous »

Médecine égalitaire, accessible à tous, et sensible aux individus.

La civilisation a apporté les miracles de la médecine occidentale : disparition de la mortalité infantile, allongement spectaculaire de la durée de vie, soulagement de la douleur. Néanmoins, des miracles restent encore à accomplir dans la conception de cette médecine :

1. Dans tous les pays du monde, les riches ont accès à la meilleure médecine possible. Ce qui distingue les pays civilisés des autres est la manière dont la protection médicale se répartit. Établir ou maintenir une médecine égalitaire ne dépend pas de facteurs ésotériques. C’est une question de choix social.
2. La médecine occidentale est restée très rudimentaire en matière de soulagement de la souffrance. La raison en est qu’elle s’intéresse essentiellement à la pathologie et très peu aux personnes [MER7], et qu’elle traite sa branche psychologique par dessus la jambe (et pourtant, en se focalisant sur le malade, elle pourrait même gagner en efficacité [Pet93, p.229-232]).
3. Elle ignore superbement les effets secondaires de ses avancées. Par exemple : la régression de la mortalité infantile sans régression de la natalité a entraîné une explosion démographique catastrophique ; l’avancée des techniques sans souci des coûts a entraîné une explosion des systèmes de protection sociale. Elle ne peut remplir son rôle que si elle prend ces problèmes simultanément en compte.
4. Plus elle progresse, plus elle tend à coûter cher, et plus elle tend à augmenter les inégalités au lieu de les réduire. Une médecine égalitaire aurait pour tâche d’assurer la protection du plus grand nombre de personnes plus que de réussir des miracles technologiques. Ce qui n’exclut pas, se focalisant sur “réussir à moindre coût” plutôt que sur “réussir à tout prix”, qu’elle en produise tout autant.

SEMAINE 10

Construction de soi

La construction de soi, c'est d'abord la capacité de changer, puis de maintenir les changements au jour le jour.

“Le bouddhisme consiste à étudier directement la sérénité et la tranquillité, et à les pratiquer. [...] Quand nous comprenons ce qu'est vraiment l'ego, nous pouvons nous en libérer” [Kat93, p.35].

Chassez le naturel, il revient au galop, dit un vieux diction qui voudrait nous faire croire que le changement est impossible. En effet, toutes celles et ceux qui ont tenté de prendre de bonnes résolutions le savent bien : elles sont intenables. Que nous décidions de nous débarrasser d'une habitude, de pratiquer une activité tous les jours, ou de traiter nos échéances à l'avance, nous ne parvenons pas à nous y tenir. Pourquoi nous est-il si difficile de faire quelque chose que d'autres personnes semblent réaliser sans difficulté ? Pourquoi ne pouvons-nous pas tenir nos engagements envers nous-mêmes ? Il me semble que nous nous méprenons sur l'ampleur du changement que la moindre résolution implique :

- **Des changements qui nous semblent peu de choses exigent un remaniement très profond de nos habitudes.** Par exemple, si nous avons tendance à partir trop tard et à rater notre bus, nous pouvons prendre la décision de partir désormais toujours à l'heure. Mais il faut pour cela que la résolution prenne une place centrale dans toute la série d'actions qui précèdent le fait de prendre le bus. S'il s'agit d'un bus du matin, cela peut aller jusqu'à devoir nous coucher plus tôt la veille et pour cela modifier l'organisation de notre journée.
- **La moindre résolution, pour être tenue, exige un remaniement profond de notre personnalité.** Nous sommes ramenés à la question des motivations [LUN4] et à celle de la construction d'une éthique de vie [MER2].

Dans le cas du bus évoqué précédemment, il ne suffit pas de penser à partir à l'heure, il faut surtout considérer de ne pas rater le bus comme une priorité (en acceptant par exemple de partir mal coiffé, ou encore d'arriver en avance à l'arrêt du bus). Pour cela, il faut comprendre (a) pourquoi nous ne considérons pas le fait de ne pas rater le bus comme une priorité (une bonne question dans ce cas serait par exemple : “Pourquoi ai-je envie d'être en retard ?”) ; (b) pourquoi nous avons soudain le sentiment que cette attitude a des conséquences suffisamment graves sur notre existence pour que nous ayons envie de la changer.

Le bouddhisme insiste sur l'introspection comme étape nécessaire à la construction de soi. Observer son ego, exprimer son ego, c'est comprendre son ego pour s'en libérer progressivement, selon le principe plus général selon lequel « comprendre quelque chose, c'est en être libéré ». Quand on comprend quelque chose sur soi-même (par exemple en faisant passer quelque chose de son inconscient à son conscient), on le digère, et ce quelque chose disparaît. (Néanmoins, le bouddhisme n'est pas une étude de l'ego. Cette étude constitue une étape mais pas une fin.)

Si nous désirons obtenir un changement dans notre existence, il est nécessaire d'intégrer ce changement à une construction de soi. Les recettes, les méthodes, les apprentissages ne servent à rien s'ils ne sont pas accompagnés d'une éthique de vie [Cov89, p.17-23]. Il ne suffit pas, par exemple, de pratiquer l'auto-persuasion : se dire que tout va bien n'a aucun effet positif en face d'un problème ou d'un danger ; se dire que tout ira bien dans l'avenir n'a aucune incidence sur l'avenir, et peut masquer les plus élémentaires des précautions à prendre.

Tout changement commence par un changement de la manière de voir le monde. Cette semaine intègre quelques éléments permettant d'appliquer l'idée paradoxale d'invention de la réalité, le fait qu'il n'y a pas de réalité autre que subjective [SAM2]. Elle nous montre qu'on peut apprendre à devenir indépendant des circonstances, par exemple en apprenant à se détacher du temps qu'il fait. Elle intègre ensuite quelques notions de construction de soi-même : se dégager des idées reçues, constituer ses objectifs, faire passer les connaissances de l'inconscient au conscient.

LUNDI 10

« Jouir du temps qu'il fait »

En apprenant à aimer la pluie comme le beau temps on apprend à aimer tous les moments de la vie.

“La vie est une douche qui change continuellement de température” (proverbe popolthèque).

Pendant mon enfance, j'ai vécu avec une personne dont l'humeur variait en fonction de l'état du ciel. Quand le temps était gris et nuageux, elle s'en plaignait et était colérique et nerveuse. Quand il pleuvait, cette personne ne manquait pas de faire allusion à la pluie en protestant, comme si la pluie était une forme d'injustice personnellement orientée contre elle. En hiver surtout, cette personne insistait sur la brièveté du jour et sur le sentiment de dépression qu'elle y associait. Je savais que quand la météo était mauvaise, le ciel bas, la lumière rare, le temps humide, l'humeur serait noire, la tolérance limitée, la patience courte, et les décisions le plus souvent injustes et arbitraires. Enfant, j'acquis la conviction qu'il existait effectivement un lien entre le temps qu'il faisait et l'humeur des gens, et je suis devenu un adulte pour qui ce lien existait. J'étais, comme cette personne avant moi, soumis aux caprices de la météo.

Ce n'est que plus tard que j'ai compris qu'il n'en allait pas de même pour tous et que d'autres semblaient n'être en rien affectés par l'état du temps. Plus tard encore, je me suis rendu compte qu'il y a en fait deux types de personnes assez distincts, et que ce n'est pas ce seul détail qui les oppose, mais toute une philosophie de vie. Voilà, il me semble, ce qui les distingue :

La personne pour qui le temps qu'il fait est un fardeau	La personne pour qui le temps qu'il fait n'est qu'une circonstance
parle souvent de la météo, pour s'en plaindre ; est sensible à de petits écarts de température	ne parle pas ou peu de la météo, et plutôt pour s'en réjouir ; semble être peu touchée par les écarts de température
considère le mauvais temps ou la chaleur comme une circonstance négative, injuste, néfaste pour son travail ou pour ses projets	considère le mauvais temps ou la chaleur comme l'une des multiples circonstances dues au hasard, et avec lesquelles il faut compter
pense qu'une expression telle que « la beauté de la pluie » relève du domaine de la poésie	peut trouver quelque chose de beau ou d'agréable dans le temps qu'il fait, même si ce temps lui est physiquement désagréable (chaleur, froid, humidité).
met son humeur sur le compte de la météo	tend à être d'humeur égale
tend à mettre ses échecs sur le compte de circonstances extérieures et de la malchance	tend à analyser ses échecs en fonction de ses erreurs et des leçons à en tirer
tend à l'arbitraire	tend à l'analyse

Dans le bouddhisme zen, on insiste sur la contemplation du temps qu'il fait et sur le fait que quel que soit ce temps, on peut en jouir de pareille façon. « Hier, clair ; aujourd'hui, nuageux », écrit un moine dans son journal, et ces deux événements sont autant l'un que l'autre porteurs du plaisir qu'on peut prendre, sans exaltation, à la contemplation du ciel. C'est en faisant cette expérience que je me suis rendu compte qu'on pouvait agir sur sa nature profonde par le simple fait d'apprendre à « jouir du temps qu'il fait ». En effet, si on est une personne telle que celle décrite dans la colonne de gauche du tableau ci-dessus, cet apprentissage oblige à se positionner dans la colonne de droite. Ce faisant, c'est un complet remaniement de la personnalité qui s'opère.

À tout moment, je prends plaisir à observer :

- la diversité des ciels : noir, menaçant, bas, couvert, sombre, strié, pommelé, rosé, clair ;
- la diversité des vents : tempête, orage, tornade, bourrasques, embruns, souffle, brise ;
- la diversité des pluies : déluge, averse, crachin, bruine, brouillard ;
- l'apparence de la lune : noyée, voilée, auréolée, rousse, pleine, ronde, couchée, basse, absente ;
- les sols : craquelés, secs, gelés, humides, trempés, boueux, noyés, inondés ;
- l'effet sur la végétation : fanée, brunie, jaunie, sèche, indifférente, riante, verdoyante, brillante ;
- l'effet sur les herbes, les arbres, les feuilles, les fleurs ;
- la réaction de mon corps : écrasé, trempé, moite, abruti, engourdi, trempé, frissonnant, grelottant, transi, glacé, gourde, douloureux, confortable, délassé.
- le contraste des saisons : la chaleur présente et le froid glacial de l'hiver dernier, le froid présent et la chaleur écrasante de l'été passé ; la douceur de ce matin et la fraîcheur de ce soir ; été, automne, hiver, printemps.

Concrètement, qu'est-ce que ça veut dire ?

D'abord que nous, qui vivons dans des sociétés industrielles, sommes souvent devenus si éloignés de la nature que nous ne supportons plus ses manifestations. Nous n'acceptons même plus qu'il pleuve quand nous avons des chaussures neuves. Jouir du temps qu'il fait, c'est aussi garder à l'esprit que la nature est imprévisible et puissante. Nous n'en sommes pas les maîtres, nous en dépendons.

Cela veut aussi dire que nous laissons trop souvent les circonstances dicter notre humeur. La vie est une douche qui change continuellement de température, c'est inévitable.

MARDI 10

« Fixer un objectif mensuel »

Je vais me fixer un objectif mensuel clair, constructif, accessible — et m'y tenir.

Loi de Murphy : (a) évaluer le temps nécessaire ; (b) multiplier par deux et passer à l'unité de temps supérieure.

“Un des principaux obstacles à notre construction de l'avenir est que nous n'avons pas une vision claire du temps qui passe. Souvent, nous ne savons pas nous projeter dans l'avenir de façon réaliste. Par exemple, nous pensons qu'un travail donné va nous prendre dix minutes. . . mais dans les faits, il faudra vingt heures avant que ce travail ne soit effectué!”.

En ce qui me concerne cette formulation est d'une exactitude confondante : ce qui semble pouvoir être réglé en 10 minutes ne l'est généralement que le lendemain (vingt heures), une question qui semble nécessiter une bonne semaine s'étale sur deux mois, et les projets qu'on peut évaluer à trois mois mettent six ans à se réaliser.

Les choses que nous réalisons au jour le jour sont à la croisée de différentes préoccupations :

- D'abord, nous sommes pris dans les nécessités de la gestion du quotidien : notre travail et/ou nos difficultés, la quête de revenus, nos engagements personnels et professionnels.
- Ensuite, nous cherchons à ajouter à ces activités, ou, mieux, à mêler à ces activités des accomplissements plaisants tels que des apprentissages nouveaux, des travaux artistiques, des activités de création [VEN41], des activités d'investissement pour notre construction personnelle et notre avenir [SEM42], et des activités de participation à la construction sociale [MAR20, SAM45].
- Et surtout, nous désirons dépasser le cadre de ces activités immédiates pour donner un sens à notre existence [JEU2]. Intégrer la poursuite de nos activités immédiates à une mission, et nous assurer que ce que nous faisons ici et maintenant, à chaque instant, n'est pas en contradiction avec nos motivations profondes, et une tâche qui nécessite un moment de réflexion quotidienne [SEM4] : pourquoi faisons-nous ce que nous faisons ? Pourquoi le faisons-nous de cette manière et pas d'une autre ? Nos objectifs sont-ils clairs ? Sont-ils justes ? Il me paraît idéal de parvenir à définir les objectifs de ce que j'entreprends selon une chaîne :

MISSION

→long terme

→objectifs annuels

→objectifs mensuels

→objectifs hebdomadaires

→objectifs quotidiens

→ICI ET MAINTENANT

en m'assurant que ce que je fais ici et maintenant est en accord avec les objectifs de niveau supérieur [MER4].

Parmi ceux-ci, il ne m'est pas très difficile de réaliser les objectifs quotidiens ni les objectifs hebdomadaires : j'en réalise à peu près la moitié ; mais il s'agit de la moitié qui concerne les

nécessités les plus immédiates, celles qui sont régies par l'urgence du moment — et celles qui concernent les objectifs à plus long terme sont presque toujours la cinquième roue du carrosse. C'est pourquoi il me paraît important de définir avec précision, sur le papier, un objectif mensuel :

- de façon claire. Comment s'inscrit-il dans les différents projets ci-dessus ? Quelles sont les ressources à ma disposition ? À quel moment pourrai-je décider que l'objectif a été atteint ?
- de façon réaliste. En accord avec la "loi de Murphy" ci-dessus, un objectif mensuel accessible correspond à une tâche qui semblerait nécessiter une demi-semaine de travail intensif. Suis-je capable, physiquement, psychologiquement, d'accomplir cet objectif (et sinon, il est préférable de le revoir à la baisse ou d'améliorer mes ressources pour l'accomplir).

Rien que d'écrire la liste des choses à faire pour accomplir une tâche est une activité en soi. Cette activité ne peut pas être négligée. C'est pourquoi je prévois une plage de temps pour composer cette liste.

Comment pourriez-vous définir votre "mission" ? Pouvez-vous définir un objectif à long terme (ou annuel) allant dans le sens de cette mission ? Pouvez-vous définir des objectifs mensuels correspondants ? Quel serait alors l'objectif de ce mois-ci ?

MERCREDI 10

« Il y a connaissance passive et connaissance active »

La méditation permet de cristalliser les connaissances passives sous forme de connaissance active, exploitable.

Il ne suffit pas de manger un aliment, il faut aussi le digérer [Kat93, p.110].

Obtenir la connaissance active de quelque chose, c'est en dresser un tableau global en mettant en place, comme les pièces d'un puzzle, toutes les connaissances qu'on en a [DIM2].

Il me semble qu'il y a au moins trois manières différentes de savoir ou de connaître quelque chose.

- On peut d'abord avoir appris quelque chose et le savoir factuellement sans rien en ressentir ;
- on peut aussi savoir quelque chose sans savoir qu'on le sait ;
- on peut enfin savoir quelque chose, savoir qu'on le sait, savoir pourquoi on le sait, et savoir exploiter cette connaissance.

Je peux décrire ces trois manières de savoir ou de connaître de la façon suivante :

Connaissance passive reçue	Connaissance passive subie	Connaissance active
Fait d'avoir appris ; fait d'avoir saisi l'importance ; ne pas ignorer	Fait de ressentir intuitivement ; saisir, discerner, percevoir	Fait d'avoir assimilé ; réalisé, débrouillé ; ressentir
Domaine de <i>l'apprentissage</i> et de <i>l'application</i>	Domaine de <i>l'émotion</i> et de la <i>réaction</i>	Domaine de la <i>réflexion</i> et du <i>contrôle</i>
Connaissance livresque, acceptée, mais pas ressentie	Connaissance inconsciente	Connaissance acquise par la réflexion et l'expérience
Compréhension en termes d'axiomes, de recettes, de méthodes	Compréhension éparse, sous forme de pièces non reliées entre elles	Tableau global d'un problème donné, zones obscures bien délimitées

Connaissance passive reçue	Connaissance passive subie	Connaissance active
Se formule en mots, peut éventuellement se transmettre, mais en faisant appels à des supports extérieurs (documents, personnes)	Ne se formule pas en mots ; peut se transmettre de façon implicite, en particulier aux enfants dont on est tuteur	Se formule en mots, peut s'exposer clairement, peut se transmettre explicitement
Pas ou peu de liens avec la vie quotidienne	Liens anarchiques et inconscients	Liens continus et conscients avec <i>ici</i> et <i>maintenant</i>
Peu exploitable ; peut s'appliquer dans les cas les plus simples (si A, faire B)	Non exploitable ; provoque des réactions, mais ces réactions sont subies (si A, B se produit)	Exploitable ; possibilité d'agir en accord et de relever quand on n'agit pas en accord
Testable dans les cas où on peut l'appliquer (est-ce que ça marche ?)	Non testable (en effet, pas de possibilité de tester des connaissances inconscientes)	Testable au quotidien : possibilité de relever des confirmations ou des contre-exemples

Seules les connaissances actives nous sont vraiment utiles dans la vie de tous les jours. Parmi les connaissances théoriques que nous avons acquises, nous n'exploitons que celles qui sont passées au rang de connaissances actives. Les autres sont oubliées à tout jamais, ou rangées dans un coin de notre inconscient d'où elles ne sortiront qu'à la faveur d'un nouvel apprentissage, ou encore posées quelque part en nous sans lien direct avec notre vie quotidienne (telle que l'information : "la terre est ronde"). Ce sont des connaissances passives reçues.

Les connaissances que nous recevons, sans en prendre conscience, de notre environnement, sont innombrables et certaines peuvent nous être utiles (comme certains réflexes ou certaines intuitions). Mais nous n'avons pas de contrôle sur ces connaissances et la plupart du temps elles provoquent des émotions ou des réactions que nous ne sommes pas capables d'analyser. Ce sont des connaissances passives subies.

La méditation, ou au minimum une réflexion concentrée sur une question donnée [MAR1 ; VEN4 ; SEM16], constitue un moyen de faire passer les connaissances de la première et de la deuxième colonne jusque dans la troisième, celles des connaissances actives [DIM2].

Par exemple, lorsque vous réalisez que vous désirez ou devriez mener à bien tel projet, c'est une forme de connaissance reçue : vous avez saisi l'importance d'un fait ; mais vous ne pourrez mener à bien ce projet que quand vous aurez pleinement rassemblé, réalisé et ressenti vos réelles motivations à le faire.

De même, vous pouvez avoir l'intuition de choses que vous faites qui rendent votre vie impossible, ou de choses que vous pourriez faire et qui produiraient un changement radical si elles étaient pratiquées sur une base régulière [Cov89, p.146]. Mais vous ne pourrez modifier votre vie que si vous avez amené ces intuitions au rang de connaissances actives.

Faites une liste de trois ou quatre affirmations qui pourraient correspondre pour vous à chacune des trois catégories : connaissances passives reçues, connaissances passives subies, connaissances actives.

JEUDI 10

« Rien n'arrive en une fois »

Le changement ne se fait pas en une fois, et il n'y a pas de garantie de changement définitif.

« Méfie-toi du deuxième jour » (dicton indien)

« —Pratiquons éternellement.

—Éternellement ?

—Éternellement. Trois mille kalpas. En êtes-vous capable ? Eh bien ! si vous ne l'êtes pas, je pense que vous feriez mieux de vous en aller tout de suite. » [Kat93, p.172]

Nous avons de grandes difficultés à tenir nos engagements envers nous-mêmes, à éviter certains travers plus ou moins handicapants, ou à effectuer sur une base régulière des activités dont nous savons pourtant qu'elles seraient profitables. Souvent, nous ne comprenons pas pourquoi nous avons tant de mal à faire ce qui nous apparaît comme peu de chose. Mais nous nous méprenons sur l'ampleur du changement que la moindre résolution implique.

En effet, un changement qui semble minime exige presque toujours :

- un remaniement profond des habitudes (habitudes sociales, horaires, rapports avec les proches, etc.);
- une réflexion continue sur ses motivations et un changement conséquent de certains aspects de la personnalité (rejet des motivations de ce qu'on cherche à éviter pour les remplacer par ce qu'on cherche à obtenir, construction d'une éthique) [LUN4, MER2].

Le changement ne se fait pas en une fois :

- Ce n'est pas parce que nous n'avons pas réussi à obtenir un changement sur nous-mêmes qu'il est impossible. Il nous suffit de recommencer, et de recommencer encore. Nous renforçons notre conviction et comprenons mieux nos motivations.
- Ce n'est pas parce que nous n'avons pas réussi à appliquer une recette que celle-ci est erronée. Des ajustements sont nécessaires. Chaque fois que nous réessayons, nous progressons dans notre compréhension du problème.

Il n'y a pas de "bonnes" habitudes :

- « Méfie-toi du deuxième jour », dit un dicton indien. C'est toujours le lendemain du jour où on est le plus satisfait de sa réussite que survient l'échec.
- Nous voulons parfois croire qu'on peut prendre de "bonnes habitudes" comme on "prend un mauvais pli" [VEN32]. Mais toutes les routines engendrent un oubli de nos motivations à faire les choses. C'est dans ce cas que le "naturel" ne manque pas de revenir. Notre sauvegarde est au contraire dans le refus de se laisser engourdir par l'habitude. Si nos décisions ne sont pas appliquées avec la même attention que si elles avaient été prises le matin même, elles deviennent lettre morte.

Le changement, au sens thérapeutique, consiste principalement en l'effacement des émotions négatives telles que la colère, la peur, le mépris, la honte, qui sont génératrices de souffrance. Il me paraît salutaire de garder à l'esprit que rien n'est jamais gagné et que les émotions négatives tendent à resurgir et resurgiront toujours. Néanmoins, elles sont chaque fois plus faciles à combattre. La réalisation bouddhiste est une élimination parfaite, irréversible et complète des émotions négatives [GB10], mais je me satisfais du stade où, à peine resurgis, celles-ci sont immédiatement repoussées sans plus de difficulté que le souvenir d'un cauchemar sorti du passé. Par exemple :

- Bien que j'aie vécu trente ans avec l'idée de la mort comme solution possible à toute difficulté (ce qui me cachait les solutions les plus évidentes) [LUN50], j'ai pu rejeter cette pensée

jusqu'à ce qu'elle me devienne étonnamment étrangère et abstraite. Je garde à l'esprit qu'elle peut resurgir mais je pense pouvoir la rejeter sans peine.

- Pendant dix ou quinze années de ma vie, je me suis très souvent mis en colère contre des personnes dans la rue ou dans les magasins, sans les connaître, et pour des raisons mineures. Aujourd'hui, cette attitude m'est devenue incompréhensible, et il m'est difficile d'imaginer comment j'ai pu en être à ce point l'esclave. Pourtant, je sais combien d'en sortir m'a coûté d'efforts, de résolutions non tenues, de tentatives répétées.

Concrètement, qu'est-ce que je peux faire pour tenir mes résolutions ?

- Essayer encore et encore.
- Réfléchir encore et encore sur mes motivations. Pourquoi est-ce que je veux obtenir tel ou tel changement en moi ?

VENDREDI 10

« Faire cette semaine une partie de ce que je ferai cette année »

Je vais dresser une liste hebdomadaire des accomplissements désirés et des impératifs divers.

Une fois déterminée la contribution qu'on veut apporter au cours de son existence, on est plus à même de comprendre ses motivations à faire ce qu'on fait [SEM4]. Mais il peut arriver qu'on désire accomplir trop de choses, ou encore qu'on ne parvienne à rien parce qu'on se sent "débordé". Dans les deux cas, il me semble profitable de diviser les grandes directions et les tâches à long terme et de se fixer un objectif mensuel en gardant à l'esprit comment cet objet s'inscrit dans ce qu'on désire faire et être au sens le plus vaste, et de façon claire et réaliste [MAR, SEM34]. En général, cet objectif s'inscrit dans notre vie professionnelle, mais pas nécessairement. Il peut s'agir d'un accomplissement social, artistique, sportif, etc. Il peut être décomposé en plusieurs grandes tâches, dont chacune appelle du temps et des ressources.

Par exemple :

Mission :	
Objectif de ce mois-ci :	
Indice(s) qui permettront de déterminer avec certitude que l'objectif est atteint :	

Décomposition :	Tâche 1	Tâche 2	Tâche 3	Tâche 4
Description de la tâche :				
Temps nécessaire :				
Personnes :				
Ressources :				
Matériel :				
Horaires :				

Une tâche issue de la décomposition d'un objectif mensuel peut devenir une tâche hebdomadaire principale, qui se subdivise à nouveau en plages de travail (fabriquer telle pièce ou tel document, faire tel déplacement) et petites tâches (joindre telle personne, faire tel achat, faire tel courrier).

En général, on a beaucoup d'autres choses à faire que cette seule tâche, et il se peut très bien qu'on ne puisse pas l'accomplir, au bout du compte. La principale difficulté est de ne pas être pris au piège des multiples sollicitations que chaque jour ne manque pas de présenter. Pour cela, il est nécessaire de savoir repousser l'appel de l'immédiat, c'est-à-dire des choses qui semblent réclamer notre attention dans l'instant [SEM34].

Attention à ne pas confondre l'immédiat et l'urgence. Il est important de savoir prendre des dispositions rapides pour pouvoir faire face aux urgences (imprévus, accidents, changements de programme).

Attention aussi à ne jamais sacrifier aux demandes humaines [DIM34, VEN36]. Il est légitime de repousser les demandes imprévisibles ("tu peux m'aider cinq minutes, je ne sais pas me servir de la machine à café...") mais pas les appels à amitié, conseil ou affection ("j'aurais besoin de te parler") en particulier des enfants ou des proches. Or on a tendance à faire exactement le contraire.

Une fois cela en tête, on peut composer une liste des tâches de la semaine :

- tâche hebdomadaire principale, avec ses différentes sous-tâches ;
- différentes tâches correspondant à ses diverses autres "casquettes" (professionnelles, amicales, amoureuses, familiales) ;
- engagements divers (cours, activités sportives, autres réunions) ;
- autres tâches "administratives" (courriers, contacts, démarches) ;
- tâches ménagères (courses, ménage, entretien) ;
- sans oublier : plages de méditation et de lecture. Bref, tout ce qu'on veut faire dans la semaine.

On pourra ensuite :

- ranger ces tâches par ordre de priorité [JEU13, LUN34]
- évaluer le temps nécessaire à ces différentes tâches de façon réaliste (en tenant compte de la "loi de Murphy", cf. [MAR])
- voir celles d'entre elles qu'on peut éventuellement déléguer [MER34]
- déterminer avec précision et conviction celles qu'on décide d'abandonner [JEU13].

Et si vous faisiez ce week-end votre liste de la semaine prochaine ?

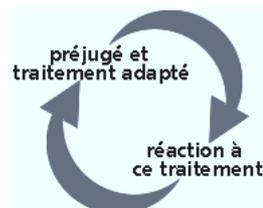
SAMEDI 10

« Pour changer radicalement, évaluer mes "idées reçues" »

Je vais relever mes idées reçues, mes opinions négatives, — et les inverser.

"Une histoire classique dans le domaine des prédictions qui se réalisent d'elles-mêmes est celle d'une erreur de programmation dans une école anglaise, qui résulta en ce qu'une classe d'enfants « brillants » fut étiquetée « nuls » et une classe de supposés « nuls » reçut l'étiquette « brillants ». [...] Cinq mois et demi après [...] le QI des enfants « brillants » était sensiblement descendu. Ils avaient été vus et traités comme limités, peu coopératifs, et difficiles. L'impression des enseignants était devenue une « prédiction qui se réalise d'elle-même » [...]. Mais les scores du groupe composé de supposés « nuls » étaient montés." [Cov89, p.301] (Covey, ma traduction ; pour d'autres références cf. Watzlawick e.a.)

Les situations de “*self-fulfilling prophecies*” négatives et positives (prédictions qui se réalisent d’elles-mêmes) qu’évoque Covey dans l’histoire ci-dessus sont des cercles de renforcement [MAR3]. Un enseignant, un parent, un tuteur, un supérieur qui s’est fait une idée sur une personne donnée tend à appliquer à cette personne un traitement “adapté”, c’est-à-dire un traitement qui convient non pas à la personne mais à l’image supportée par ce préjugé. Ce traitement tend à appeler une réponse adéquate : un enfant traité en idiot répond de façon idiote à des attitudes qu’il ne manque pas de trouver idiotes ; ce qui confirme et renforce le préjugé, et ainsi de suite.



Il en va de même pour les comportements hostiles entre personnes. Un préjugé négatif induit un comportement hostile qui est ressenti par la personne qui le subit comme un traitement injuste, ce qui provoque à son tour un sentiment d’hostilité, de révolte, d’agressivité, qui confirme le préjugé. Personne ne peut prétendre savoir où commencent ces cercles de renforcement. Ils sont du type de la poule et de l’œuf.



Néanmoins, des cercles de renforcement positifs sont possibles : un enfant traité comme un enfant intelligent, et avec le respect dû à chacun, ne manquera pas de progresser dans ses qualités scolaires ou sociales et de confirmer la justesse du traitement qu’il reçoit. Une personne traitée de façon compréhensive et dénuée d’hostilité tend à arrondir les angles et à éviter à son tour d’adopter un comportement hostile.

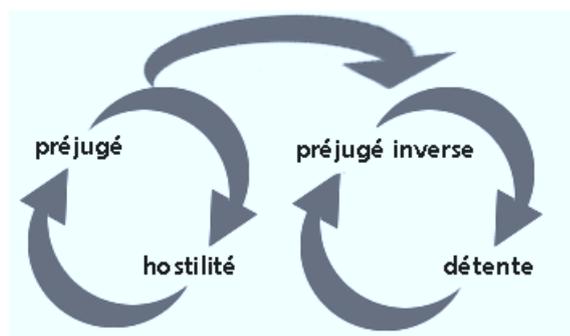


FIGURE 11 – Sortir du cercle vicieux préjugé/hostilité

Il est possible de prendre l’initiative d’initier un cercle vertueux en inversant ses préjugés négatifs (Fig. 11). Ceci permet de se libérer d’émotions négatives et d’améliorer sensiblement la

qualité de son existence [JEU39]. Ceci permet aussi de limiter les effets dramatiques des conflits entre personnes ou entre communautés : en ce sens, c'est une méthode de lutte contre la haine plus efficace que les jugements moraux.

Quelques exemples d'inversion de préjugés, idées reçues, opinions négatives :	Exemples de contre-opinions permettant de les inverser :
Ils sont tous pareils, ils ont ça dans le sang, etc.	“Ils” ne sont pas comme on dit, et si j’y prête attention, je m’en aperçois.
C'est parce que c'est une femme (ou c'est parce que c'est un homme).	Comme c'est une femme (comme c'est un homme), elle (il) comprend mieux.
Cette personne est mauvaise.	Cette personne est malheureuse.
Cet enfant est méchant.	Cet enfant réclame de l'attention.

Je vous suggère de mettre sur le papier quelques opinions négatives qui vous viennent fréquemment à l'esprit (opinion haineuse envers une communauté vivant près de vous ; idée reçue sur les hommes, les femmes, les vendeurs de chaussures ; hostilité envers quelqu'un ; opinion négative envers un enfant) et de les inverser pour modifier votre comportement en conséquence.

DIMANCHE 10

« La réalité n'est que “ma réalité” »

En adoptant un point de vue extérieur, sortir des difficultés comme on sort d'une pièce.

« Je ne devrais pas me prêter à [l'expérience que vous me proposez]. Ça risque d'être si artificiel que ça ne nous renseignera pas sur les choses telles qu'elles sont et ce qu'il nous faut, c'est de trouver les choses telles qu'elles sont... Parce que si nous ne trouvons pas les choses telles qu'elles sont, je n'irai pas mieux. Et si je ne vais pas mieux, je ne trouverai jamais le bonheur » (un patient souffrant d'anxiété, cité par Goleman [Gol95, p.74]).

« J'étais enfermé comme dans une pièce sans fenêtres. Puis j'en suis sorti presque par hasard, comme on sort d'une pièce. Aussi incroyable que ça puisse paraître, il y avait un autre monde à l'extérieur » (un ancien délinquant).

Il n'y a pas de réalité autre que subjective [SAM2].

Les prédictions qui se réalisent d'elles-mêmes [SAM] le confirment : nous avons tendance à penser qu'une opinion est une réaction, objective ou non, à une réalité bien réelle ; or, ce qui est une opinion pour certaines personnes devient la réalité d'autres personnes, et les transforme. Si une opinion est capable de construire la réalité, ou est la réalité ? Y a-t-il un seul moment où elle est autre chose que l'opinion qu'on en a ?

Ce qui est un drame pour les uns est un événement de la vie à peine relevé pour d'autres. Ainsi une personne souffrant d'anxiété grave, comme dans l'exemple ci-dessus, est capable de transformer la moindre confrontation en ce que Goleman appelle “*a lifetime catastrophe*” : quelque chose qui gâche non seulement l'instant présent mais présage une vie entière de malheur. La réalité dans laquelle est plongée cette personne n'a rien d'objectif ; et pourtant cette réalité, pour cette personne, est une réalité bien réelle (le fait qu'elle parle des choses “telles qu'elles sont” le montre).

La certitude en la réalité telle qu'elle est vécue ne laisse aucune issue. Malgré les appels répétés de l'entourage à voir la réalité sous un autre angle, c'est-à-dire à adopter une autre réalité, la personne est comme enfermée dans une pièce sans fenêtre. Néanmoins, il est possible d'en

sortir aussi simplement qu'en tournant le bouton de porte et en marchant à l'extérieur. Certaines personnes découvrent cette issue comme "par hasard" (comme cet ancien drogué, alcoolique, délinquant, et qui est devenu artisan et politicien local). Presque du jour au lendemain, ces personnes se rendent compte qu'il existe une autre façon de voir tel ou tel problème que celle qui leur paraissait jusqu'à présent la seule façon de le voir.

La plupart des difficultés que nous affrontons sont bénignes, mais nous sommes empêtrés dedans parce qu'elles sont liées aux fondements de notre "réalité". Comment marcher "à l'extérieur" d'une difficulté et en sortir ? Par exemple :

- S'observer de l'extérieur. Quel conseil donner à une autre personne qui serait dans la même situation ?
- Refuser le problème ; décider d'en sortir ; en faire une priorité ; essayer toutes sortes de trucs, de recettes ; l'attaquer sous divers angles ; jusqu'à ce que ça marche.
- Observer les autres personnes, celles qui ne souffrent pas de ce même problème, et chercher ce qui diffère non pas dans les circonstances, mais dans l'attitude.
- Demander conseil. Chercher des opinions différentes sur la question. Porter attention à celles qui ne rejettent pas le problème, mais qui proposent de le voir d'une façon plus positive, plus effective, moins dramatique.
- Dans les cas les plus graves, demander de l'aide. Pour toutes les difficultés, il existe des associations bénévoles. Elles sont composées de gens qui connaissent bien le problème et dont l'expérience ne peut être que profitable.

Attention : l'absence de réalité objective ne permet pas de nier les faits. Les faits n'ont cependant rien à voir avec la réalité. Ce sont des événements déterminés dans le temps et l'espace selon des conventions partagées. "Max s'est levé de mauvaise humeur" est une opinion ; "Max s'est levé à huit heures" est un fait, dont nous pouvons dire qu'il s'est produit ou non dans la limite de conventions qu'il est difficile de remettre en cause. Or, (a) notre vision de la "réalité" n'est que pour une très petite part basée sur des faits, elle relève pratiquement intégralement d'opinions ; (b) nous avons tendance à prendre la plupart des opinions pour des faits ; (c) c'est ce qui nous amène à penser que ce qui n'est qu'une construction d'opinion est composé de faits et est "la réalité".

SEMAINE 11

Autorité

7 postulats inspirés par le bouddhisme “originel”

Les sociétés et les organisations humaines font usage de l'autorité. Cette autorité, qu'elle soit politique, institutionnelle, religieuse, qu'elle soit initialement confiée par le vote ou qu'elle soit imposée, utilise généralement la crainte d'être mis à l'écart de la société par rejet, hostilité, exil, privation, emprisonnement, etc. Pour se maintenir, l'autorité peut utiliser :

- le pouvoir de la hiérarchie et les moyens de la faire respecter ;
- le pouvoir de la tradition : habitudes, coutumes, rites ;
- le pouvoir que confère l'ancienneté, l'expérience, le prestige, c'est-à-dire le sentiment donné de posséder des informations importantes ;

Elle peut également s'appuyer sur la crainte d'être mis à l'écart d'un monde moins immédiatement perceptible ; elle prétend alors pouvoir interpréter ce monde et s'en faire l'intermédiaire. Elle prétend alors posséder :

- la compréhension du sens caché des choses et tout ce qui en découle ;
- les moyens d'aboutir à la grâce, au salut, à la libération des souffrances ;
- une Écriture capable de tout résoudre, et les moyens de l'interpréter ;
- les moyens d'accomplir des miracles, donc *a fortiori* des choses simples.

Dans les démocraties, les institutions politiques ne s'appuient pas ou peu sur les quatre derniers points, et les institutions religieuses ne disposent pas d'une hiérarchie capable d'imposer la moindre coercition sur le reste de la société. Mais pour exercer le pouvoir, les autorités doivent s'appuyer à divers degrés sur ces différents points, et ne peuvent compter sur la seule force. Comme le montre Arendt, un pouvoir qui s'appuierait sur la force et non sur l'acceptation d'une forte majorité ne peut se maintenir [Are72b, p.149-157]. Ce qui caractérise les systèmes totalitaires (politiques ou religieux) est qu'ils tendent à s'appuyer tout autant sur chacun de ces sept points. Le bouddhisme originel les remet en cause.

Pour le bouddhisme originel⁶, les prêtres n'ont pas d'autorité ; les rituels ne sont pas fixés ; il n'y a pas d'explication de l'origine de l'univers ou du sens de la vie ; l'expérience individuelle est au-dessus des traditions ; aucune grâce n'est promise ; aucun texte définitif n'est possible ; il n'y a pas de surnaturel [Smi91, p.145].

Ces caractéristiques sont plus celles d'une école philosophique, ce qui permet parfois de dire que le bouddhisme n'est pas une religion. Ce que j'en retiens, c'est que ces conceptions remettent en

6. Le terme “originel” est une commodité. Il ne signifie en aucun cas “véritable” ou “juste”. Le bouddhisme originel est une spéculation. On ne peut attribuer à Bouddha aucune parole, aucun acte, aucun enseignement avec certitude. L'enseignement rapporté, soit-il vrai ou reconstruit, contient d'ailleurs l'idée que la tradition et l'enseignement ne sont pas des garanties de vérité. La tradition et l'enseignement doivent passer au crible de l'expérience individuelle.

cause les fondements du pouvoir sans pour autant exclure de structurer l'autorité. Elles imposent de remanier notre vie quotidienne, pour pratiquer :

- une autorité, en matière d'organisation ou d'enseignement par exemple, qui soit acceptée par toutes les personnes sur lesquelles elle s'exerce sans faire usage de la force,
- des méthodes d'apprentissage de la connaissance qui favorisent la confrontation directe et l'expérience individuelle,
- l'acceptation d'ignorer ce qui ne relève pas de la confrontation directe,
- des habitudes et rituels qui soient régulièrement réévalués,
- l'acceptation du fait que la libération des souffrances (et la possibilité de sortir de ses difficultés) ne peut venir d'éléments extérieurs comme la chance ou un système politique particulier, ni d'une écriture universelle, ni de miracles.

LUNDI 11

« Pratiquer l'autorité confiée »

L'autorité n'est justifiée que si elle est acceptée par les personnes sur qui elle s'exerce.

“Nous continuerons à sévir jusqu'à ce que vous soyez plus coopératif” (paradoxe de l'autorité).

“En résumé, il ne suffit pas de dire que, dans le domaine politique, il ne faut pas confondre pouvoir et violence. Le pouvoir et la violence s'opposent par leur nature même ; lorsque l'un des deux prédomine de façon absolue, l'autre est éliminé” [Are72b, p.157].

“Si un chef n'est pas accepté comme chef par un sujet, c'est qu'il n'est pas un chef convenable pour ce sujet” (tautologie?)

L'autorité confiée est un principe de la démocratie [MAR9]. On confie à une personne ou à un groupe de personnes une autorité limitée dans le temps. Cette autorité est acceptée par ceux sur qui elle s'exerce. Elle peut être remise en cause. Même dans le cadre d'une démocratie, elle s'exerce sans violence [MER9] sous peine de disparaître : “[Le] pouvoir, mais non la violence, est l'élément essentiel de toute forme de gouvernement [...] et ce qui lui est essentiel, c'est la légitimité [...]]. La violence peut être justifiable, mais elle ne sera jamais légitime” [Are72b, p.151-152]. Arendt montre que c'est quand elle sent que le pouvoir est sur le point de lui échapper que l'autorité est tentée de le remplacer par la violence [Are72b, p.187]. La violence apparaît lorsque l'autorité qui a été confiée se voit retirée.

Ceci me paraît valide pour toutes les formes d'autorité, y compris celles qui ne sont pas politiques au sens strict, comme celle d'un parent, d'un tuteur, d'un enseignant. Les enfants ou les élèves confèrent au parent ou à l'enseignant une autorité qu'ils peuvent remettre en cause. Dans ce cas, l'usage de la force (séances, menaces, punitions petites ou grandes) va à l'encontre des objectifs éducationnels. Si l'autorité est remise en cause, c'est le parent ou l'enseignant qui doit modifier son mode d'éducation. Ce n'est pas l'enfant ou l'élève qui doit être soumis à l'autorité par la force [VEN3].

L'autorité confiée ne continue à être “confiée” que si les personnes sur qui elle s'exerce en sont satisfaites. Pour ce faire, la personne ou le groupe à qui l'autorité a été confiée met l'accent sur l'explication du bien-fondé de ses agissements. Ce système présente des vices. Par exemple, les gouvernements tendent à cacher ce qui pourrait amener à remettre en cause leur autorité. Ils tendent également à rendre les décisions opaques. Ce problème est inhérent à la notion d'autorité confiée, mais celle-ci contient également les moyens de le traiter : les personnes sur qui s'exercent l'autorité ont les moyens d'y veiller et d'exiger que les décisions soient transparentes.

La force tend à jouer sur le principe de majorité, parce que le pouvoir ne change clairement de main que lorsqu'il n'est plus soutenu par une majorité [Are72b, p.149]. Mais le principe de majorité tend à cacher le rapport individuel de chacun avec l'autorité. Quel que soit le nombre

de personnes qu'un pouvoir satisfait, et qui ne refusent pas ce pouvoir, il n'en reste pas moins que ce pouvoir est en échec complet dans le cas des personnes qui le rejettent. Par exemple, ça semble une lapalissade de dire que si un enseignant n'est pas accepté par un étudiant, il ne peut pas atteindre son objectif d'enseignement, et que pas conséquent ce n'est pas un enseignant convenable pour cet étudiant. Et pourtant, abusés par un principe de majorité mal appliqué, on l'oublie tout le temps. Ça ne veut pas dire que cet enseignant est, globalement, un mauvais enseignant, ni que son enseignement doit être sacrifié au profit de la personne unique qui le rejette. Mais cela veut dire, évidemment, que son enseignement doit être ponctuellement modifié pour atteindre son objectif. Il en va de même pour tout autre pouvoir : il n'est pas loisible de déclarer une personne associable ou inadaptable à un pouvoir, sous prétexte qu'une majorité s'en satisfait. Le rôle de l'autorité confiée est précisément de jouer son rôle, et d'assurer la satisfaction de tous ceux qui, directement ou non, lui confient cette autorité.

L'illusion que la violence, comme mode de rejet d'une autorité, a un effet, vient de ce que "par la dramatisation des griefs, elle sollicite très vivement l'attention du public" [Are72b, p.179]. Néanmoins, "sans aucun doute, la violence est payante", mais elle conduit le plus souvent à se faire payer en cachous parce que ceux qui recourent à la violence n'ont souvent pas les moyens d'obtenir ce qui serait bon pour eux [Are72b, p.180]. Ça va de pair : c'est justement parce qu'on ne sait pas ce qui est bon pour soi qu'on recoure à la violence. "Comme n'importe quelle action, la violence peut changer le monde mais il est infiniment probable que ce changement nous conduise vers un monde plus violent" [Are72b, p.181].

Autres références sur la question de l'autorité :

- Autorité et "amour inconditionnel" [MAR52]
- Autorité et politique [SEM23]
- Construire son rapport à l'autorité (adolescence et jeunesse) [MER18]
- Alternatives à l'autorité [SAM26]
- Usage de la force pour des raisons pédagogiques [VEN3]

MARDI 11

« Évaluer les habitudes »

Les habitudes, traditions, rites, rituels, coutumes n'ont de valeur que celle de leur efficacité.

Un rituel, au sens large, est une activité que l'on pratique sur une base régulière, mais qui n'est partagée que par un individu ou une communauté donnée. On peut parler, selon les cas, d'habitude, de tradition, de coutume, de rite. Il me semble qu'un rituel peut avoir plusieurs fonctions :

- il peut être une recette, c'est-à-dire une série d'actions bien comprises permettant d'accomplir une opération, soit parce que cette opération est compliquée et qu'on risque d'en oublier des éléments (comme de suivre un certain parcours pour sortir de sa maison, en veillant à ce que gaz, portes, robinets soient bien fermés), soit parce que cette opération nous est difficile ou pénible, et que le rituel permet de s'y préparer.
- Il peut marquer une croyance en l'efficacité de ce rituel même en tant que méthode pour atteindre un certain objectif (comme de prier, de méditer, de pratiquer un apprentissage régulier selon une méthode particulière, de faire du jogging, de se brosser les dents, etc., à intervalles réguliers).
- Il peut avoir une fonction spirituelle, religieuse, ou politique, c'est-à-dire marquer sa détermination à s'en remettre à un système de pensée (faire une retraite ou un pèlerinage, aller à la messe, participer à un congrès annuel).

- Il peut être une marque d'appartenance à un groupe, et : (a) un moyen de renforcement des liens du groupe (b) ou encore, mais pas nécessairement, un moyen de ségrégation entre ce groupe et les autres.

Ces quatre fonctions peuvent coexister dans un même rituel, mais c'est rare. Un rituel ne sert pas nécessairement à souder une communauté ; il peut être individuel. Le rituel peut sauver, par exemple s'il permet d'effectuer des opérations nécessaires qui ne pourraient être effectuées sans lui. Souvent aussi, la communauté se définit autour de ses rituels, et les rituels divisent plutôt qu'ils unissent car ils tendent à marquer la limite entre deux communautés. Le rituel peut détruire la relation entre deux groupes si on ne sait pas le modifier ou l'abandonner.

Le rituel a du sens s'il permet de faire, d'effectuer, d'unir ; il peut être inutile et encombrant s'il perd ces fonctions. Il devient destructeur et dangereux s'il oppose. Le rituel n'a de valeur que celui de son efficacité, et c'est cette efficacité qu'on peut questionner.

Dans votre vie familiale et professionnelle, quelles sont les choses que vous faites une fois par jour sur une base régulière, par habitude ou par tradition ? Une fois par semaine ? Une fois par mois ? Une fois par an ?

Pour chacune de ces choses, pouvez-vous dire :

- ce que cette chose vous apporte ?
- ce qui se passerait si vous l'abandonniez ?
- s'il existe des alternatives (d'autres manières de faire) ?

Quelles sont les choses dont vous pensez qu'il serait profitable de les faire sur une base régulière ? Pour chacune de ces choses :

- tous les combien serait-ce le plus profitable ?
- qu'est-ce qui vous empêche de le faire ?

Quand vous étiez enfant, avez-vous pratiqué des rituels familiaux ? Si oui, lesquels ? Pour chacun d'entre eux, pouvez-vous dire :

- ce que ce rituel vous a apporté ?
- si vous le pratiquez encore, ce qui se passerait si vous l'abandonniez ?
- si vous ne le pratiquez plus, quelles en sont les raisons ?
- que se passerait-il si vous vous remettiez à le pratiquer ?

Si vous vivez en communauté réduite (couple, famille, groupe) : pratiquez-vous des rituels ou des coutumes qui mettent en jeu le groupe dans son ensemble ? Si oui, pour chacun de ces rituels, pouvez-vous dire :

- ce qu'il vous apporte ?
- ce qui se passerait si vous l'abandonniez ?

Sinon, pouvez-vous imaginer un rituel, une habitude, une forme de rencontre, une activité qui puisse être pratiquée sur une base régulière, et si oui :

- quelles seraient les conséquences de cette pratique ?

Si vous avez des enfants, pratiquez-vous des rites permettant de marquer les âges de l'enfance tels qu'anniversaires, communions, initiations ? Si oui :

- en avez-vous pratiqué vous-même et que vous ont-ils apportés ?
- quelles sont les raisons pour lesquelles vous le faites ? sinon :
- pourquoi pas ?
- pouvez-vous imaginer quelles en seraient les conséquences si vous le faisiez ?

Autres références sur la question des habitudes et des rituels :

- Vivre avec ses habitudes [SEM41]
- Organisation personnelle [SEM34]
- Passer d'un âge de la vie dans un autre : changement de ses habitudes de vie [SEM21]
- Changer : modifier ses habitudes [SEM10]

MERCREDI 11

« Faire l'expérience, ou l'observer »

Écouter les enseignements et étudier les traditions — mais tester ses connaissances du monde.

“Ne croit jamais rien pour la seule raison qu'on te l'a enseigné”

“Mettez ma parole à l'épreuve. Une personne sage ne l'accepte pas par seul respect pour moi”
(Bouddha) [DL94, p.28].

Nous recevons continuellement des enseignements (et ce livre en est un également). Certains de ces enseignements nous paraissent respectables, ou nous viennent de personnes en qui nous avons confiance. Néanmoins, ils ne nous seront pas nécessairement profitables pour les raisons suivantes :

- Nous pouvons mal les interpréter, nous tromper sur leur sens.
- Nous pouvons avoir confiance en une personne, mais nous pouvons nous tromper sur elle et sur la validité de ses enseignements, même si elle est sincère.
- Nous pouvons être abusés. Sans pour autant se méfier de tout le monde, c'est une possibilité.
- Les personnes et les circonstances ne sont jamais les mêmes. Les enseignements profitables à une personne donnée ne le sont pas nécessairement pour une autre. Les époques et les lieux ne sont pas les mêmes non plus. Ce qui était valide dans le passé ne l'est pas toujours dans le présent.

Ceci ne veut pas dire qu'aucun enseignement ne mérite d'être écouté et qu'aucune tradition ne mérite d'être retenue. Enseignements et traditions correspondent aux expériences confrontées de personnes, de groupes, de communautés, d'intelligences conjuguées. Les enseignements sont toujours source d'idées et de manières de voir le monde différentes de la sienne propre, à condition de ne pas se limiter à un nombre réduit d'entre eux.

Pour ces différentes raisons, il me semble profitable de :

- Ne pas s'en remettre à une seule source, mais au contraire de les multiplier ; de prendre connaissance de points de vue aussi variés que possible ;
- De ne rien croire pour la seule raison qu'on nous l'a transmis, qu'on l'a entendu, vu dans un document, ou lu, mais d'évaluer les enseignements au crible de son expérience.

Cela ne veut pas dire non plus qu'il faille faire toutes les expériences. Dans la plupart des cas, il s'agit d'évaluer celle des autres en se demandant : cette croyance ou cette pratique sont-elles profitables à des personnes que je connais ? Sont-elles néfastes ? C'est-à-dire : leur apportent-elles de la sérénité ou du malheur ? La paix ou la guerre ? Par exemple, il n'est pas nécessaire d'essayer une drogue dangereuse pour s'assurer de sa nocivité, ni une attitude communément considérée dangereuse ou néfaste pour s'assurer que ce qui en est dit est exact. Il suffit d'en observer les conséquences chez les personnes qui les pratiquent.

Ceci ne concerne pas seulement l'éducation qu'on reçoit, mais aussi celle qu'on donne : le seul enseignement qui ait une valeur est celui qui permet d'évaluer cet enseignement particulier et les enseignements en général. Imaginez un cours de cuisine qui consisterait à apprendre des recettes sans jamais toucher les ingrédients ni faire les plats. La plupart des enseignements que nous recevons sont de ce type. Si vous avez une activité d'éducation (et vous en avez nécessairement une, au moins occasionnellement), vous assurez-vous que vous permettez à la personne à qui vous transmettez votre expérience d'en tester la validité ?

Autres références sur l'enseignement et l'éducation :

- Enseignement et formation professionnelle [MER-JEU 42]
- Développer les “quatre talents” [SAM21]
- Développer les “huit intelligences” [LUN24]
- Autres repères pour l'éducation [MAR24]
- Enseignement et usage de la force [VEN3]

JEUDI 11

« Accepter d'ignorer »

Face aux choses sur lesquelles on n'a pas prise, l'agnosticisme est une alternative sensée.

“Nous ne saurons jamais tout” [MAR6]

L'agnosticisme, c'est-à-dire la position qui consiste à dire “je ne sais pas” plutôt que de tenter de se forger une opinion, est la seule attitude qui fasse sens quant aux questions concernant le sens de l'univers [MAR6], mais c'est également une attitude profitable face à toutes les questions sur lesquelles l'expérience directe est impossible.

1. Nous sommes ignorants d'un grand nombre de choses, même si nous recevons à propos de ces choses des informations en masse. D'abord, nous pouvons être ignorants par nature [MAR6]. Ensuite, ces informations ne sont rien de plus que ce qu'on nous en rapporte [JEU3, LUN12, SAM44].
2. La diversité des opinions et des convictions est une conséquence de cette ignorance. Si l'obtention de la vérité était possible, elle serait vite atteinte par tous. C'est parce que l'obtention de la vérité est impossible en soi que les convictions divergent. De le saisir permet de se libérer de la soif de vérité, du sentiment éventuel de posséder la vérité et de l'intolérance qui l'accompagne.

Le fait d'être ignorant *par nature* sur un sujet donné ne veut pas dire que la recherche est impossible ou inutile, mais qu'il est abusif de prétendre résoudre plus que cette recherche implique. Par exemple, un télescope ou un synchrotron apportent nombre de réponses à des questions posées par une recherche particulière (et nombre d'applications utiles ou passionnantes), mais il est abusif de prétendre qu'elle peut toucher à la résolution des mystères de l'univers, ni même s'en *approcher*.

Le fait que la très grande part des informations qui nous sont rapportées soient erronées, incomplètes, inexactes, ou mensongères n'exclut pas d'en faire usage : face à un appareil dont on ignore totalement le fonctionnement, une notice erronée est toujours plus utile que pas de notice du tout ; encore faut-il accepter le fait que cette notice puisse être erronée. Cela ne veut pas dire non plus que toutes les informations se valent. C'est au crible de son expérience qu'on peut juger de leur vraisemblance.

“La caractéristique principale de l'humain n'est pas l'intelligence, c'est le conformisme”, fait dire Michael Crichton à Ian Malcolm, dans (il me semble), le *Monde perdu*. “L'intelligence devrait lui permettre de juger ce qui lui a été transmis, mais il passe son temps à répéter les opinions qui lui ont été enseignées, et il se fâche quand on le confronte avec une autre opinion. Il en résulte de l'intolérance et des guerres de religion”. Quel est le support de ce conformisme universel, de cette force farouche avec laquelle la personne s'accroche à des croyances reçues, contre toutes les évidences parfois, jusqu'à être capable de se mettre en danger ou de détruire par le conflit ou la guerre ses moyens de subsistance ? C'est la peur. En effet, les opinions reçues, qu'elles soient sociales, politiques, religieuses, constituent un entrelacs de certitudes dont dépend toute la construction mentale de la personne, et qui constitue ce qu'elle prend pour la réalité, pour le monde réel [cf. SAM2, DIM10]. La confrontation avec des opinions différentes constitue une atteinte aux certitudes, une atteinte à la réalité, un sentiment d'errance et de peur, à laquelle l'outrage est la réaction la plus fréquente. La personne qui accepte de ne pas savoir et qui peut remettre ses certitudes en cause affronte cette peur de façon saine et est exempte de la colère qui l'accompagne.

Choisissez une de vos convictions dans chacun des domaines suivants : le domaine religieux, le domaine politique, le domaine de l'éducation des enfants. Pour chacune de ces convictions :

- Pouvez-vous dire d'où ou de qui vous tenez cette conviction ?
- Sur quoi ces sources se basaient-elles pour défendre cette conviction ?
- Avez-vous l'expérience personnelle d'évènements qui confirment cette conviction ?
- Cette conviction vous est-elle profitable dans votre vie quotidienne ?
- Pourquoi n'est-elle pas partagée par tous ? Qu'est-ce qui justifie la conviction contraire ?

VENDREDI 11

« Pas de secours extérieur »

Les solutions ne sont ni dans la nature, ni dans la chance, ni dans les autres, elles sont en soi.

“Il existe deux types des problèmes : ceux que l'on peut résoudre et ceux que l'on ne peut résoudre. Dans le premier cas, c'est uniquement une question d'effort à fournir. Dans le deuxième, il n'y a rien à faire. Dans les deux cas, inutile de se faire des soucis” (Dalaï Lama, enseignements à Nantes, août 2008).

Lorsqu'une personne est malheureuse, elle a tendance à attribuer ce malheur à une cause extérieure, qui est le plus souvent : un défaut ou une tare physique, une maladie, une marque de la fatalité telle que la malchance, le manque d'argent, l'effet d'une ségrégation, l'effet de l'incompétence des autres, l'effet de la malveillance de quelqu'un ou d'un groupe. En conséquence, cette personne tend à penser que la suppression de ce malheur ne se fera qu'en modifiant cette cause. Elle tend alors à compter sur l'intervention de la chance, de la médecine, d'un changement politique, d'un sauveur ou d'un miracle. Ceci a déjà été évoqué [LUN, VEN, SAM6]. J'ajoute ici :

- Il est courant de penser que les choses ne vont pas parce qu'on est trop petit, trop gros, trop laid, ou affligé d'un défaut physique. En fait, les choses ne vont pas parce qu'on pense que la source de son malheur est là. Il n'est pas exclu d'agir sur son corps pour le modifier, grâce à la médecine ou la chirurgie esthétique. Il est légitime d'y recourir si c'est possible et facile. Mais souvent celles-ci ne peuvent rien. Parfois aussi, il suffit d'un changement de style et surtout *d'état d'esprit*. Souvent, on méprise soi-même ceux qui sont affublés du même “défaut” ; on voudrait faire partie de la société des grands, des minces ou des beaux. C'est cette volonté dérisoire qui est source de malheur.
- Les maladies, particulièrement si elles sont douloureuses ou si elles affectent des proches, sont souvent accompagnées de malheur, mais ce malheur vient avant tout du sentiment d'injustice que la maladie procure : pourquoi moi ? pourquoi nous ? La médecine ne peut rien ou peu dans certains cas. Le malheur est-il alors inéluctable ? Par ailleurs, elle peut souvent soulager la douleur, écouter la maladie, fournir de l'espoir, mais elle ne peut rien contre le sentiment du malheur. C'est sur ce sentiment que la personne peut agir [LUN20 ; LUN29 ; DIM32].
- Il est courant de blâmer la malchance, le manque d'argent, ou d'autres circonstances. Or, tout d'abord, la chance est une chose qui s'évalue par rapport à ceux qui sont les mieux nantis, jamais par rapport à ceux qui le sont moins. Non seulement il y a toujours plus malchanceux que soi, mais on ne se rend pas souvent compte de ce que les mêmes conditions, ou des conditions bien pires, ne sont pas du tout signe de malheur pour d'autres personnes. Ensuite, c'est rendre son malheur au rang de fatalité : si la malchance est en jeu, aucune solution n'est possible. Il ne reste qu'à s'en remettre à la chance, au hasard, et aux aléas de l'existence. C'est bien là le fondement du malheur. Il est préférable de faire une claire distinction entre les choses sur lesquelles on peut agir (et s'en préoccuper) et celles contre lesquelles on ne peut rien faire (et les accepter comme telles) [cf. DIM10].

Le bouddhisme ne promet aucune grâce extérieure et insiste sur le fait que le salut

est en soi. Si vous vous sentez malheureux et que vous pensez pouvoir pointer la cause de votre malheur (en désignant par exemple l'une des choses évoquées ci-dessus), je vous propose de lire dès maintenant LUN, MAR, MER, et JEU15.

Si vous vous sentez malheureux, dressez par écrit la liste de ce qui ne va pas dans votre vie. Dans cette liste, séparez clairement :

1. les choses auxquelles vous ne pouvez rien dans l'immédiat ;
2. les choses que vous pourriez changer par la violence ou en agissant illégalement ;
3. les choses que vous pouvez changer en faisant quelque chose que vous auriez pu faire depuis longtemps, comme d'effectuer une démarche, vous excuser auprès de quelqu'un, trouver de l'aide auprès de proches ou d'une association, etc.

Les choses de (1) ne relèvent pas de votre compétence. Oubliez-les ou acceptez-les comme telles. Vous ne faites que renforcer votre malheur en les ruminant. Si nécessaire, accordez-leur un quart d'heure de rage par jour, mais pas plus. Laissez tomber les choses de (2) ; elles ne peuvent que vous attirer des ennuis supplémentaires, et vous n'en avez pas besoin. Occupez-vous des choses de (3). Les solutions à vos problèmes existent et c'est là qu'elles se trouvent.

Autres références sur la question des "solutions efficaces" à trouver en soi :

- Reconsidérer la "réalité" [DIM10]
- Trouver la solution [VEN1]
- Viser "l'acte juste"[SAM1]
- Chercher des "non-solutions" : des solutions simples qui n'ont pas pour objectif de changer le monde [MER41]
- Pragmatisme : rester près de l'utilisation des choses [SEM12]
- Échapper aux pensées "toxiques" qui empêchent de voir les solutions efficaces [DIM14]

SAMEDI 11

« Pas d'Écriture »

Aucun remède n'est universel, aucune tradition n'est originelle, aucune écriture n'est définitive.

"La foi n'est pas créée par quelqu'un. Ce n'est pas une chose qui nous force à croire que ce qui est exprimé par autrui paraît vrai. On essaie toujours de nous forcer à croire en une vérité, à adhérer à une foi. Mais la vraie foi n'est pas ainsi. Ce n'est ni une règle religieuse ni quelque chose à quoi il faut croire. D'ordinaire, on croit aux enseignements, mais pas à la nature ultime de l'existence. Les enseignements sont une mise en forme de la nature ultime ou de la vérité, mais ils ne sont pas la vérité réelle. Ainsi, quelqu'un qui fait l'expérience de la vérité réelle va enseigner cette vérité. Alors, les gens vont tenter d'analyser, de synthétiser, ou même, éventuellement, d'échafauder un enseignement. Et ils diront : "Croyez cela, c'est la vérité". On dit que la vérité est dans la Bible ou dans les sutras. Les enseignements sont une part de la vérité, mais ce ne sont que des idées. Si l'on croit à ces idées, notre vie devient dogmatique. Aussi, quels que soient les enseignements ou les "ismes" étudiés, notre vie doit les digérer." [Kat93, p.203-204]

Les choses sont impermanentes [LUN2, MAR45]. À l'échelle de l'univers, même la présence de l'humanité sur la terre est un aléa récent, les êtres humains n'ont pas toujours été ce qu'ils sont, et leur nature continuera à se modifier. Il n'existe rien de définitif, ni qui ait été depuis toujours. Même les lois de la physique, comme celles qui régissent l'attraction des corps ou le mouvement des atomes, ne sont applicables que dans certaines limites. La matière elle-même est une constante apparition et disparition. Tout ce qui nous paraît fixe, solide, définitif, peut être considéré selon la métaphore de la chute d'eau, qui paraît immobile et sereine quand on la voit de loin, mais qui n'est que mouvement et continu remplacement. De même, la chute d'eau elle-même, immuable à l'échelle des humains, apparaît et disparaît au cours de l'histoire géologique.

À l'échelle humaine, le monde dans lequel nous vivons était inimaginable au moment de notre naissance, autant que l'est celui que connaîtra la génération suivante. La plupart des choses qui font l'objet de nos convictions n'ont aucun sens en d'autres lieux et en d'autres temps, y compris celles pour lesquelles nous pensons souffrir. Ceci est évident pour nos critères esthétiques par exemple. Les beautés d'aujourd'hui sont les laideurs d'hier, et vice-versa. Il en va de même pour la plupart de nos désirs matériels : ceux-ci n'ont de sens que depuis très peu de temps ; personne n'aurait pu même les imaginer avant (qu'on pense par exemple aux machines domestiques). De même, nous ne sommes pas en mesure de désirer ce que des millions d'humains désireront dans une génération, puisque les *objets mêmes* de ces désirs n'existent pas encore. Il en va de même, de façon plus surprenante, pour nos valeurs morales. Pour ne parler que de la société occidentale, dans un passé proche, certaines formes de viol n'étaient pas considérées comme des crimes ni même comme des fautes (le viol d'une femme par son mari par exemple), et certaines formes de violence, comme la violence raciste, ont été tolérées et même encouragées à de nombreuses périodes de l'histoire. Inversement, avoir des enfants sans être mariés était considéré comme une faute morale grave alors que ça ne soulève guère plus de désapprobation aujourd'hui.

- Aucun remède n'est universel, parce que les remèdes dépendent des maux, et les maux dépendent des circonstances. Même les maladies dues à des micro-organismes changent parce que ces micro-organismes changent et s'adaptent. Les maladies psychologiques ne peuvent se définir que dans la société qui les abrite. Les règles morales, les lois, les méthodes de maintien ou de rétablissement de la paix sociale dépendent de milliers de facteurs culturels et géopolitiques. Aucun système de pensée ne peut en soi prétendre à la résolution des problèmes humains hier et demain, ici et ailleurs. Il s'ensuit qu'aucune écriture n'est définitive, même si toute écriture peut servir de base à la réflexion sur le présent et sur les problèmes particuliers qui s'y rencontrent.
- Aucune tradition n'est originelle, primordiale, ou pure, parce que les traditions sont toujours issues de chaînes d'influences qui remontent, en dernière analyse, aux origines de l'humanité. Avant toute Parole, il y a la parole de celles et ceux qui ont précédés la personne qui parle. Le bouddhisme, par exemple, s'il est issu de l'enseignement de Siddharta Gautama, est le résultat de l'éducation hindouiste de celui-ci et de son expérience personnelle, en accord ou en réaction à cette éducation.

DIMANCHE 11

« Pas de surnaturel »

Rien n'est sans cause — pourquoi remplacer le connu par de l'inconnu ?

“Toutes les choses d'autres choses ont surgit
 Il en dépend qu'aucune n'est sans cause
 Ainsi pourquoi être abusé de choses
 Qui n'en sont pas mais passent pour magie ?”
 Shantideva, 8e siècle [DL94, p.61]

La causalité est l'un des fondements de la philosophie bouddhiste (l'autre étant l'impermanence, cf. page précédente). Le terme de “causalité” exprime le fait que les choses de l'univers sont toutes issues d'un faisceau de causes issues de ce même univers, c'est-à-dire (a) qu'il n'existe pas de cause originelle des choses, qui serait elle-même sans cause ; (b) qu'il n'y a pas de surnaturel, c'est-à-dire de choses qui ne soient pas issues de l'univers physique.

Sur le plan philosophique, la causalité est un postulat : on peut l'accepter ou le refuser. Il n'y a pas de raison logique qui permette d'exclure, à l'échelle de l'univers physique, la possibilité de miracles ou d'interventions externes à cet univers, c'est-à-dire de surnaturel. Mais il est également

impossible de le soutenir logiquement. Sur ce plan, la seule attitude possible est l'agnosticisme [MAR6], ce qui correspond, sur le plan pratique, à un rejet du surnaturel : en effet, l'agnosticisme ne permet pas de s'en remettre au surnaturel pour donner une explication à quoi que ce soit. De plus, sur le plan psychologique et à l'échelle humaine, il est dommageable de s'en remettre au surnaturel, qui ne fait que cacher les solutions effectives et immédiates aux difficultés rencontrées [LUN, VEN6]. Je pense que l'inspiration de la causalité trouve son origine dans un rejet des superstitions, du charlatanisme, du pouvoir des prêtres et des chamans, qui prévalaient en Inde à l'époque de Bouddha. La prétention à pouvoir effectuer le lien avec un monde surnaturel capable de miracles a été, est, et restera, l'un des moteurs importants de l'autorité, une source de pouvoir courante. Cette forme d'usage du pouvoir est dommageable pour les raisons évoquées plus haut : la magie et les mystères ne sauvent pas ; les solutions sont dans la personne et ses relations au monde qui l'entoure [SEM6]. Bouddha propose d'aller à l'encontre de cette attraction du surnaturel, sans la combattre par l'indignation ou le dogmatisme. La première chose est de ne pas la laisser avoir de prise sur soi, et de comprendre les raisons de cette volonté.

L'occulte ne cache que du charlatanisme. Qui est plus heureux de croire aux esprits ? La quête du miracle est une errance ; qu'on le veuille ou non, les solutions sont de ce monde.

Pour la plupart des personnes, la vie quotidienne est indissociable du divin et du surnaturel : pendant des milliers d'années en Europe, tous les événements ont été interprétés en termes d'action des dieux et des esprits sur les choses et les gens, et il nous est très difficile aujourd'hui d'imaginer ce qu'était cette existence. Mais elle reste la règle dans de nombreuses parties du monde, et pour certains d'entre celles et ceux qui vivent dans les pays industrialisés. Si notre existence ne s'appuie pas ou très marginalement sur le surnaturel, il nous est très difficile d'imaginer l'univers dans lequel vivent les hommes et les femmes dont la vie est régie par le combat de Dieu et de Satan, ou pour lesquels un esprit habite chaque arbre et chaque pierre. Nous nous sommes débarrassés des rituels et des croyances les plus massives liées à la superstition, telles que l'action directe des esprits sur nos actes. L'agnosticisme est plus fréquent qu'il ne l'a jamais été dans l'histoire de l'humanité. Néanmoins le fondement du surnaturel est que les causes profondes sont occultes, et en ce sens nos vies restent baignées de surnaturel.

Je définis le "connu" comme l'ensemble des phénomènes liés au monde physique sur lesquels on a une bonne prise par l'expérience (expérience personnelle, faits facilement vérifiables, connaissances dont les applications sont largement répandues et éprouvées), et "l'inconnu" comme le reste. Il nous est profitable d'appréhender les phénomènes qui nous occupent et ont une influence directe sur notre vie par le connu. Le faire par l'inconnu peut être amusant mais ne mène qu'à l'inconnu. Les phénomènes qui ne relèvent pas du connu relèvent de l'ignorance, et nous pouvons accepter de les ignorer [JEU11].

Considérez des phénomènes tels que miracles, astrologie, OVNI, fantômes et spiritisme, sentiment de déjà-vu ou déjà-vécu. Quels sont ceux que vous pouvez appréhender par le "connu", et comment ? Quels sont ceux sur lesquels vous pouvez accepter d'être ignorant ?

SEMAINE 12

Pragmatisme

Rester près de l'utilisation des choses et de leurs conséquences.

On n'a pas besoin d'être un moine pour être confronté aux problèmes que rencontre le moine : ces problèmes sont là et relèvent de la nature humaine. "Par exemple, quand on escalade une montagne, on ne peut pas tout le temps suivre ou maintenir la discipline du montagnard. Il n'est pas nécessaire de se référer à l'idée du montagnard. La montagne est là et on ne peut pas l'ignorer ; c'est pour cela qu'on l'escalade. La même chose est vraie de la pratique bouddhiste. Ce n'est pas une chose à quoi il faut obéir, ce n'est pas une discipline" [Kat93, p.228].

- Un automobiliste tombe en panne et fait venir un dépanneur. Pendant que celui-ci examine le moteur, l'automobiliste explique : "C'est à cause de la baisse du yen et de la crise en Irak ; toute l'industrie est déstabilisée et les investissements en RDD en pâtissent". "Mmmh", fait le dépanneur. "À mon avis, c'est plutôt le joint de culasse".
- Un parent parle de son fils : "Regardez-le ! Il ne sait ni lire ni écrire, il ne fait rien à l'école !". Une autre personne lui demande : "Combien de livres y a-t-il chez vous ? Combien d'histoires lui avez-vous lues ? Combien d'heures passez-vous avec lui à lui faire lire des choses, écrire des lettres ?" "Mais ce n'est pas mon travail !" clame le parent. "C'est le travail de l'école !" "Certes", dit l'autre personne. "Mais de quoi est-ce le problème ?"
- Un politicien va voir un moine. Il lui dit : "Je tiens la solution politique qui pourrait donner la prospérité et le bien-être à tous. Il suffirait que tout le monde s'en accorde. Mais comment convaincre mes contemporains ?" "De quelle solution parlez-vous ?" dit alors le moine. "S'il faut que tout le monde s'en accorde, vous parlez de cuire un plat dont les ingrédients n'existent pas".
- Un instituteur explique : "Moi, je suis pragmatique. Dans cette classe de trente élèves, huit seulement poursuivront leurs études jusqu'à l'âge de dix-huit ans. Pas difficile de dire desquels il s'agit — et je m'occupe de ceux-là. Pourquoi perdre mon temps avec les autres ?" "Je vais vous dire pourquoi", intervient quelqu'un. "D'abord, parce que les autres sont des personnes aussi, et que vous ne savez rien de ce qu'elles deviendront ; ensuite, parce qu'il ne fera pas bon pour vos huit protégés vivre dans le même monde que les vingt-deux autres que vous aurez traités ainsi".
- Un politicien explique : "Nous allons rendre le système carcéral si pénible que chacun sera terrorisé à l'idée d'y mettre les pieds !" "Et dans combien de temps commencera-t-on à en ressentir les effets ?" demande une autre personne.
- Un enseignant se plaint à ses élèves : "Vous avez fait de l'anglais pendant six ans, et pourtant vous n'êtes pas capable de parler !" "Mais", remarque un élève, "nous avons appris à conjuguer, à lire, à répéter, à accorder, à traduire, à prononcer, à écouter, à commenter, à rédiger, à répondre à des questionnaires à choix multiples. Mais nous n'avons pas parlé de parler, ni même parlé de quoi parler".

- Un employeur dit à ses employés : “Je vais vous apprendre qui est le patron ici!” “Tout le monde sait qui est le patron”, dit quelqu’un. “Mais qui travaille? De qui allez-vous gagner la bonne volonté, l’enthousiasme et la coopération en élevant le ton?”.

Les histoires ci-dessus peuvent paraître simplettes, mais elles ne sont pas triviales. Elles concernent des attitudes que nous rencontrons tous les jours et touchent des problèmes qui nous concernent à chaque instant. Elles évoquent des tendances que nous manifestons très souvent :

- Désigner des maux généraux supposés, des états de situation imaginés au lieu de chercher des causes immédiates sur lesquelles agir pour aboutir, à coup sûr, à une solution au problème ;
- Prendre pour des “solutions” des projets dont la mise en place n’est pas possible, au lieu de rester prêt des solutions effectives ;
- Rejeter le problème sur d’autres ou sur un système, au lieu de se considérer comme part de ce système et faire sa part d’améliorer les choses ;
- Prendre le cynisme, l’envie de “tirer son épingle du jeu”, pour du pragmatisme ou du bon sens ;
- Viser des solutions spéculatives, en supposant qu’une méthode ou qu’une série de méthodes finira par porter ses fruits, au lieu d’agir par petites étapes faciles à évaluer ;
- S’imaginer que d’être “dans son droit”, de “dire les choses une fois pour toute” ou d’autres attitudes agitées peuvent, à court ou à long terme, avoir un effet positif, au lieu d’évaluer les difficultés de chacun, de chercher les intérêts de tous, et de régler les différends.
- D’une façon générale, établir ailleurs la responsabilité des difficultés dans lesquelles on se trouve, au lieu de chercher ce qu’on peut modifier en soi pour que son rapport avec le monde se modifie positivement.

LUNDI 12

« Laisser s’écouler le flot des paroles »

Sans pour autant être des mensonges intentionnels, à peu près tout ce qui s’écrit et se dit est faux.

Mensonge et action procèdent de la même chose : “Un des traits marquants de l’action humaine est qu’elle entreprend toujours du nouveau [...], or ceci n’est possible “que du fait que nous possédons la faculté de nous écarter par la pensée de notre environnement et d’imaginer que les choses pourraient être différentes [...]. Autrement dit, la négation délibérée de la réalité — la capacité de mentir —, et la possibilité de modifier les faits — celle d’agir — sont intimement liées; elles procèdent l’une et l’autre de la même source : l’imagination”. Quant au mensonge, “l’indignation morale n’est pas susceptible de le faire disparaître” [Are72b, p.9-10].

Dans (il me semble encore) *Le Monde perdu*, Michael Crichton fait dire à Ian Malcolm : “J’avais une amie qui avait décidé d’étudier une forme de vie particulière. Elle s’est mise à lire tout ce qui avait jamais été écrit sur cette forme de vie. Au fur et à mesure de ses études, elle s’est rendu compte que 90% de ce qui avait jamais été dit sur le sujet était faux”.

Dans le flot de “choses sues” que la parole nous transmet, les savoirs sont comme des branches arrachées emportées par hasard par le courant. Dans le flot de “choses dites” qui nous parviennent à propos de nous-mêmes, des autres et du monde, les réflexions nouvelles et constructives sont comme des brins de paille. Lorsque nous en prenons conscience :

- il est beaucoup plus difficile de nous mettre en colère ou de nous angoisser à cause de petites paroles ; de nous laisser affecter par les critiques, les malentendus, la colère des autres, les mots qui paraissent proférés par méchanceté intentionnelle ;
- il est beaucoup plus difficile de nous attacher à des “vérités” qui nous ont été transmises, d’en faire des croisades, de nous sentir attaqués lorsqu’elles sont mises en doute.

Paradoxalement, le langage est rarement utilisé pour transmettre des informations factuelles. Les raisons en sont multiples :

- Pour une chose (comme l'exprime Arendt dans la citation ci-dessus), activité humaine, capacité d'imaginer, parole et expression de l'imagination — donc de ce qui n'est pas la vérité — sont liées. Il ne peut y avoir d'action sans imagination. Par ailleurs, notre vision du monde est continuellement conditionnée par notre action sur le monde, par notre manière de nous y déplacer, de le modifier et d'incarner l'expérience que nous en avons. Nous percevons des sensations, mais celles-ci ne correspondent pas à une réalité factuelle. (Par exemple, le cerveau envoie des messages aux organes des sens — lorsque nous imaginons une image, cette image est vraiment projetée sur la rétine. "Cela signifie donc que chacune de nos expériences est conditionnée ou façonnée par notre histoire, nos attentes et notre dessein. Donc [...] il n'y a pas de pure vision, de pure écoute, de pure olfaction. Tout cela est influencé par le cerveau. Nous portons des lunettes qui nous sont invisibles, qui nous séparent de la réalité" [Col95, p.241]). Nous sommes dans un état d'autosuggestion continue. Ceci, bien sûr, a un effet sur l'interprétation du monde que nous transmettons par la parole.
- Pour une autre, le langage est ce qui nous permet d'entrer en unité avec les autres, de combattre notre dislocation d'avec le monde. Il permet à la fois de fonder des interactions complexes entre les personnes et de souligner leur séparation. Francisco Varela, neuropsychologue, écrit : « On peut dire que ce que nous appelons "je", nous-mêmes, naît des capacités linguistiques récursives de [l'être humain] et de sa capacité unique de description et de narration. [...] Nous pouvons concevoir notre sentiment d'un "je" personnel comme le récit interprétatif continu de certains aspects des activités parallèles dans notre vie quotidienne. [...] le "je" sans moi est une passerelle entre le corps physique commun à tous les êtres dotés d'un système nerveux et la dynamique sociale où vivent les êtres humains. "Moi" n'est pas privé ou public, mais privé et public. Et il en est de même des types de récits qui accompagnent les "je", telles que les valeurs, les habitudes et les préférences. D'un point de vue purement fonctionnaliste, on peut dire que "je" existe pour l'interaction avec autrui, pour créer la vie sociale » [Var96, p.98-100]. Ainsi c'est peut-être le langage qui permet de cristalliser ce "moi" pourtant composé de milliers d'éléments épars, ce qui rejoint la notion bouddhiste selon laquelle "je", "moi" ne sont que des appellations commodes destinées à la vie sociale. Ceci explique que la plupart des paroles ont pour fonction (a) de défendre l'individu contre des dangers ; (b) de valoriser l'individu (en particulier par la transmission d'informations — l'information n'a pas besoin d'être vraie, elle a juste besoin d'être intéressante [JEU3].

Attention, ça ne veut pas dire que toutes les vérités se valent ou que toutes les paroles sont équivalentes. S'il n'y a pas de réalité objective, on peut considérer qu'il y a des faits, c'est-à-dire des événements déterminés dans le temps et l'espace selon des conventions partagées par tous quel que soit le point de vue ("Max s'est levé de mauvaise humeur" est une opinion ; "Max s'est levé à huit heures" est un fait) [DIM10]. De plus, quelle que soit leur adéquation à une "réalité", les paroles, comme les actes, ont des conséquences. Celles-ci peuvent être bonnes ou mauvaises. C'est à travers le crible de son expérience qu'on peut en juger, et ainsi établir notre confiance envers les autres [SAM19].

MARDI 12

« Agir avec enthousiasme »

Je vais penser ce que je fais, entrer dans ce que je fais, valoriser ce que je fais, communiquer ce que fais.

"Le monde n'est pas quelque chose qui nous est donné. C'est quelque chose auquel nous prenons part en fonction de notre manière de bouger, de toucher, de respirer et de manger" [Var96, p.24].

Dans une langue comme le français, “agir avec enthousiasme” et “agir avec passion” sont presque synonymes. Pourtant, la passion peut être l’ennemie de l’enthousiasme. L’attention juste se situe entre la concentration intense et le détachement. C’est cette marge étroite entre l’attitude qui consiste à fixer les détails avec tant d’intensité qu’on ne saisit plus l’ensemble, et celle qui consiste à regarder sans voir. Agir avec enthousiasme, c’est entrer dans ce qu’on fait de façon à en saisir l’importance et l’envie qu’on a de le faire, rester attentif à toutes celles et ceux qui sont impliqués, saisir au vol des changements, les voies possibles, créer des méthodes, réévaluer au fur et à mesure sa manière de voir ses activités. Mais c’est aussi en être suffisamment distant pour que les erreurs, les réactions inattendues, les échecs n’entraînent pas d’émotions amères et puissent être vus comme des leçons enrichissantes.

Ça ne sert à rien de balayer l’escalier commun, encore faut-il le faire avec le sourire. Ceci parce que si je le fais la tête basse et l’air contrit, les personnes qui me verront penseront que c’est mon travail et que je ne l’aime pas, et elles ne prendront pas plus ce travail en considération que moi-même. Si je le fais râlant et en bousculant celles qui passent, elles retourneront leurs aigreurs du moment contre moi et l’escalier, et je serais méprisé et l’escalier dégradé et sali. Il en va de même pour toutes les autres activités. J’ai connu un professeur de sport qui était inutilement rude avec ses élèves — pourtant volontaires. Il réussissait en quelque mois à détruire, chez des enfants qui avaient de leur propre choix décidé de faire de l’athlétisme, tout enthousiasme et toute volonté de bien faire. On peut vouloir faire passer un enseignement, une tentative de coopération, la participation à une activité, mais en ressentir aussi certains désagréments et avoir des réactions ou des attitudes négatives. Dans ce cas, il est important de rassembler sa motivation et de se demander pourquoi on tient tellement à faire ce qu’on est en train de faire [LUN4]. Ensuite, il est possible de se demander “qu’est-ce qui va se passer si j’agis avec aigreur?”.

Il arrive parfois aussi que l’on ait du plaisir à mener une activité mais que ce plaisir ne passe pas ; ou encore qu’on veuille impliquer d’autres personnes et qu’on s’y prenne de façon maladroite. Les messages peuvent toujours être reçus de mille façons différentes. Par exemple, un message collectif (“on devrait changer de stratégie”) peut être pris de façon personnelle (“c’est pour moi que vous dites ça?”) ; un message humoristique ou admiratif (“vous êtes encore là!”) peut être pris de façon insultante ou agressive (“ça vous dérange?”). Il ne me sert à rien, dans de tels cas, de balayer le problème en traitant l’autre personne de paranoïaque ou d’imbécile. J’ai, moi aussi, une vision du monde déformée et partielle. C’est le cas de tous les autres êtres humains. Quand j’entre dans une interaction avec d’autres personnes, il est important de me demander comment elles peuvent recevoir mes messages. Quels éléments possèdent-elles ? Quelles informations possèdent-elles ? Comment vont-elles réagir ?

L’enthousiasme n’est pas non plus la “pensée positive”. Celle-ci consiste à se mettre dans un état d’esprit qui permet d’oublier les difficultés qu’on rencontre et de ne pas prêter attention à ses échecs. Certaines personnes sont toujours de bonne humeur, mais elles tendent à laisser certaines situations perdurer ou se dégrader. Une “pensée positive” dénuée de sens critique entretient les difficultés. Elle peut inhiber l’effort nécessaire à l’élaboration de solutions.

Agir avec enthousiasme, c’est entrer dans ce que je fais par le corps, la parole, l’attention, mais en laissant de côté l’émotion. C’est communiquer ce que je fais en disant pourquoi je le fais, ce que j’attends, comment je vais m’y prendre ; c’est demander l’avis des autres personnes, c’est être capable de prendre du recul et de garder le sourire, c’est prendre les échecs comme des leçons, être capable de rire de moi-même, remonter la pente, savoir changer de stratégie, renoncer à imposer quoi que ce soit à qui que ce soit, mais savoir réunir des personnes autour d’une activité.

MERCREDI 12

« Compenser pour l'autre personne »

Dans le groupe ou le couple, les difficultés de l'autre personne sont les miennes.

“L'illusion contagieuse de ce que le mal émane de l'un d'entre nous ; le sentiment tenace que le problème de l'autre est le problème de l'autre”

Nous avons tendance à considérer que les difficultés subies par une autre personne sont ses difficultés propres, et qu'elles ne nous concernent pas ; ou encore, que ces difficultés créent des problèmes dans notre vie, et que par conséquent l'autre personne est fautive.

Nous avons tous nos difficultés, nos blocages, nos phobies légères ou profondes. Pourquoi certaines démarches nous provoquent-elles des sueurs ? Pourquoi ne pouvons-nous pas écrire cette lettre, terminer ce rapport ou ce mémoire, nous débarrasser d'une dépendance, faire cet autre effort qui semble si minuscule à la plupart des autres personnes qu'elles le font sans même y penser ? Ces problèmes nous concernent et c'est individuellement que nous pouvons les résoudre. Cela signifie d'abord d'apprendre à vivre avec, c'est-à-dire d'accepter notre propre imperfection [MER3] ; ensuite de savoir que tout se surmonte, mais qu'il faut du temps, des efforts, et qu'il n'y a pas de recette magique ou définitive [MAR27, DIM27, MER28].

Mais une fois que nous savons cela, nous ne pouvons plus considérer que les blocages et les difficultés des autres personnes sont absurdes ou illégitimes. Nous ne pouvons plus être prompts à nous mettre en colère parce qu'une autre personne ne peut pas faire ce qui nous coûte peu d'effort, ou encore ce que nous sommes parvenus à dépasser au prix de longs efforts ou d'une réflexion répétée [MER1].

Lorsqu'une personne qui m'est proche a de telles difficultés, elles affectent mon existence propre. Ou, exprimé différemment, elles affectent *l'entité* que je constitue avec cette personne. Je ne peux ni dire que ces difficultés *sont les siennes* ni dire que ce sont les miennes. Ce sont les nôtres, point final. Il ne me sert à rien de m'énerver, d'accuser l'autre personne ou la fatalité. Tout ce que je peux faire, c'est les *prendre en main*, et adopter des solutions simples, immédiates, pragmatiques, pour les *résoudre*.

Imaginons par exemple qu'une personne proche (enfant, conjoint) échoue dans ses études parce que, quelles qu'en soient les raisons, elle ne parvient pas à travailler à la maison. Il suffit parfois de rien pour lui permettre de passer de l'échec à la réussite : non pas exiger qu'elle “travaille” mais *se mettre au travail avec elle*, lui faire parler de ses difficultés, *être là* pendant le temps nécessaire — et *tout* le temps nécessaire. Un tel investissement personnel dans les études d'une autre personne peut paraître démesuré. Mais il ne s'agit pas simplement de *quelqu'un d'autre*. L'échec ou la réussite de cette “autre” personne a un impact sur notre vie à plusieurs.

Il en va de même avec toutes les choses qui créent des difficultés, qui peuvent avoir des conséquences positives ou négatives sur la vie des *entités* dont nous faisons partie : le couple, la famille, le groupe, la communauté, etc.

Par exemple, une attitude commune est de considérer que les difficultés et les exigences liées à la condition physique féminine, ou certaines d'entre elles, sont l'affaire des femmes (et éventuellement même, qu'elles sont à blâmer pour ces difficultés). Cette attitude n'est ni profitable socialement [LUN9], ni dans le couple : la contraception, les règles, les grossesses, les naissances et l'éducation des enfants sont autant les faits du *couple* que par exemple la sexualité. Pour en prendre conscience, les hommes peuvent tenir un journal des cycles mensuels, des modes de contraception, du développement, des maladies et de la scolarité des enfants, etc.

- Citez quelques difficultés rencontrées dans votre vie quotidienne dans chacun des domaines suivants : couple/famille ; étude/vie professionnelle ; voisinage/communauté.

- Imaginez des solutions consistant à prendre en main ces difficultés, que vous considérez qu'elles sont les “vôtres” ou celles “des autres”.
- Testez une ou plusieurs de ces solutions ; éventuellement, corrigez-les — mais renoncez à l'attitude consistant à désigner le mal à travers les autres personnes.

JEUDI 12

« Rien n'est dû »

Je vais remercier même de ce qui me paraît normal, exprimer de la reconnaissance, et ne pas en attendre.

Rien n'est “dû”, rien n'est “normal”, rien n'est “naturel”. On pourrait même dire que l'état naturel des relations humaines est la méfiance, la haine, le mépris, le conflit, la violence. Il faut beaucoup d'efforts individuels et beaucoup de talent collectif pour les éliminer et maintenir la confiance, l'affection, le respect, la coopération, et le rejet de l'usage de la force dans tous les aspects de la vie quotidienne [DIM1, MER9, MER29]. Ainsi, lorsqu'une personne fait preuve de coopération, fait ce qui est profitable à tous, participe aux décisions, effectue un déplacement ou un travail, elle contribue à cette action universelle pour la réduction des conflits et le bien-être de chacun. Même s'il s'agit de choses minuscules — faire la vaisselle, venir quand on est invité, arriver à l'heure —, même si elle ne se manifestent que *par contraste* avec les actions conflictuelles — le fait de ne pas manifester d'impatience, de ne pas jeter ses ordures n'importe où, de ne pas taper ses enfants, de ne pas manifester de préjugés — même si elles paraissent normales dans un état de société donné, ces actions méritent une reconnaissance exprimée.

Les conditions dans lesquelles, dans une société donnée, on “doit” ressentir de la reconnaissance sont souvent conventionnelles et unidirectionnelles : les enfants “doivent” ressentir de la reconnaissance pour leurs parents, les employés pour leur patron, les sujets pour leur souverain, les femmes pour leur mari, etc. Ces conventions n'ont pas d'autre sens que d'affirmer la hiérarchie qui les produit. Il n'y a pas plus de raisons que les enfants ressentent de la reconnaissance envers leurs parents que le contraire. Par ailleurs, la reconnaissance n'a aucune raison d'être spontanée. Elle dépend des circonstances, des actes et des paroles, des relations entre personnes et non pas de rapports préétablis. Aucune personne n'a à se sentir coupable parce qu'elle ne ressent pas de reconnaissance.

Si le remerciement n'est pas clairement exprimé, il ne sera pas perçu par la personne qui en est l'objet. Pour les autres personnes, il n'y a pas de différence entre le fait de *ne pas manifester sa reconnaissance* et le fait de *manifester une absence de reconnaissance* ! Les intentions ne servent pas le café. Seuls les actes et les paroles ont un effet [SAM1].

Enfin, rien n'est dû, et même pas la reconnaissance. Il ne s'agit pas d'un principe moral que la société doit adopter dans son ensemble. C'est une question de choix personnel et de relation avec les autres. La plupart des personnes ne font pas ce qu'elles font avec pour but d'obtenir de la reconnaissance ; mais elles sont touchées de voir qu'on la leur exprime. Il s'agit simplement de faire plaisir, et de marquer que les actions “normales” sont ce qui fait que les choses se passent bien. “L'une des doctrines fondamentales du bouddhisme est [que] les phénomènes adviennent en interdépendance les uns avec les autres, c'est-à-dire en tant que partie d'une union de causes par laquelle les phénomènes se conditionnent mutuellement [c'est-à-dire que chaque phénomène est causé par un ensemble de causes qu'il conditionne à son tour]. En vertu de cette interdépendance, aucun phénomène n'est censé avoir une existence intrinsèque propre” [Col95, p.273].

Les Japonais qui utilisent la phrase *sekai no subete, arigatô* (“merci à tout ce qui est dans le monde”) expriment ce que pourrait appeler une “reconnaissance universelle”. Celle-ci ne va

pas particulièrement à la communauté, à l'humanité, à la nature, à un ou des dieux. Cette phrase n'est pas extraite d'un rite formel et ne s'applique pas à des situations particulières. Elle exprime seulement le plaisir et les bonheurs de la vie quotidienne. Elle s'adresse directement et consciemment à l'ensemble des interactions qui font du monde ce qu'il est, et de nos vies ce qu'elles sont.

VENDREDI 12

« Rendre utilisable et utile »

Je vais rester près de l'utilisation des choses.

Notre vie quotidienne est saturée d'opinions sociales, politiques, éducatives et personnelles. Les journaux de tous bords nous expliquent les causes des différents maux qui affectent la société et le monde. Les politiciens établissent des programmes sur lesquels ils font des discours et à partir desquels ils discutent, prennent des mesures, établissent des lois, lesquelles sont plus ou moins applicables et produisent des effets plus ou moins connus. Les enseignants dispensent des savoirs dont ils supposent l'utilité selon des méthodes dont ils supposent l'efficacité. Nous passons notre temps à juger, évaluer, reprocher, nous indigner, critiquer, pointer du doigt.

Néanmoins, face à un problème pratique, une opinion n'est jamais qu'une réflexion sur la nature des choses et éventuellement sur les moyens d'aboutir à un résultat. Elle ne constitue en rien *les moyens* d'aboutir à un résultat, et encore moins le fait d'aboutir à un résultat. Elle peut y aboutir si elle s'accompagne d'une réflexion sur ce qu'on peut faire de cette opinion : comment la traduire en mesures qui aient un sens ; comment appliquer effectivement ces mesures ; comment évaluer leur efficacité.

Renoncer à désigner le mal

Il n'y a pas de cause unique (la crise, le chômage, tel groupe ethnique, la perte des valeurs, etc.) à un problème donné. Les causes sont multiples et complexes et se renforcent mutuellement [MER1, MER20]. Désigner le mal ne fait que masquer les solutions possibles [VEN6].

Chercher les causes immédiates

Quand un véhicule est en panne, on s'attache à effectuer une réparation précise, et non pas à enrayer des mécanismes généraux tels que la dégradation de l'industrie automobile. Il en va de même pour les autres problèmes. Par exemple, les raisons qui font qu'un enfant n'étudie pas à l'école sont multiples et complexes mais certaines appellent des réparations immédiates (cet enfant arrive à l'école le ventre vide, par exemple — cf. [Are72b, p.74]).

Rendre les effets perceptibles ici et maintenant

Une des conceptions classiques de l'enseignement des langues étrangères est que l'étudiant doit acquérir un certain nombre de connaissances théoriques et qu'à l'issue d'un programme, il pourra parler la langue. Une conception similaire se rencontre en politique, conception selon laquelle un programme de gouvernement ne peut manifester son efficacité qu'une fois que celui-ci a été appliqué dans son ensemble. Certes, il est important d'inscrire ses objectifs dans une éthique et dans une vision du monde ; il est légitime de chercher à obtenir des objectifs à long terme, mais ceux-ci ne peuvent se réaliser qu'au fil d'un train de mesures dont on peut tout de suite percevoir et évaluer les résultats, et dont chaque étape permette effectivement une amélioration de l'état des choses.

Établir des objectifs clairs

Chaque entreprise sert des objectifs, mais ceux-ci ne sont pas toujours conscients. Si ceux-ci ne sont pas clairement exprimés, ou si les avantages ne sont pas ceux de tous, l'entreprise est vouée à l'échec [MER4]. Pour lui assurer une chance de réussite, on peut s'obliger à énoncer ses objectifs à long, moyen et court termes, sans dissimulation, (a) en décrivant clairement les méthodes, (b) en établissant les indices grâce auxquels on pourra montrer que ces objectifs sont atteints, (c) en expliquant les avantages pour tous y compris soi-même. Ceci permet aussi de repérer les entreprises hasardeuses ou néfastes.

Évaluer les moyens d'action

Avant d'entreprendre une action, quatre questions peuvent être posées et sur la légitimité de cette action et sur ses effets [LUN23].

Rester près de l'utilisation effective

Notre vie quotidienne fourmille de solutions merveilleuses qui ne peuvent pas être mises en application, de médicaments qu'on ne peut pas se procurer, de recettes pour lesquelles on ne possède pas les ingrédients, ou qui emploient des modes de cuisson irréalistes. Les opinions n'ont de valeur que celle de leur applicabilité.

Favoriser plusieurs voies ; faire des suggestions

Quand les projets impliquent un ensemble de personnes, c'est le problème du groupe dans son ensemble de s'assurer que chaque personne est en mesure d'accomplir la part de la tâche qui lui est assignée. Il ne s'agit pas de dire après-coup qu'une action a échoué par la faute de tel ou telle. De même, faire des reproches, critiquer, blâmer n'a aucun sens si les attentes et les moyens de les satisfaire ne sont pas clairement exprimés, avec une marge de choix et d'approches.

SAMEDI 12

« Considérer les effets immédiats »

Je vais évaluer et prévoir les effets de mes paroles et de mes actes.

“Ce que je propose est donc très simple : rien de plus que penser ce que nous faisons” [Are83, p.38].

Nos actes ont des effets à long terme sur l'ensemble de la continuité humaine [MAR17]. Il nous est difficile de le concevoir. Mais nos actes ont aussi des effets immédiats. Et, paradoxalement, il nous est parfois tout aussi difficile (a) de prendre ces effets en considération ; (b) d'accepter même les plus évidents d'entre eux. Par exemple, lorsque nous répondons violemment à une action quelconque, nous déclenchons immédiatement de la tension, de la rancœur, voire de la violence. Il y a une relation directe et immédiate de cause à effet ; nous ne pouvons l'ignorer ; nous en avons fait mille fois l'expérience — et pourtant, au moment où nous exerçons cette violence, nous voulons l'ignorer. Nous nous réfugions derrière la “légitimité” de notre cause, de notre colère, du message que nous pensons devoir faire passer, en voulant ignorer que ce faisant, nous allons à l'encontre de ce message.

Certains d'entre nous peuvent avoir été impliqués dans des actions d'agression et de représailles impliquant des degrés de violence allant du simple échange d'insultes à la répression militaire la plus violente. Nous pouvons avoir réagi, immédiatement ou après coup, à :

- des paroles : insultes, menaces, expression de la colère ;
- des transgressions de règles que nous jugeons bonnes : délits et actes illégaux ; actes de révolte ; rejet de traditions ; transgression de notre morale personnelle ; blasphème ; lèse-majesté, etc.
- des actes d'agression : dégradation de propriété, vol ou tentative de vol ; coups ; viol ou tentative de viol, agressions militaires ;
- des situations d'oppression : privation de liberté, envahissement, pressions politiques ou sociales, injustices, harcèlement.

La plupart d'entre nous ont eu, à un moment ou un autre, des problèmes de voisinage, des tensions avec des collègues ou des personnes d'opinion opposée à la nôtre, des contacts tendus ou violents avec des membres d'un groupe ou d'une communauté différente. Ces petits accrochages sont le terrain des guerres. En effet, les réactions de violence semblent toujours légitimes à leurs auteurs : ceux-ci ont toujours le sentiment de répondre à l'une des transgressions ci-dessus ; en réagissant par la violence, ils provoquent à leur tour l'un de ces sentiments chez la personne qui leur fait face, qui aussitôt se sent légitime pour réagir de la même façon. La seule manière de sortir de ce cercle — il semble absurde de le rappeler, tant nous le savons — est que les factions en présence fassent le sacrifice de leur sentiment de légitimité pour rejeter toute tentative d'utiliser la violence, que ce soit même en élevant la voix, en proférant des paroles méprisantes, ou en réprimant par la force.

L'illusion que la guerre puisse amener la paix est entretenue par quelques victoires historiques telle que celle de l'Amérique sur l'Allemagne. Ces victoires effectives ne peuvent avoir lieu que si la supériorité de l'un des belligérants est écrasante et que si celui-ci est décidé à obtenir la victoire par les moyens les plus économiques, à cesser le combat dès que la victoire est acquise, et à ne pas humilier ses adversaires. De telles victoires sont l'exception dans l'histoire humaine — en général, les guerres ne s'arrêtent que faute de matériel et de combattants, après avoir dégénéré en long massacres, en laissant derrière elle des haines inexpugnables qui couvriront jusqu'à la prochaine occasion. Les guerres laissent un passif qui, si elles ne sont pas suivies de réparations claires, ne s'éteint pas même sous le poids des siècles. Il en va de même dans la vie sociale et dans la vie quotidienne. Les conflits ne peuvent se résoudre par la force que si la supériorité est sans appel, que toute possibilité d'un bras de fer un tant soit peu durable est écartée, et si les seuls objectifs de ceux qui "gagnent" sont la paix, la réconciliation commune, et le retour de chacun dans son estime de soi.

Il ne s'agit de rien d'autre que de "penser ce que nous faisons", et de nous demander quels sont les effets de nos actions. Si nous répondons à l'insulte par l'insulte, nous nous exposons au moins à l'insulte, si ce n'est à la violence physique — n'est-ce pas ce qui nous amène nous-mêmes à l'insulte ? D'autres possibilités sont offertes : se taire, fuir (si l'agresseur paraît dangereux ou intraitable), plaisanter, détourner la conversation ; donner, proposer de l'aide (s'il est possible que l'agresseur y soit réceptif) ; s'excuser, réparer, compenser (si notre responsabilité est en jeu).

- Avez-vous récemment élevé la voix, insulté quelqu'un, exercé un acte de force ou de violence ? À quelle occasion ? Que s'est-il passé ? Les choses auraient-elles pu se passer autrement ?
- Avez-vous le sentiment qu'il y a des tensions entre communauté là où vous vivez ? Sont-elles accompagnées d'actes de violence ? Si oui : à votre avis, quelle est la position de chacun ? Pensez-vous qu'il soit possible de "chasser" l'une des communautés ? De la soumettre ? À quel prix ?

DIMANCHE 12

« Être capable de changer »

Je vais me demander : "que changer en moi pour faire changer les choses ?"

Nous avons des difficultés, et une grande résistance, face à l'idée de changer d'avis, de manière d'être, et de mode de vie. D'abord, pourquoi le ferions-nous ? Il nous est très difficile d'imaginer ce que serait notre vie si nous effectuions un changement, en particulier si ce changement nous est proposé par quelqu'un d'autre. C'est le *paradoxe des épinards* : "Je déteste les épinards, heureusement. Parce que si j'aimais ça, j'en mangerais tout le temps, et c'est très mauvais". Nos vies sont pleines de manifestation de ce paradoxe : par exemple, nous voudrions arrêter de fumer, mais nous argumentons que si nous ne fumions plus ce serait dommage parce que nous aimons ça.

Nous préférierions être en bons termes avec telle personne, mais c'est impossible puisqu'il s'agit d'une personne détestable. Nous voudrions bien nous passer de tous les désagréments de l'automobile, mais nous ne pouvons pas parce qu'une voiture, c'est si pratique. Nous voudrions être heureuse ou heureux, mais certainement pas au prix d'un changement de soi, parce que ce serait perdre sa personnalité. Lorsque nous sommes enferrés dans ce type de raisonnement, nous ne pouvons pas dépasser nos souffrances.

J'ai tendance à renforcer mes jugements même si je les sais erronés, et je cherche au contraire à les motiver, et ceci pour de multiples raisons [DIM50] :

- Il m'est beaucoup plus facile de voir pourquoi j'ai raison que de voir pourquoi j'ai tort ; j'ai tendance à tout considérer comme des confirmations.
- Lorsque j'ai pratiqué un mode de pensée pendant longtemps, il m'est d'autant plus difficile de le remettre en cause parce qu'il est associé à des habitudes de vie, des relations, des rituels qu'il faut également remettre en cause.
- Reconnaître que le changement est possible souligne l'absurdité de mon comportement passé et l'absurdité de toutes ses conséquences désastreuses sur mon existence. Il m'est le plus souvent impossible de voir les avantages du changement, parce qu'ils me sont cachés par mon mode de pensée présent (*paradoxe des épinards*).
- Culturellement, la capacité de modifier son opinion, ses jugements, son état d'esprit et son fonctionnement général n'est pas considéré comme une qualité, au contraire : cette capacité est associée à l'inconstance, l'incertitude de soi, ou même à la duplicité ou l'hypocrisie. Reconnaître ses torts est considéré comme une faiblesse. Changer de "nature" est considéré comme une aliénation. De plus, les personnes sont souvent jugées sur ce qu'elles ont été plus que sur ce qu'elles sont ("once a thief, always a thief"). Ces positions sont absurdes. Le changement consiste d'abord à les laisser de côté, refuser de prendre en considération ce qu'on peut imaginer des pensées des autres personnes (qui sont, dans l'ensemble, indifférentes à ce que nous sommes et à ce que nous vivons), et à chercher en nous les changements positifs, même si ceux-ci ne se font pas en une fois [SEM10].

Mais parfois aussi, nous avons *l'intuition* du changement. Nous pouvons sentir par exemple qu'une activité pratiquée sur une base régulière, un effort particulier dans des situations précises produirait un changement radical et positif [Cov89, p.146]. Il peut s'agir par exemple de réussir à un examen ; de se débarrasser d'une dépendance comme de boire ou de regarder la télévision plusieurs heures par jour ; d'apprendre à ne plus se mettre en colère pour un oui ou pour un non ; de se mettre à faire du sport, etc. Cette intuition peut constituer la première étape vers l'éveil [DIM17]. Nous pouvons nous accrocher à cette idée que le changement de nos conditions d'existence est possible à partir de *nous-mêmes*. Qu'il ne s'agit pas uniquement des circonstances, du destin, ou de l'action des autres. De là, nous pouvons graduellement passer aux autres étapes : nous rendre compte que le changement est *possible* ; nous rendre compte que le seul changement possible est le changement de *soi*, etc.

Mais même si nous concentrons sur cette intuition qu'une amélioration radicale du quotidien peut venir d'un changement minime, nous pouvons nous sentir immédiatement découragés parce que nous ne savons pas comment faire ; mais ce découragement est passager. Il ne dure que le temps de trouver une méthode qui permettra d'accéder au changement de façon peu

contraignante. Par exemple : travailler une heure tous les jours pour préparer son examen ; se débarrasser des instruments d'une dépendance (jeter sa télévision, refuser d'entrer dans les débits de boissons) ; de compter jusqu'à dix à chaque fois qu'on sent qu'on va se mettre en colère, etc.

- Citez trois choses "qui ne vont pas" mais auxquelles "vous n'êtes pour rien". Pouvez-vous considérer leur amélioration sur l'angle du changement de vous-même ?
- Citez une chose que vous pourriez faire sur une base régulière, et qui apporterait un changement radical dans votre vie.
- Parmi ces quatre choses, choisissez-en une. Écrivez-la au pinceau sur une feuille de papier. Notez la méthode. Affichez quelque part chez vous.

SEMAINE 13

Observance

Reprises, renforcements, exercice et pratique.

“Nous pouvons lire un livre ou écouter un enseignement et comprendre qu’il s’agit d’un remède pour nous guérir de la souffrance de l’existence. Souvent nous disons : “Oh, c’est un remède merveilleux !”. C’est ridicule, mais c’est ce que nous faisons tout le temps. Nous écoutons le médecin, nous regardons l’ordonnance, mais nous oublions complètement de prendre le médicament” [Kat93, p.161].

Quand on regarde un très bon judoka pratiquer avec un débutant, on a une impression de magie. Le judoka expérimenté semble faire voler le débutant autour de lui, d’une façon qui paraît parfois surnaturelle. C’est particulièrement le cas quand le judoka expérimenté est beaucoup plus âgé et beaucoup plus petit que son adversaire. C’est quelque chose qu’on peut voir ici au Japon, parce que les japonais de la génération de nos grands-parents sont particulièrement petits et chétifs, et les jeunes japonais sont souvent grands et forts. On se dit alors “moi aussi, je veux posséder cette magie extraordinaire”, et on pense que tout tient dans l’usage de quelques trucs bien employés, un abracadabra, un tour de poignet. Mais l’impression de magie est illusoire. Elle est due au contraste de force apparente entre les deux adversaires. Le réel contraste de force est dans l’autre sens : il tient dans des dizaines d’années de pratique. D’ailleurs, quand on regarde deux judokas expérimentés pratiquer ensemble, on voit bien qu’il n’y a pas de magie. Aucune technique n’est infaillible, et la lutte est âpre. Enfin, c’est en pratiquant soi-même qu’on se rend compte que la technique existe ; cependant, elle ne constitue pas en trucs mais en une accumulation d’expérience, un ensemble de petites révélations ressenties par l’esprit et par le corps, patiemment, au fil des heures et des années.

D’abord, ça ne sert à rien d’être “convaincu” de quoi que ce soit. Nous pouvons regarder l’ordonnance aussi longtemps que nous voulons, elle n’aura pas d’effet si nous ne prenons pas le médicament. De même, nous pouvons être convaincus que le médicament est merveilleux, et le prendre sans nous apercevoir qu’il ne fait aucun effet. Il en va de même avec les pratiques. Pour les évaluer, il n’y a pas d’autre moyen que... de les pratiquer. Encore une de ces évidences que nous oublions tout le temps.

La méditation constitue un bon exemple. Nous pouvons être convaincus que “ça marche” ou que “ça ne sert à rien”. Mais nous n’en saurons rien tant que nous n’aurons pas essayé pendant quelques temps. En plus, ce n’est même pas dangereux ! La méditation, c’est comme de s’arrêter cinq minutes en chemin pour regarder la carte : la perte de temps est minime, et les effets sont immédiats.

Cette semaine, je me suis demandé ce que ce qu’était *l’observance* des préceptes et des pratiques de l’Almanach (au sens *d’observer* une éthique religieuse ou une règle de vie). Je pense que c’est d’abord la capacité à *revenir sur ce qui a été vu* : réapprendre ce qu’on a appris, utiliser les particularités du fonctionnement de la mémoire (associations d’idées, renforcement par étapes).

C'est ensuite la capacité à *évaluer les résultats* de cette pratique, bien sûr, et à savoir la poursuivre si elle est profitable et à l'abandonner dans le cas contraire. Je sais aussi qu'elle a une influence sur ma vie de tous les jours, et en particulier, elle me permet de *faire le tri des priorités*, de prendre des décisions simples, rapides, et avec lesquelles je me sens en accord.

C'est aussi *laisser choisir*, c'est-à-dire refuser d'imposer cette pratique — ou d'autres — à d'autres personnes. D'abord parce que ça ne sert à rien, ensuite parce qu'une façon générale, l'un des aspects de la libération de la souffrance, c'est *d'abandonner l'envie d'avoir raison* : mes idées n'ont pas de raison d'être meilleures, et tout au plus puis-je savoir si elles sont bonnes ou non pour moi. Au lieu de tenter d'imposer une pratique ou des idées, il me paraît plus juste de protéger les autres personnes en renonçant à *manifester mes émotions négatives* et à les aider tout simplement en les *écoutant*.

LUNDI 13

« Revenir sur ce qui a été vu »

Je vais relire de temps en temps ce que j'ai lu ou appris (dont les préceptes)

“En manière de mémoire, sept fois une heure valent sept fois plus qu'une fois sept heures” (Loi de Béchu).

Mémoire

Dans la mémoire, les souvenirs ne sont pas des objets séparés. Ils constituent un réseau dans lequel ils s'appellent les uns les autres. Un souvenir n'est jamais *oublié*, c'est-à-dire effacé complètement. C'est *l'accès* à ce souvenir que l'on perd. Si un souvenir est mis en relation avec de nombreux autres, les voies d'accès sont nombreuses et il revient facilement à la conscience.

Le souvenir s'ancre par cette opération de mise en relation des événements que l'on vit avec les événements du passé et les sensations et émotions déjà vécues. Cette opération se fait inconsciemment ; mais il y a au moins deux façons d'avoir une action sur elle :

- l'attention. Si je veux me souvenir de quelque chose, je peux y concentrer mon attention et *provoquer* des associations d'idées. Par exemple, si je veux me souvenir d'un caractère chinois, il ne suffit pas de le regarder. Je peux porter l'attention sur les parties qui le composent, les autres caractères où on trouve ces parties, les associations de sens entre ces différents caractères, les éléments qui en rappellent la prononciation, les mots dans lesquels il apparaît, les phrases où apparaissent ces mots, les circonstances dans lesquelles j'ai utilisé ou je peux utiliser ces phrases. Bref, je peux créer un *réseau* de relations avec mon expérience.
- le rappel. Disons que la durée d'accès d'un souvenir qui n'a pas fait l'objet d'une attention particulière ou qui n'est pas associé à une émotion particulièrement forte est d'un jour ou deux. Combien de fois a-t-on appris quelque chose pour l'oublier le lendemain ou le surlendemain ! La meilleure manière d'ancrer un souvenir est d'y revenir tous les jours pendant quelques jours, puis de le réassocier à d'autres choses en y revenant ensuite toutes les semaines, puis tous les mois, etc.

Apprentissage

Une conséquence pratique des aspects de la mémoire évoqués plus haut est qu'il est plus profitable de travailler dix minutes par jour à apprendre quelque chose que d'y travailler une

heure, ou même deux, dans la semaine — sans même parler d'un coup de collier final destiné à rattraper le temps perdu avant un examen.

En matière de lecture, la méthode consiste à prendre des notes abondantes, et à relire ces notes régulièrement. Pour toutes les activités d'apprentissage, la base quotidienne permet d'intégrer des nouveaux éléments en les mettant facilement en relation avec le reste de l'apprentissage.

Souvenirs anciens

Des souvenirs très anciens, qui semblaient complètement effacés, peuvent revenir à la conscience sous l'effet d'une odeur, d'une image ou d'une association d'idée. On peut aussi ramener des souvenirs par un processus conscient d'association d'idées, et reconstruire les événements presque jour après jour. Pensez par exemple à quelque chose que vous avez vécu quand vous étiez petit ou enfant. Essayez ensuite de vous remémorer ce qui s'est passé juste après. En faisant cet exercice régulièrement, vous pouvez reconstituer des pans entiers de votre existence passée.

- Sur une feuille de papier, faites une liste des préceptes de l'Almanach que vous avez lus jusqu'à présent. Desquels vous souvenez-vous encore du contenu ? Lesquels vous reviennent à l'esprit régulièrement dans votre vie quotidienne ? Lesquels correspondent maintenant pour vous à une pratique ? — inscrivez vos commentaires.
- Bloquez dix minutes dans votre journée pour travailler sur un apprentissage (le moment le plus sûr est avant le petit déjeuner). Faites-le tous les jours, quoi qu'il arrive, même en cas de tremblement de terre ou d'arrivée impromptue de Brad Pitt (ou d'Angelina Jolie).
- Prenez un souvenir lointain. Revenez-y tous les jours pendant quelques jours. Autour de ce noyau, essayez de reconstruire de la façon la plus précise possible un pan de votre existence passée : vos repas ? votre lieu de vie ? vos habitudes ? les personnes que vous connaissiez ?
- Prenez un magazine. Découpez la photographie de dix personnes inconnues et écrivez leur nom au dos. Apprenez leur nom en créant des associations d'idées ("Dupont a le nez en forme de pont"). Revenez sur cette liste le lendemain, puis une semaine après. Avez-vous retenu les noms ? (notez dans votre agenda de vérifier.)
- Prenez une liste de 100 mots dans une langue étrangère. Copiez-les deux fois en créant des associations d'idées. Recommencez le lendemain puis le surlendemain. Une semaine après, avez-vous retenu ce vocabulaire ?
- Suivez une recette de cuisine. Recommencez la même une semaine plus tard. Notez dans votre agenda de vérifier si, un mois plus tard, vous êtes capable de vous procurer les ingrédients et de faire le plat sans regarder la recette.

MARDI 13

« Évaluer les résultats »

Quelles sont mes motivations pour suivre ou ne pas suivre une pratique, et qu'en dit mon expérience ?

“Bodhichitta⁷ a deux aspects : l'aspiration et l'application. L'aspiration, c'est simplement le vœu d'atteindre l'éclaircissement pour le salut de tous les êtres, le désir de poursuivre la voie. L'application commence quand on fait ce vœu et qu'on promet de le traduire en actes. L'aspiration, c'est comme simplement vouloir se rendre quelque part, l'application, c'est d'y aller vraiment.”[DL94, p.19] .

7. Dans le bouddhisme, Bodhichitta est le vœu d'atteindre l'éveil complet (la bouddhité) afin d'en faire bénéficier tous les êtres sensibles. *Note de JFR.*

1. Il peut y avoir des pratiques que nous suivons mais qui ne nous sont pas profitables. Elles peuvent tenir à des habitudes anciennes. Mais les habitudes, traditions, rites, rituels, coutumes n'ont de valeur que celle de leur efficacité [MAR11].
2. Il peut y avoir des pratiques qui nous paraissent profitables mais que pour différentes raisons, nous ne suivons pas. Dans ce cas, comme dit Dainin Katagiri, nous regardons l'ordonnance en disant "c'est un remède merveilleux", mais nous ne prenons pas le médicament.
3. Il peut également y avoir des préceptes dont la justesse nous apparaît clairement mais que nous ne pouvons pas mettre en pratique parce que notre "nature" s'y oppose. Mais nous avons la possibilité de modifier notre nature et d'en faire ce que nous désirons, même si ça peut prendre un certain temps [SEM19].

Dans tous ces cas, nous pouvons mettre en perspective nos motivations et notre expérience. Nous pouvons réfléchir aux points suivants :

- Rapport à ma "nature" : est-ce que je suis capable de modifier mon état d'esprit ? Est-ce que je peux modifier ma "nature" ?
- Rapport aux efforts : suis-je capable de fixer des objectifs et de les tenir ? Est-ce que je fais régulièrement le bilan de mes efforts ?
- Rapport à la communauté : est-ce que je suis inquiet de ce qu'on pense ? Est-ce que je peux me dégager d'influences négatives ?
- Motivations profondes : quelle est ma mission ? Quelles sont mes priorités ? Qu'est-ce que je veux éviter à tout prix ?
- Rapport à l'habitude qu'on veut évaluer : d'où me vient cette habitude ? Est-elle profitable aux personnes qui la pratiquent ? Les personnes qui ne la pratiquent pas auraient-elles intérêt à la pratiquer ? Pourquoi ?
- Expérience : si j'ai déjà fait l'expérience de cette pratique, m'a-t-elle été profitable ?
 - Si oui, quels sont les changements positifs qu'elle m'a apportés ? Qu'est-ce que je perds en l'abandonnant ? Qu'est-ce qui la rend difficile à poursuivre ? — est-ce des raisons matérielles ? sociales ? — des problèmes de concentration, d'efforts ?
 - Sinon, quels problèmes pose-t-elle ? Qu'est-ce que je gagne en l'abandonnant ? Qu'est-ce qui la rend difficile à abandonner ?

Voici quelques exemples illustrant les points ci-dessus :

- Tous les ans, on fait une réunion de famille — chaque fois, on se dispute et ça tourne au drame.
- Tous les matins, je mets une demi-heure à passer le feu du boulevard Chenu.
- Je déteste ce rituel du samedi soir.
- C'est certainement une très bonne chose que de méditer vingt minutes par jour.
- J'ai déjà essayé de tenir un journal, mais au bout d'un moment, je laisse tomber.
- Je n'ai absolument pas le temps de lire.
- Évidemment, ça ne sert à rien ! Mais ça me soulage !
- J'aimerais bien moins regarder la télévision, mais c'est comme ça, dès que je rentre, il faut que je l'allume.
- Je n'ai pas le courage ni la force.

Ces situations vous évoquent-elles — de près ou de loin — des situations personnelles ?

MERCREDI 13

« Renoncer à insister »

Abandonner l'envie d'avoir raison pour l'envie de sagesse.

- D'abord, à moins d'utiliser la force, ce qui est exclu [VEN3, MER9], on ne peut pas amener une personne à adopter une pratique ou un comportement si elle n'en saisit pas le bien-fondé.
- Ensuite, il n'y a rien qui soit "bien-fondé" *dans l'absolu*. Il n'y a que des pratiques plus ou moins efficaces à un moment donné, plus ou moins profitables pour les personnes qui les adoptent, considérant *la personne et la situation*. Si je sais me servir d'un marteau, j'ai tendance à tout prendre pour un clou, et je voudrais que les autres voient les choses de la même façon. Mais les autres personnes pensent différemment, voient le monde différemment, et ont des besoins différents.
- Enfin, on ne peut pas changer l'opinion de quelqu'un sur un point précis. Les opinions tiennent à des systèmes compliqués de croyances et d'habitudes. Elles ne peuvent changer que si des pans entiers de la vision du monde de la personne changent [SEM10]. Par exemple, je ne peux pas amener une personne à abandonner l'usage de son automobile ou la consommation de tabac simplement en lui en décrivant les désavantages (que d'ailleurs, la plupart du temps, elle connaît). Tout au plus, je peux l'aider à clarifier ses motivations, *s'il apparaît qu'elle n'est pas satisfaite du déroulement de son existence*.

Nous savons tout ça, mais nous avons tendance à l'oublier. D'où nous vient notre désir d'imposer nos vues ?

- Notre vision du monde est basée sur ces vues. Or, cette vision du monde est une construction fragile. Elle nous a été transmise par des habitudes que nous avons peu ou mal évaluées [cf. VEN1, MAR11]. Nous ne voulons pas qu'elle soit mise en doute. Il peut nous sembler qu'une construction concurrente nous menace : si elle est juste, notre vision du monde ne tient plus [cf. SAM2, MAR28] ; si elle est mauvaise, elle risque de nous être imposée.
- Notre vision du monde nous coûte. D'abord, nous faisons des efforts pour appliquer une pratique, posséder des objets, maintenir nos habitudes. Ensuite, ceci peut parfois nous coûter sur d'autres plans : nous pouvons avoir l'impression, à cause de ces pratiques ou de ces habitudes, de négliger notre travail, notre famille, ou notre santé. Nous préférierions que tous fassent les mêmes efforts pour que rien ne puisse nous être personnellement reproché. Nous voudrions être confortés dans le fait que nous avons raison d'agir comme nous agissons. Mais en général, la personne qui veut imposer un principe ou une pratique n'y a pas assez réfléchi. Sinon, elle se rendrait compte qu'une pratique, une habitude, un principe de vie tient à une construction de pensée très intriquée et très longue à mettre en place. Elle renoncerait toute velléité de tenter de l'imposer à d'autres. On n'enseigne pas la peinture à l'huile en cinq minutes, on n'impose pas les bienfaits du yoga.

En matière de relation avec les habitudes et les modes de pensée des autres personnes, l'envie de sagesse c'est d'abord l'envie de renoncer à l'indignation et à la colère, en comprenant qu'elles ne peuvent pas amener à un état du monde meilleur. C'est la connaissance du fait que, même si nous avons le désir de changer le monde pour en faire un monde à notre idée, tout au plus pouvons-nous, grâce à la réflexion et à la méditation, aboutir à une certaine idée de ce qui est bon pour *nous-mêmes*.

C'est ensuite : avoir une vision claire de ce qu'est sa mission [JEU2], et aller dans ce sens en visant les résultats plus que les intentions [SAM1], et en renonçant à l'usage de la force [MER9] ; toujours faire des propositions et aller vers une participation à part entière [MER12] et active [MAR20] ; quand une décision est à prendre, toujours donner son avis, à titre de suggestion [VEN26] ; accepter la compétence des autres personnes [JEU26] ; abandonner l'idée de prouver quelque chose : pratiquement tout ce qu'on dit et qu'on répète est faux [LUN12], ou en tout cas dépend de sa manière de voir le monde [SAM2].

JEUDI 13

« Ordonner les priorités »

Je vais faire le tri des choses importantes et des choses moins importantes.

“Le monde des concepts est comparable au plan d’une maison. [...] En lisant le plan, on imagine ce que sera la maison. On peut aussi construire la maison à partir du plan. Mais un plan reste un plan, on ne peut pas y vivre” [Kat93, p.77].

Nous sommes confrontés, tous les jours, à des dizaines de petites décisions : passer par ici ou par là, partir maintenant ou dans cinq minutes ou dans une heure, répondre oui ou non ou “pas maintenant”, demander de l’aide ou pas, prendre les pâtes ou les légumes. Toutes changent notre destin personnel, mais la plupart d’entre elles n’en font pas un destin pire ou meilleur. Elles sont sans conséquence sur l’état du monde.

Néanmoins, toutes sont des réactions à notre état d’esprit, à notre éthique, à nos désirs, à nos espoirs et à nos besoins. Toutes sont des cottes mal taillées entre telle envie et telle autre, telle priorité et telle autre. Pas question de se casser la tête sur la moindre d’entre elles... mais de les examiner une fraction de seconde permet de se resituer, un peu comme un cycliste qui arrive à un carrefour et qui prend un instant pour réfléchir avant de tourner à gauche ou à droite.

1. « *On ne mange pas de l’air* ». Il y a des impératifs professionnels à respecter. Tous les emplois ont leurs exigences et certaines sont particulièrement impérieuses : ne pas quitter un poste de travail, terminer une tâche en temps et en heure, sourire au client. Il y a des obligations financières à remplir : assurer un revenu régulier, payer ses factures, renoncer à emprunter. Dépenser de l’argent qu’on n’a pas, ou qui est celle des postes incompressibles comme l’alimentation, l’éducation ou l’habillement est une voie rapide vers la dépression. Il y a des précautions à prendre : se prémunir du vol, de la violence humaine, de la maladie. Certaines négligences minuscules peuvent avoir des conséquences qu’on préférerait éviter.
2. « *Le monde va pas s’écrouler si je rate le bus* ». Cela dit, ni la vie professionnelle, ni la sécurité financière ou physique ne sont menacées par le moindre écart. Combien d’entre nous se mettent en colère parce qu’ils ont perdu quelques sous, parce qu’ils sont en retard, parce qu’ils se sentent insécurisés pendant quelques secondes ! Pour une chose, nous sommes les premiers responsables de ce qui nous arrive. Dans de telles situations, prendre les événements avec le sourire et tirer les leçons de nos erreurs est plus profitable que de s’en prendre à ceux qui nous entourent.
3. « *Les haricots, il faut les éplucher* ». Il y a des choses qu’on ne peut faire que dans un certain ordre. On ne peut pas égoutter les nouilles avant de les faire cuire, ni vendre la peau de l’ours avant de l’avoir rencontré. Avant de prendre une décision, il est utile de retracer rapidement le plan dans lequel elle s’inscrit. De plus, “un plan reste un plan, on ne peut pas y vivre”. Pour tirer le bénéfice des choses, il peut être impossible d’échapper à certain nombre d’actions, dont certaines sont fatigantes, désagréables, salissantes, et même ennuyeuses !
4. « *Les machins, ça se casse et ça se remplace, mais pas les gens* ». Nous avons tendance à mesurer ce que nous valons à la valeur des objets que nous possédons, le bon déroulement de notre vie à leur bon fonctionnement, et à confondre la richesse de nos sentiments avec notre attachement à une situation. Nous sommes toujours prompts à crier sur l’enfant qui casse le vase. Tout est impermanent, et les objets en particulier !

Par ailleurs, nos décisions les plus difficiles sont celles qui impliquent à la fois des personnes (“rester avec elle”, “s’occuper de lui”, “répondre à ses attentes”) et des impératifs tels qu’en (1) et (3) ci-dessus. C’est là que notre pratique fera la différence. C’est là que ce que nous avons

accumulé de réflexion, de recentrages, de méditation, d'évaluation des préceptes et de construction de soi, permet de prendre le moment venu la bonne décision en une fraction de seconde.

VENDREDI 13

« Laisser choisir »

Abandonner l'idée d'imposer à d'autres personnes des principes que j'adopte.

Oïschassan avait tant bien rapporté à Ouroussa les résultats de la conférence sur les méfaits de la croûte de pain que celui-ci s'était lancé dans un activisme virulent, militant pour la fermeture des cafés qui pratiquaient la tartine. [...] Pendant ce temps, à Sono-Oura, son frère Mimitocouille continuait à en vanter les bienfaits. [...] Un projet de loi était en cours pour l'imposer dans les écoles (*Le vrai voyage de Gulliver*).

Quand on est persuadé du bien-fondé d'une pratique ou d'une stratégie on peut être tenté de l'imposer. On peut penser que ce qu'on a reçu ou qui est venu à l'esprit comme un **précepte**, c'est-à-dire un enseignement ou une opinion — évidemment discutable —, doit être tenu pour un **principe**, c'est-à-dire une règle à laquelle on voudrait donner une valeur universelle. Pour différentes raisons, on peut être amené à croire que toutes et tous devraient respecter cette règle, pour leur bien et celui de la société en général. Beaucoup de formes de militantisme, d'activisme, de prosélytisme, de propagande, toutes les volontés d'imposer, de légiférer, de restreindre, d'endiguer des comportements et des habitudes de vie relèvent de cette volonté.

Cependant, quelle que soit la valeur intrinsèque du principe qu'on veut faire adopter, il est illusoire de vouloir l'imposer à des personnes qui le refusent, qui n'en voient pas l'importance, ou qui ont d'autres pratiques ou d'autres stratégies de vie.

On ne peut pas faire le bien des gens contre leur gré

On ne peut pas faire le bien des gens contre leur gré. Tout au plus peut-on, par la suggestion et la réflexion, les amener à prendre du recul par rapport à une activité dont ils n'ont pas toujours saisi les motivations et les conséquences [MER].

Préceptes de l'Almanach

Ceci concerne par exemple les préceptes qui apparaissent dans ces pages. S'ils me paraissent profitables, je peux être tenté d'amener d'autres personnes à les prendre en considération. Néanmoins :

- Tenter d'imposer une morale est illusoire, comme le montrent l'échec des croisades religieuses et la vanité des croisades individuelles. Les préceptes sont personnels et conçus dans un but de construction de soi et de soulagement du malheur. Ce ne sont pas des vérités universelles — il n'y a pas de vérités universelles [SAM11]. Ce sont des suggestions à réfléchir et à expérimenter. Elles peuvent être adoptées telles quelles ; il peut être profitable d'échanger des réflexions à leur propos ; il n'est pas exclu de les suggérer à une personne qui semble en avoir besoin. Néanmoins, tenter de faire de l'Almanach un instrument de prosélytisme ne servira en rien ni son bien-être personnel (il n'est pas utile de passer pour une personne moraliste, illuminée, ou puritaine), ni celui des autres personnes (il me paraît dommageable de créer chez elles une réaction de rejet vis-à-vis, par exemple, de la notion de changement de soi).
- Les conseils donnés sur le moment, et qui prennent les erreurs d'une personne comme exemple de ce qu'elle devrait éviter de faire, sont pires que pas de conseil du tout. Ils sont

pris pour des reproches, et peuvent donner à la personne l'impression qu'elle est méjugée ou méprisée [JEU36].

- Les conseils occasionnels ne servent à rien. Nous n'avons pas envie de suivre des conseils, nous avons envie de trouver et de choisir notre voie. Les personnes qui ont besoin de l'Almanach ou d'un quelconque autre ensemble de suggestions rentrent dedans par accident. Ceci n'interdit pas d'aider qui le demande [DIM].
- Enfin, ce qui est bon pour moi ne l'est pas nécessairement pour les autres. Je n'ai en rien la garantie que les préceptes de l'Almanach puissent être profitables à tous.

Principes moraux et politiques

Ceci concerne aussi des questions qui touchent à la vie en société et à la construction politique.

- D'abord, certaines situations sont installées. Les membres d'une société donnée ont certaines habitudes et certaines pratiques. Celles-ci peuvent me paraître absurdes ou néfastes, elles peuvent me choquer ou me mettre mal à l'aise, et elles peuvent même, dans certains cas, limiter ma liberté. Néanmoins, je ne suis pas en mesure de changer sans violence des habitudes ancrées.
- Ensuite, je ne peux pas imposer mes convictions et choix individuels. La liberté, c'est d'abord une liberté de choix : je peux agir pour obtenir le choix de faire quelque chose d'une certaine manière, mais je ne peux pas agir pour limiter les choix possibles des autres personnes.
- Enfin, ni l'indignation [SAM14], ni la colère [VEN3], ni la force ou la violence [MER9] ne peuvent mener, globalement, à un état de société meilleur.

SAMEDI 13

« Protéger par le contrôle sur soi »

Renoncer à manifester mes émotions négatives, à énoncer des vues sombres, à commenter mes "symptômes".

L'émotion s'accroît lorsque la stimulation dure ou que l'attention s'y attache ; l'émotion se renforce à mesure qu'elle est exprimée [. . .]. Quand le malade atteint du Shinkeishitsu⁸ se plaint à sa famille et à d'autres de ses symptômes et de son mal, les symptômes s'aggravent car l'attention qu'il y porte s'aiguise [. . .]. C'est pourquoi nous défendons toujours à ces patients d'avouer leurs symptômes à leur entourage (Morita, Shinkeishitsu, [Mor97, p.95]).

Dans la plupart des pratiques sportives, la pratique et l'objectif immédiat sont confondus. Prenons le cas du tir à l'arc, pratiqué non en temps que mode de chasse mais en tant que discipline. La pratique, c'est justement de tirer la flèche et d'atteindre la cible ; le but, c'est de s'améliorer dans cette pratique.

Ici, ma pratique consiste à faire coïncider ma réflexion sur les préceptes de l'Almanach et les situations de la vie courante. Le but, c'est de me maintenir dans un état de non-malheur. La pratique n'a pas de sens hors de son objectif, l'objectif ne pourrait se concevoir hors de cette pratique (en effet, hors de cette pratique, la notion même de non-malheur n'a pas de sens — pas plus que des cercles rouges et blancs sur un paillot n'en ont hors de la pratique du tir à l'arc).

D'abord je veux me libérer de la souffrance mais cette souffrance n'existe pas en dehors du dialogue intérieur que je mène avec moi-même et de mon interaction avec les personnes qui m'entourent. Si l'état du monde ne me satisfait pas, il ne peut me faire souffrir qu'à partir du

8. Troubles basés sur l'anxiété, neurasthénie ; d'après le docteur Shōma Morita.

moment où je rends mon insatisfaction explicite, soit par la rumination, soit en manifestant cette insatisfaction auprès de mon entourage. Ce faisant, je contribue doublement à mon malheur :

- d'abord, en manifestant les “symptômes” (inquiétude, angoisse, honte, colère, rage), je les alimente : (a) je trouve ou invente de nouvelles raisons d'être dans l'état où je suis ; (b) je provoque dans mon entourage des réactions qui, à leur tour, me paraissent justifier mon état ;
- ensuite, je contribue à l'état de malheur des personnes qui m'entourent. Je provoque à mon tour de l'angoisse, de la honte ou de la colère. Or, “tout individu, même le pire, désire contribuer au-delà de lui-même” [SAM4], et c'est mon cas : même s'il peut m'apparaître ponctuellement que mon désir est de détruire, de me venger, de provoquer du malheur, cette impression est l'expression de mon impuissance à *contribuer*, à *construire*, à *protéger*, à *aider* à sortir de l'état de malheur.

Renoncer à manifester mes émotions négatives

La pratique quotidienne commence par le contrôle de ses émotions. Il s'agit simplement de leur interdire de se manifester par des réactions de colère, de peur, de refus. C'est un travail de tous les instants [MAR5]. Peu importe ce que je ressens ; la pratique consiste à me comporter calmement en toutes circonstances. Ce faisant, je me protège, je protège les autres, et je contribue à un état du monde meilleur.

Renoncer à énoncer des vues sombres

C'est aussi de me maintenir dans une vision du monde qui m'évite, et évite à mes proches, de ressentir de la souffrance. C'est, par exemple, accepter l'imperfection du monde, et refuser de s'en plaindre. Le monde n'est pas parfait, mais nous ne pouvons pas le changer en maugréant. La pratique consiste à se départir des commentaires sombres que nous pouvons faire des choses et des gens, et les remplacer par l'envie de “jouir du temps qu'il fait” [LUN10] et parler positivement des choses et des gens [MAR44].

Renoncer à commenter mon “symptôme”

C'est de renoncer à présenter, exposer, commenter ses états dépressifs, ses difficultés d'existence, les particularités de son histoire personnelle, ses colères, ses angoisses, à sa famille et à ses proches. S'il est bon d'avoir une ou un confident, ou de recevoir une aide psychologique, il est préférable de renoncer à nous avancer dans la vie comme si nous étions “affublés” d'une particularité psychologique. En effet, nous avons tendance à nous prendre pour nos propres psychiatres, à nous inventer des “traumatismes” et des “symptômes” et à les utiliser pour justifier nos difficultés. Cette stratégie nous empêche de chercher le changement où il se trouve — par exemple dans l'envie d'accéder aux 28 qualités [JEU19]. De plus, elle accable nos proches. En y renonçant, nous contribuons à un état du monde meilleur⁹.

- Avez-vous tendance à manifester votre mécontentement : vis-à-vis des autres personnes ? du temps qu'il fait ? de l'état des routes, des rues, du paysage ? de la situation politique

9. Attention : il ne s'agit pas de mettre en doute la réalité de certains troubles psychiatriques. La schizophrénie, les troubles maniaques ou bipolaires, etc., sont des maladies, sur lesquelles la volonté n'a que peu de prise. Leurs symptômes sont réels et nécessitent d'en discuter autant que nécessaire avec médecins et psychiatres afin de recevoir les soins appropriés. Le propos ici est de ne pas confondre la souffrance ordinaire de toute existence avec ces maladies. En cas de doute, surtout ne jamais improviser son propre diagnostic, et toujours demander l'avis de praticiens.

ou sociale ? Si c'est le cas, essayez, pendant une journée entière, de garder le sourire et de renoncer à tout commentaire négatif.

- Avez-vous tendance à faire des commentaires de nature “psychologique” sur votre situation ? Utilisez-vous les mots “traumatisme”, “névrose”, “symptôme”, “déprimé/e”, “dépression”, (mentalement) “malade” à votre propos ? Si c'est le cas, interdisez-vous de le faire pendant une semaine. Choisissez, parmi les qualités de [JEU19], une qualité que vous aimeriez posséder et atteignez-la. Comment ? En pratiquant cette qualité, tout simplement.

DIMANCHE 13

« Écouter pour aider »

Je ne vais pas donner de conseils mais faire énoncer les tenants et les aboutissants.

“On peut discuter à perte de vue tel ou tel aspect du bouddhisme, le vide¹⁰, par exemple, sans que la discussion fournisse le moindre indice sur la manière d'accéder authentiquement aux pratiques excellentes” [Kat93, p.44].

Lorsque nous accédons à une nouvelle pratique et que cette pratique donne quelque résultat, nous avons vite tendance à croire que nous avons tout compris [intro SEM2]. Nous pouvons être tentés de vouloir faire le bonheur des autres personnes, de donner des conseils, de tenter de “rectifier” leur attitude ou leur mode de vie. Dans le cas d'une pratique à couleur spirituelle, nous sommes également rapides à nous sentir apprentis en métaphysique ou experts en sens profond de l'univers. Dans les deux cas, nous nous mettons à confondre la recette et le plat. Nous finissons par être des cuisiniers qui commentent la forme des œufs mais ne font pas cuire l'omelette.

Les conseils occasionnels ne servent à rien. Nous n'avons pas envie de suivre des conseils, nous avons envie de trouver et de choisir notre voie. Nous demandons des conseils pour ne pas les suivre, et nous supportons mal qu'on nous en donne spontanément. Pourquoi les autres personnes seraient-elles différentes ? Elles ne veulent pas de nos conseils, elles veulent seulement sortir de la souffrance. De plus, un conseil énoncé “sur le coup”, comme commentaire de ce qu'il ne faut pas faire, a toutes les chances d'être pris comme un reproche. Il n'atteindra pas sa cible [JEU36].

Il en va de même pour les préceptes énoncés dans ces pages. Les personnes qui ont besoin de l'Almanach ou d'un quelconque autre ensemble de suggestions rentrent dedans par accident. Ceci n'interdit pas d'aider qui le demande. Mais il ne sert à rien de tenter d'imposer des préceptes à une personne qui n'en voit pas l'usage.

Que pouvons-nous faire ? Nous désirons aider les autres à sortir de la souffrance comme nous voulons en sortir nous-mêmes.

D'abord, écouter c'est s'entendre [JEU14]. En écoutant les autres personnes, je peux comprendre ce qui est important pour elles et m'apercevoir qu'elles ont des besoins différents des miens. C'est comprendre mieux ce que je désire et pourquoi. C'est apprendre que les choses qui me paraissent aller de soi n'ont souvent rien d'évident.

Écouter est aussi un principe de construction sociale et de coopération : on a toujours intérêt à solliciter et laisser exposer les idées des autres personnes. Elles sont aussi bonnes que les siennes propres ; et dans neuf cas sur dix, elles sont meilleures [JEU26].

Enfin, écouter les autres personnes est la seule manière de les comprendre. Bien souvent nous voulons écrire l'ordonnance avant d'avoir ausculté le patient. Si une personne souffre, c'est toujours pour des raisons similaires aux siennes proches, mais ce n'est jamais pour les mêmes raisons. L'entourage, l'histoire personnelle, et les circonstances sont différents.

10. Dans le bouddhisme, le vide, ou “vacuité” des choses, désigne leur absence d'être en soi, autrement dit l'inexistence de toute essence, de tout caractère fixe et inchangeant. Elle s'applique aux choses aussi bien qu'aux pensées et aux états d'esprits.

Il existe pour cela différentes techniques d'écoute

- Dans un premier temps, se taire, marquer qu'on écoute en donnant des signes de tête fréquents. Renoncer à interrompre.
- Demander des précisions sur les éléments ambigus. Qui exactement ? Quand exactement ? Où ça ? À quelle occasion ?
- Dans des expressions telles que "on croit que..." ou "les gens sont..." demander à qui "on" ou "les gens" correspond exactement.
- Dans une expression telle que "il faut", "on doit", ou "je dois", demander pourquoi on doit faire ça, ce qui se passe si on le fait et ce qui se passe si on ne le fait pas.
- Lorsque la personne qui parle s'interrompt, énoncer ce qu'elle a dit en une phrase ou deux et demander si ça résume bien ce qu'elle veut dire.
- Être attentif à ce que nous pouvons nous laisser croire que nous comprenons alors que nous ne faisons que nous écouter nous-mêmes, nous juger dans le miroir que nous renvoie l'autre personne.

Avant toute chose, s'assurer que l'on comprend [SEM36]

- S'il s'agit d'une correspondance écrite, reprendre ce qui a été écrit précédemment dans sa réponse.
- Si apparaissent des éléments de colère, demander quelle est la menace, d'où vient la peur [SEM3].

Les éléments ci-dessus peuvent être suffisants, dans beaucoup de cas, à guider la personne vers les solutions qu'elle cherche. Il est possible d'y ajouter, ponctuellement, les éléments suivants.

- Recentrer sur la question des motivations. "Quelles sont les trois choses les plus importantes pour vous, dans votre vie ?" peut être une question salutaire [SEM4].
- Si les attitudes sont négatives, les émotions non contrôlées, les symptômes manifestés [cf. ci-dessus SAM], rappeler que le monde est imparfait et que nous ne pouvons pas le rendre parfait ; que tout au plus pouvons nous en arrondir quelques angles.
- Tout au plus, nous pouvons suggérer quelques solutions possibles.

SEMAINE 14

Émotions

On ne peut sortir du malheur sans contrôler ses émotions, et on ne peut les contrôler sans les connaître.

“La mécanique de l’émotion est la physique de l’esprit” (Albert Einstein ne l’a pas dit, mais il aurait pu).

Goleman [Gol95, p.52] définit d’après Mailler trois types de relations à ses propres émotions. Je reprends ici une partie de ce qu’écrit Goleman en y apportant quelques modifications :

1. On peut être entraîné par ses émotions : ne pas les reconnaître quand elles se produisent et en général ne pas les évaluer correctement après-coup ; ne pas avoir de contrôle sur ses émotions, ses états dépressifs, ses colères ; ne pas parvenir à se motiver et à se concentrer ; attribuer ses propres difficultés aux autres personnes ou aux circonstances.
2. On peut accepter ses émotions et décider de ne pas agir sur elles : être capable de nommer les émotions au moment où elles se produisent ou au moins après-coup, avec objectivité ; ne pas attribuer aux autres ses difficultés, mais considérer que ses émotions, ses états dépressifs, ses colères, son absence de concentration sont “naturelles”, sont part de sa propre personnalité, et ne peuvent ou ne doivent pas être changés.
3. On peut être éveillé à ses émotions et être capable d’agir sur elles : être capable de nommer les émotions au moment où elles se produisent ; être capable de s’échapper de la mauvaise humeur ou des états dépressifs ruminants ; être capable d’interrompre les mouvements d’humeurs tels que la colère et d’être capable de se calmer ; être capable de se concentrer, de se motiver ; être optimiste.

C’est cette dernière attitude vis-à-vis de ses émotions qui est la plus profitable, puisque c’est la seule qui permet d’obtenir un changement.

Les fondamentaux du changement sont :

- être capable de désamorcer la colère ou les crises d’angoisse ;
- être capable de sortir de la mauvaise humeur, des états d’irritabilité, des sentiments de mépris, des états d’inquiétude ou de honte, etc. ;
- être capable de désamorcer les pensées toxiques ou récurrentes (ruminant, ressassement, indignation) ;
- être capable de sortir d’un état dépressif. Ainsi, le choix du malheur ou du non-malheur dépend essentiellement de la connaissance de ses émotions et du contrôle qu’on peut exercer sur elles.

De laquelle des trois catégories (1), (2), (3) ci-dessus vous sentez-vous le plus proche ?

Parmi les fondamentaux du changement ci-dessus, quels sont ceux :

- que vous pratiquez,

- que vous pourriez mener à bien si vous faisiez attention,
- qui vous paraissent inaccessibles ?

Visualisez l'image que vous avez de vous-même. Vous apparaissez-vous comme un exemple de ce que vous voulez être ? Pourriez-vous être votre propre modèle ?

LUNDI 14

« Être son propre modèle »

Je choisis de devenir la personne que je voudrais être.

Devenir son propre modèle, c'est faire de soi une personne qu'on apprécierait et dont on suivrait l'exemple si on la rencontrait.

Il est de ces personnes qu'on respecte et parfois qu'on envie, parce qu'elles ont des choses que l'on ne peut pas avoir — certaines qualités physiques, un certain statut social, etc. On peut être attiré par des personnes qui paraissent avantagées par la vie, qui ont “réussi”, ou qui jouissent d'une reconnaissance particulière. On peut prendre ces personnes pour modèle ou pour idéal, et tenter de s'approcher d'elles, de se les approprier par contact, de les imiter. Ceci peut être une source de motivation très forte. Poussés par une telle motivation, certains deviennent millionnaires ou célèbres. Mais ce désir comporte le grand risque de n'aboutir nulle part, de peiner pour des choses inaccessibles, et de vivre dans la frustration.

Il est aussi des personnes qu'on apprécie, qu'on respecte, qu'on admire, et qui ne sont pas spécialement plus avantagées que nous-mêmes, ni démesurément plus riches, plus belles ou plus capables, mais qui savent mener une vie agréable, désirable, plaisante, accomplir des choses qui nous paraissent intéressantes ou justes, tirer parti de ce qu'elles sont. Prendre de telles personnes pour modèle me semble très profitable.

Citez une personne que vous appréciez, respectez ou admirez parce que cette personne, d'une certaine manière, vous ressemble, mais réussit mieux que vous, par exemple :

1. dans son contact avec les autres personnes,
2. dans sa manière de se mettre en valeur physiquement,
3. dans son travail,
4. dans ses relations avec son conjoint, ses enfants, ses parents,
5. dans l'organisation de son temps,
6. dans sa manière d'aborder les problèmes.

Chez cette personne, quelles sont les choses que vous appréciez le plus ?

- Parmi les éléments (1) à (6) ci-dessus, quels sont les points qu'elle pourrait améliorer encore ? Quels conseils aimeriez-vous lui donner ?

Parmi les personnes que vous connaissez, citez-en une qui ne vous inspire aucune irritation ni colère, mais plutôt de la pitié ou de la tristesse.

- Parmi les éléments (1) à (6) ci-dessus, quels sont ceux que cette personne pourrait modifier ?
- Imaginez les conseils positifs, réalistes, applicables, que vous pourriez donner à cette personne. À votre avis, quelles sont les choses simples, immédiatement applicables, que cette personne pourrait choisir de modifier, et qui pourraient améliorer son existence ?

Imaginez que vous rencontriez votre “vous-même”. Qu'est-ce que vous penseriez de ce “vous-même” ?

Parmi les éléments (1) à (6) ci-dessus, quels sont ceux pour lesquels ce “vous-même” se comporte d'une façon que vous appréciez ?

- Quels sont ceux dont vous pensez que ce “vous-même” n’est pas un modèle à suivre ? Quels sont les conseils positifs, réalistes, applicables, que vous pourriez donner à cette personne ? À votre avis, quelles sont les choses simples, immédiatement applicables, que cette personne pourrait choisir de modifier, et qui pourraient améliorer son existence ?
 - Comment cette personne se comporte-t-elle vis-à-vis de : la colère, l’angoisse, la honte ? À votre avis, comment se comporterait la personne que vous appréciez, respectez ou admirez ?
- Être son propre modèle, c’est se conformer à l’image la plus positive qu’on peut donner de soi-même.**

MARDI 14

« Connaître ses émotions »

“Si nous voulons en finir avec les douleurs, les souffrances et les difficultés de notre vie, et comprendre tout ce que signifie « avoir un esprit », nous sommes obligés d’examiner celui-ci et d’en définir les caractéristiques essentielles” [Min07, p.53-54]

Je vais nommer mes émotions et connaître leurs conséquences.

Les émotions humaines sont d’une grande richesse. Les langues en rendent compte avec un vocabulaire de centaines de mots reflétant toute une palette d’émotions. Parmi ces mots, nous n’en utilisons que quelques-uns, toujours les mêmes, et qui nous semblent correspondre le mieux à ce que nous ressentons.

Combien de mots correspondant à des émotions pouvez-vous citer ?

Nous avons tendance à exprimer toutes nos émotions au travers d’un petit nombre de mots, et aussi à appliquer aux autres les mêmes émotions. Or :

1. les émotions humaines sont partagées par tous, mais à des degrés différents. Nous avons tendance à penser que les autres personnes voient le monde comme nous-mêmes. Si l’émotion négative avec laquelle nous avons à nous débattre est l’angoisse, nous avons du mal à comprendre les personnes qui vivent dans la colère, la honte ou le remords. Si nous ne sommes pas sujets à des émotions négatives, nous pouvons difficilement comprendre les personnes qui le sont. Enfin, si nous sommes sujets, par exemple, à l’hostilité, nous avons tendance à penser que les autres personnes manifestent également de l’hostilité envers leur entourage. Rien n’est moins sûr. En découvrant la palette des émotions et en étant capables de les distinguer dans leurs nuances, nous pouvons apprendre à comprendre que les autres personnes vivent dans un monde différent, le ressentent différemment, et y associent des émotions différentes.
2. nos émotions sont plus riches et plus variées que les quelques mots que nous utilisons couramment. Nous limitons notre compréhension de nous-mêmes à quelques teintes émotives et c’est la raison pour laquelle nous ne sommes pas toujours capables de contrôler nos émotions. Nous avons intérêt à mieux connaître nos émotions pour pouvoir profiter des émotions positives, et nous dégager des émotions négatives telles que la peur, le dégoût, la honte, la colère ou la tristesse.

Les émotions sont très variées, mais la plupart relèvent de dix classes principales [cf. EI331-333] dont des émotions hybrides (c’est-à-dire composées de plusieurs émotions de classes différentes). Vous trouverez un tableau des émotions plus complet en annexe [ANN2], mais voici néanmoins comment se répartissent ces dix classes :

1. Amour/Amitié/Affection
[SEM43, SEM35, SEM49, MER25, MER18]

2. Contentement/Plaisir/Désir [SEM41, LUN10, MER24, SEM15, SEM49]
3. Surprise/Choc [SEM28]
4. Peur/Angoisse [VEN, MAR28, SEM30]
5. Dégoût/Mépris [SAM, JEU28, SEM39]
6. Honte/Regret [SEM3, SEM50]
7. Colère/Irritabilité [JEU1, VEN3, LUN39, SEM5, SEM43]
8. Tristesse/Dépression [SEM1, SEM50]
9. Déception/Frustration [DIM28, JEU48]
10. Autres/Hybrides [SEM28, VEN39]

Quelle est votre émotion dominante en cet instant ? Où se situe-t-elle sur cette liste ?

Pour accéder au changement et à la construction de soi [SEM10], à la recherche et à l'application de ses motivations profondes [SEM4], il est profitable, et je pense même nécessaire, d'accéder à la compréhension et au contrôle de ses émotions. Pour cela :

- Être capable de déterminer à laquelle des grandes classes une émotion relève, chez les autres personnes/chez soi.
- Être capable de déterminer quelle est cette émotion avec plus de nuance [cf. ANN2]
- Enfin, les émotions ayant des conséquences sur notre manière de nous comporter et influant sur notre avenir, être capable de relever ce qui se passe ensuite. Être capable de relever si une émotion (même si elle paraît positive) tend à avoir des conséquences négatives.

Récemment, quelles sont les émotions auxquelles vous avez été sujet ? Quelles en ont été les conséquences ? Certaines de ces émotions ont-elles été pénibles ou violentes ?

MERCREDI 14

« Effacer les émotions violentes »

Reconnaître mes émotions violentes, pénibles ou dangereuses ; les nommer, et les effacer.

J'ai déjà évoqué ailleurs l'intérêt que nous avons à maîtriser nos réactions, le rôle que joue à ce propos la libre volonté [JEU1], et le fait que cette maîtrise est un travail de tous les instants [MAR5]. Ces réactions (violence, rejet, fuite) ne sont pas des réactions à une réalité objective. En effet, il n'existe pas de telle réalité, et le monde n'est jamais que ce que nous en voyons [SAM2, DIM10]. Ces réactions sont des réactions à nos émotions. Cela semble évident (au point que nous assimilons souvent une émotion — telle que la colère — à la réaction qu'elle provoque — telle que la violence), et pourtant nous l'oublions tout le temps et persistons à croire en ce que nous réagissons au monde extérieur.

“Il n'est pas de force destructrice plus forte que la colère”, écrit le Dalai-Lama [DL94, p.52]. Les émotions violentes peuvent provoquer en nous des réactions capables de détruire en quelques instants ce que nous avons construits à grands efforts, et de faire basculer notre vie dans une direction que nous ne souhaitons pas. Nous pouvons penser que la colère est légitime ou efficace, mais c'est une illusion [VEN3]. La colère ne sert qu'à nous aliéner le monde et à rendre notre existence ou notre tâche plus difficile.

La colère n'est pas la seule émotion violente qui peut provoquer des réactions destructives. La colère provoque de la violence, mais la honte, la peur ou le dégoût peuvent paralyser ou provoquer la fuite ; l'angoisse provoque de l'agitation et de la maladresse. Toutes ces conséquences peuvent handicaper ou ruiner une vie professionnelle, amoureuse ou familiale.

Il existe plusieurs méthodes pour contrôler ses réactions, parmi lesquelles :

- l'anticipation [MER5] : lorsque je sens une émotion monter, rapidement ou lentement, j'anticipe ce qui risque de se passer et j'imagine le scénario des minutes ou des heures qui vont suivre. J'imagine les différentes situations qui vont se présenter et pourraient me faire réagir, si je n'étais pas décidé à contrôler l'émotion.
- la diversion [SAM5, DIM5] : lorsque l'émotion survient, je me mets à compter mentalement (un, deux, trois, quatre, cinq, six. . .) jusqu'à ce que je sois sûr que je ne vais pas réagir. Puis, je pense : « je vais réfléchir à ça plus tard », et je change de situation, par exemple en me concentrant sur quelque chose de précis, ou si nécessaire en m'éloignant.
- le désamorçage : les émotions violentes sont toujours provoquées par la peur, y compris la colère (peur d'avoir été mis en danger, peur d'être blessé, quitté, volé, etc.) [VEN3] ou la honte [SEM3]. En cherchant quelle est cette peur, et en me concentrant sur elle, je parviens à désamorcer l'émotion violente et sa réaction.
- la dissipation : je ne m'intéresse pas à ma réaction à mes émotions mais aux pensées violentes ou noires qui me viennent et je les contredis. Par exemple, s'il me semble que quelqu'un me met en colère, je pense : « Ce n'est pas de sa faute ! » et je me mets à chercher des excuses valables à la personne en question jusqu'à ce que je m'aperçoive que ces excuses sont effectivement valables et que je suis la seule personne responsable de ma colère. S'il me semble qu'une situation provoque en moi de la honte ou de la terreur, je me dis « De telles situations ne m'ont jamais tué dans le passé ! » et je me démontre que la situation n'est ni dangereuse ni spécialement inhabituelle, jusqu'à ce que je m'aperçoive que ma démonstration est effectivement valable et que je suis maître de ma peur ou de ma honte.

Aucune des méthodes ci-dessus n'est efficace à 100% mais toutes ont une réelle efficacité. La réussite tient dans une combinaison :

- Anticiper. Préparer, autant que possible, les situations qui peuvent devenir difficiles.
- Retenir. Briser la situation pénible au moment où elle se présente, par diversion ou désamorçage.
- Dissiper. Une fois passé le moment difficile, rester attentif, poursuivre et maintenir le retour à l'état de calme.

Essayez.

Des émotions violentes se manifestent-elles ? Dans quelles circonstances ? Que se passe-t-il ? Quelle en a été la pire conséquence à ce jour ?

JEUDI 14 « Écouter c'est s'entendre »

Quand je parle, je ne comprends pas et je ne me comprends pas — je vais écouter deux fois plus que je vais parler.

Le “bon usage des mots” (troisième point des huit jalons de l'éthique bouddhiste), c'est d'abord d'en utiliser moins pour en écouter plus [LUN44].

Il est plus important de comprendre les autres personnes que d'être compris d'elles. Connaître et appliquer cette pensée est l'un des fondamentaux de la réussite sur soi [MER48, SEM26]. Dans la société occidentale, la personne est le plus souvent soit en train de parler soit en train de se préparer à parler. Elle écoute les autres pour les contredire, ou pour les approuver et en profiter pour embrayer sur sa propre expérience. La conversation prend parfois un tour étrange où ce qui compte n'est pas les idées échangées, les informations reçues, ni la coopération entre personnes, mais uniquement le sentiment de faire valoir son point de vue, même si ce n'est que par

le volume sonore avec lequel on l'exprime. Au Japon par exemple, cette attitude est considérée comme indigne et puérite. Elle ne rencontre que le silence, ce qui contribue à l'éteindre plutôt qu'à l'entretenir.

On a tendance à penser que ce qui est important pour soi l'est nécessairement pour les autres personnes, ce qui pousse à exposer ses vues et à insister sur leurs avantages. Mais les autres personnes ont une autre expérience, d'autres préoccupations, des priorités différentes. En les écoutant, on peut :

- comprendre ce qui est important pour elles ;
- par contraste, comprendre ce à quoi on attache de l'importance, et aussi que ce n'est pas nécessairement capital.

On a tendance à négliger d'expliquer ou d'énoncer ce qui nous paraît évident. Mais les autres personnes ont une autre expérience, d'autres connaissances, et voient le monde différemment. En les écoutant, on peut :

- apprendre ;
- comprendre que d'autres voient le monde différemment, et que les choses évidentes n'ont souvent rien d'évident ;
- par contraste, comprendre sa propre expérience, extraire les bases de son propre raisonnement.

Écouter les autres personnes, c'est la base de compréhension de soi-même. En ce sens, la capacité d'écoute est une forme d'intelligence.

Cette forme d'intelligence se manifeste également dans le fait qu'écouter les autres personnes est la seule manière de les comprendre [VEN36]. C'est encore une de ces choses qu'il semble ridicule de rappeler et que pourtant nous oublions constamment.

Écouter les autres personnes est également la base de la coopération avec les autres. Il est impossible de coopérer avec quelqu'un si on ne se donne pas les moyens de comprendre ses attentes [Cov89, p.217-219][DIM51].

Enfin, l'écoute est la base des relations affectives avec ses proches. Pour aider quelqu'un qui affronte une difficulté, lui faire énoncer les tenants et aboutissants de son problème est une méthode plus efficace que de donner des conseils [DIM13] ; par ailleurs, pour manifester à ses proches l'affection qu'on leur porte, il est important de ne pas "gérer" le temps d'écoute qu'on leur consacre, mais de l'offrir en fonction de la demande [DIM34].

Quelques méthodes et recettes sont applicables :

- écouter sincèrement, avec l'intention de comprendre et non de manipuler [MAR36] ;
- laisser sa personne de côté, ne pas ramener à sa propre expérience ;
- écouter jusqu'au bout, ne pas interrompre ;
- montrer qu'on écoute (regards, signes de tête, messages brefs, cf. [Gol95, p.306]) ;
- s'il s'agit d'une réunion, d'un cours, d'une conversation destinée à aboutir à des décisions, prendre des notes abondantes ;
- s'assurer qu'on a compris, demander des précisions ; poser des questions plutôt qu'affirmer, faire exposer [DIM13] ; Lorsqu'on est "pas d'accord", et qu'on se voit renvoyé à la colère, à la honte, au dégoût, au mépris :
- énoncer ses propres torts [cf. SEM3]
- se refuser à élever la voix : utiliser d'autres méthodes, telles que la répétition de son point de vue [VEN26, JEU45] ;
- ne pas insister, abandonner l'envie d'avoir raison [MER13, JEU26] ;
- écouter pour aider [DIM13] : les personnes les plus difficiles à écouter sont souvent aussi les plus malheureuses.

- compenser le mal en ne réagissant pas au mal [LUN39].

VENDREDI 14

« Écarter la rumination »

Je vais me libérer du ressassement en écartant, reportant, distrayant les pensées désagréables.

Le ressassement (ou la rumination) est l'habitude de tourner et retourner dans sa tête une émotion pénible (angoisse, rancœur, colère) pendant des heures et des heures (voire des jours ou même des années). On a alors l'impression qu'« on ne peut pas s'empêcher d'y penser ». La pensée pénible semble souvent attachée à un problème grave qu'on ne peut négliger et on a l'impression qu'on va résoudre le problème en y pensant [Gol95, p.79-81] : « si je n'y pense pas, je vais oublier mon problème, et ça ne le résoudra pas pour autant. Il me retombera dessus à un moment ». Cette impression qu'on peut résoudre le problème est fautive parce qu'on n'est pas concentré sur sa résolution mais seulement obsédé par son émotion négative.

Le ressassement survient quand l'esprit est relativement inoccupé, par exemple lors de tâches répétitives et qui ne demandent pas de concentration particulière comme de faire la vaisselle ou le ménage, de construire ou de peindre un mur, de conduire une voiture sur un trajet que l'on connaît bien, etc. Il peut aussi survenir quand on est oisif ou inoccupé, et il accompagne souvent les états dépressifs.

Raisonner sur le ressassement pour le faire disparaître lorsqu'il survient ne sert à rien parce qu'il s'alimente des propres pensées négatives qu'il provoque. Ainsi, plus nous ruminons longtemps sur ce qui nous a mis en colère, plus nous sommes capables d'inventer de « bonnes raisons » à cette colère et d'auto-justifications. « La rumination est le carburant de la colère » [Gol95, p.65]. Des processus similaires sont attachés à la rumination de son angoisse ou de sa honte. L'objectif à viser est la dissipation de la rumination, sa cessation : la solution au problème consiste justement à ne pas y penser.

Ça ne veut pas dire qu'il faille repousser ses pensées négatives sans chercher à en comprendre les tenants et aboutissants et à s'en débarrasser définitivement. Cependant, cette réflexion n'a de sens que si elle est brève et volontariste. Ainsi, une bonne méthode pour dissiper le ressassement est de se dire : « Ce n'est pas le moment de penser à ça. Je vais y réfléchir profondément et calmement tout à l'heure » [MAR1].

Voici quelques méthodes de dissipation :

- Reporter à la méditation. Une fois admis que si la réflexion permet de se libérer d'une difficulté, celle-ci doit être profonde et volontariste (c'est-à-dire menée avec la conviction de trouver des solutions), il est possible de limiter sa colère ou son angoisse à « un quart d'heure par jour » en les repoussant au moment de la méditation. Ceci permet de garder l'esprit libre pendant la journée et de trouver des solutions effectives.
- La diversion. Si la rumination survient lors de tâches répétitives ou dans les transports, il suffit d'un peu de musique pour s'empêcher de penser à des choses désagréables. C'est simple mais efficace. Un baladeur fait l'affaire. Si la musique n'est pas trop forte, elle n'empêche pas de mener les tâches en question, ni de rouler en vélo par exemple (attention, si elle empêche d'entendre les bruits extérieurs ça peut être dangereux). N.B. : La télévision ou les distractions ne permettent pas de mener d'autres tâches en même temps, et il semble qu'on en sorte plus déprimé qu'en s'y attelant [EI81]. L'objectif est de dissiper, pas de repousser ; et de mener une vie normale, pas de sombrer dans l'inactivité.
- Le report aux calendes. Il est possible de se libérer de la rumination en se disant : « Très bien, j'ai un problème et il faut que j'y réfléchisse, mais je n'ai pas le temps maintenant. J'y

réfléchirai l'année prochaine, et là, je m'attarderai autant de temps qu'il le faudra jusqu'à ce que le problème soit résolu ». Très efficace.

Voici quelques réflexions brèves qui peuvent être menées :

- Colère : trouver les motivations de sa propre colère (« de quoi ai-je peur ? ») ; se mettre à la place de l'autre (« cette personne ne désire pas ce conflit, que désire-t-elle en fait ? ») ; peser les conséquences du conflit.
- Soucis/angoisse : comme pour la colère, la personne angoissée a l'impression fallacieuse que les soucis se doivent qu'on y pense. Oui, pour y trouver des solutions : dresser une liste des actions possibles et de leur organisation dans le temps (« que faire, et quand ? ») ; repousser l'angoisse au moment de l'application de ces solutions ; se libérer des problèmes sans solutions ; peser les actions possibles, en choisir une, et si elles sont exclusives et que la décision est difficile, tirer au sort.

Attention : la dissipation de la rumination n'est pas la "*positive thinking*", qui consiste à se dire que tout va bien alors que tout va mal. La dissipation s'accompagne d'un travail de réflexion par la méditation destiné à trouver des solutions.

SAMEDI 14

« Abandonner l'indignation »

Accepter l'imperfection du monde, son changement perpétuel, et refuser de se scandaliser.

L'indignation ou le fait de se scandaliser est une forme de colère dirigée contre l'environnement social au sens large, mais ce n'est pas la révolte. La révolte prend appui sur le rejet d'un état de la société, mais l'indignation, en revanche, s'établit sur le fantasme d'un monde idéal. La personne révoltée ne s'attarde pas sur les détails et rejette plutôt en bloc ce qu'elle prend à tort ou à raison comme les manifestations du pouvoir ; mais la personne indignée, scandalisée, s'attache de façon obsessionnelle à certains points du fonctionnement social et parfois aspire à prendre le pouvoir pour régler ces points de façon autoritaire. Ces points peuvent concerner des problèmes sociaux (le statut de tel groupe social, tel rouage de la politique et ses conséquences supposées) mais le plus souvent, la personne scandalisée s'intéresse à des questions morales et des questions de société : avortement, peine de mort, protection de l'enfance, présence de la sexualité dans la vie publique, protection de la tradition. La personne indignée a tendance à faire de ces questions (ou d'une de ces questions) la cause et la conséquence de tous les maux, le début et la fin de tout débat sociopolitique. Elle tend à s'y attacher de façon continue et obsessionnelle, ce qui devient une forme de rumination [cf. VEN14]. Puritanismes et purismes sont des formes d'indignation ruminante. Leurs formes les plus pathologiques peuvent mener à la violence et à des actions criminelles, mais dans la plupart des cas, ils se manifestent par une intolérance plus ou moins active, ou simplement par des éclats verbaux. Ces sentiments d'indignation sont souvent associés au sentiment (illusoire, cf. [DIM38]) que le monde se dégrade et que le passé était plus beau que le présent.

Nous sommes tous sujets, à un moment ou un autre, à des accès de scandalisation. En général, lorsque nous atteignons la conviction qu'une chose est bonne ou mauvaise, nous ne manquons pas, pendant quelque temps, de la garder à l'esprit et de nous indigner de ce que le monde n'ait pas atteint la même opinion. Si (comme c'est le cas avec l'Almanach) nous cherchons à nous constituer un "package moral" nous risquons particulièrement d'y être sensibles, et de nous trouver choqués, de jour en jour, par quantité de choses qui contredisent notre éthique nouvellement acquise.

Ce que nous pouvons nous dire :

- De façon générale, le monde n'est pas parfait, et nous ne pouvons pas le rendre parfait. Tout au plus pouvons-nous en arrondir quelques angles. Ça ne veut pas dire que notre existence

soit nécessairement misérable. Au contraire, c'est si nous n'acceptons pas cette imperfection que nous souffrons [MER3].

- Ensuite, le monde est essentiellement violent et abject, et nous sommes soumis à la douleur, la maladie, la violence humaine et la mort [SEM15]. Ça ne veut pas dire non plus que nous ne devons rien y faire, et encore moins que nous devons participer à cette violence. Cependant, nous ne pouvons résoudre que des problèmes ponctuels alors que la masse de souffrance reste globalement inchangée. Aussi, c'est en ne réagissant pas au mal que nous compensons le mal [LUN39].
- Ensuite, les choses sont impermanentes (c'est-à-dire apparaissent et disparaissent) et en particulier les croyances humaines. Ce que nous jugeons bon et juste ici et maintenant n'a aucune valeur en d'autres lieux et d'autres temps [MAR45,SAM11].
- L'indignation morale est associée à une peur d'être mis en danger ou de voir les siens mis en danger psychologique, de subir des mauvaises influences, de leur voir ouvrir les portes d'une vie dissolue, amoral, d'une vie de non-juste. Mais la fragilité ou la solidité de nos choix individuels ne dépendent pas de choix ou de responsabilités extérieures. Nous et les nôtres sommes pleinement responsables de nos actes et de nos choix. Par exemple, plutôt que de nous scandaliser de la présence publique de telle ou telle sollicitation dangereuse ou jugée telle (automobile, télévision, tabac, alcool, pornographie, prostitution, drogue, violence ambiante, etc.) il est préférable de saisir clairement cette sollicitation pour nous en protéger. Ceci n'empêche pas d'agir ponctuellement, si toutefois cette action a un sens [cf. LUN23] et qu'elle n'entrave pas la liberté des autres personnes. La liberté, c'est la liberté de choisir entre plusieurs options, même si certaines de ces options nous choquent.
- Sur le plan personnel, l'indignation est associée à un désir de changer le monde pour en faire un monde "à notre idée". Mais qui sommes-nous pour être si sûrs que notre idée est la meilleure, la plus juste, et la plus bénéfique pour tous ? [JEU26, MER13] Tout au plus, grâce à la réflexion et à la méditation, pouvons-nous aboutir à une certaine idée de ce qui est bon pour nous-mêmes.

Sur le plan émotionnel, nous pouvons aussi dissiper notre indignation en :

- refusant de limiter la liberté ;
- nous mettant à la place des autres personnes ;
- reconsidérant les idées reçues ;
- se dégageant de l'influence d'autres personnes à l'indignation facile ;
- comprendre que l'objet de notre indignation provoque un sentiment de danger, et que ce danger est illusoire ;
- saisir le caractère dérisoire de notre indignation (paranoïaque, obsessionnelle, démesurée) et être capable de rire de soi.

Dans la société où vous vivez, qu'est-ce qui vous choque le plus ?

DIMANCHE 14

« Échapper aux pensées toxiques »

Je vais relever les pensées récurrentes et les désamorcer.

“Le bonheur n'est pas non plus un état d'exaltation que l'on doit perpétuer à tout prix, mais l'élimination de toxines mentales comme la haine et l'obsession, qui empoisonnent littéralement l'esprit. Pour cela, il faut acquérir une meilleure connaissance de la façon dont fonctionne ce dernier et une perception plus juste de la réalité.” [Matthieu Ricard, Blog, Avril 2009]

Pour se débarrasser de ces pensées toxiques, il est d'abord nécessaire de les repérer. Lorsque j'en étais envahi et qu'elles régissaient ma vie quotidienne, je n'en avais pas conscience. Elles étaient

là, part de moi-même, comme mes oreilles ou mes membres ; mais en me rendant compte de leur emprise, je me suis rendu compte qu'elles pouvaient être rejetées et changées comme on change de vêtements.

Les personnes négatives, déprimées, et qui tendent à ressasser, créent des réseaux d'associations d'idées qui tendent à les maintenir dans leur état dépressif. Elles arrivent très facilement à voir le mauvais côté des choses et très difficilement le bon : les pensées négatives sont "toxiques" en ce sens qu'elles créent une accoutumance [Gol95, p.80-82]. Certaines personnes souffrent du défaut inverse qui consiste à se persuader de ce que tout est positif ou que toutes les difficultés peuvent se résoudre d'elles-mêmes ; ceci empêche tout autant de trouver des solutions effectives à ces difficultés. De même, lorsqu'on les invite à penser "positivement", les personnes pessimistes tendent à chercher à remplacer leur pessimisme par ce positivisme angélique et illusoire.

thèmes :	négatif, destructif	positif illusoire	constructif
l'avenir	noir : "c'est foutu ; c'est trop tard"	idéal : "tout ira bien, tout s'arrange"	réaliste et optimiste : "quels sont les risques et qu'est-ce qui peut être fait ?"
soi-même	stupide, incapable, affligé de tares rédhitoires (apitoiement, victimisation)	infaillible, ou encore "très bien comme ça, rien à changer"	perfectible : "Je vais faire ceci/cela pour améliorer les choses"
le monde	mauvais, pénible, nul, mal fait	tout est pour le mieux	implique de la souffrance, mais de l'accepter permet de se libérer du malheur
les circonstances	orientées négativement, chargées d'intentions : "je n'ai pas de chance, les choses sont contre moi"	orientées positivement : "j'ai de la chance" ; ou arbitre impartial : "la roue tourne"	relativement indifférentes, sachant que la naissance, la douleur, la maladie et la mort sont partagés par tous
les "gens"	chargés d'intentions négatives (pensées paranoïdes)	chargés d'intentions positives (angélisme)	hors situations ponctuelles, relativement indifférents
les situations de conflits avec les autres personnes	irrémédiables, sauf à aboutir à une victoire sans taches	vont se résoudre toutes seules, avec le temps	activement prises en main en vue d'une résolution satisfaisante pour tous
vocabulaire	"jamais", "toujours"	"à tous les coups", "sans faillir", "pas du tout"	ni jamais, ni toujours : "parfois" ; "il est arrivé que"

Pour se débarrasser des pensées toxiques :

- Les repérer ; les nommer ; les désamorcer en construisant un contre-préjugé ou une interprétation positive des faits ; repérer le train de pensée qui mène à cette pensée (ex. sensation de danger ou peur dans le cas d'une pensée violente), être capable de rire de soi et de sa capacité à formuler ce type de pensées (cf. "*detoxifying selftalk*", [Gol95, p.65]).
- Créer des désamorceurs réutilisables, des pensées toutes faites permettant provisoirement de contrer les pensées violentes ("Il/elle ne s'est pas rendu compte, ça m'arrive aussi" ; "cette action n'est en rien dirigée contre moi", etc.).
- Enregistrer ses succès [SAM27] ; régler des petits problèmes avant de régler les grands : ménage, apparence physique, courrier en retard, petites démarches (les personnes déprimées tendent à penser que rien ne vaut la peine).
- Reconsidérer ses difficultés à la lumière des quatre certitudes (quatre nobles vérités) [SEM15].

SEMAINE 15

Les quatre certitudes

L'idée selon laquelle "la vie est souffrance" est souvent mal interprétée par les Occidentaux. Quand ils sont confrontés à cette pensée, leur réaction est souvent la suivante : "*Je ne veux pas souffrir. Je refuse que la vie soit souffrance*". Mais le bouddhisme ne prêche évidemment pas la souffrance ; il propose au contraire une méthode pour s'en libérer. Néanmoins, cette libération ne peut se faire qu'après une prise de conscience pleine et entière des souffrances inéluctables que la vie réserve. Il ne s'agit rien de plus que de prendre la mesure pleine et entière de la montagne qu'on a à franchir. Rien ne sert de s'imaginer ou de désirer que cette montagne soit une colline : cela ne changera pas la hauteur de la montagne. C'est au contraire en en prenant la mesure pleine et entière qu'on se donne les moyens de franchir la montagne dans les meilleures conditions, et même, de faire de l'expédition une aventure passionnante. Il en va de même avec la vie.

Toutes les formes de bouddhisme font référence aux "**quatre nobles (ou saintes) vérités**" présentées par le Bouddha dans son premier sermon (sermon de Bénarès, [Smi91, p.99]), et à la méthode de libération de la souffrance de "**l'octuple sentier**" (ou "chemin à huit branches", ou "huit jalons"). Le contenu de ce sermon est extrêmement simple et logique, mais la pensée qu'il véhicule est complexe et très paradoxale, en particulier pour un Occidental. En effet, **nous tendons à penser que l'état normal de la personne est le bonheur, le malheur étant une sorte d'accident** ; de même, **nous tendons à penser que l'état de base de la condition humaine est l'état individuel, le groupe et ses contraintes étant des entraves à la liberté**. Ce que nous dit le sermon de Bénarès est exactement le contraire :

- l'état normal de la personne est la souffrance. C'est le bonheur qui constitue une sorte d'accident. Néanmoins, ça ne veut pas dire que la souffrance est acceptable et que le bonheur est impossible : simplement, il n'est pas possible de se libérer de la souffrance et de sortir du malheur sans prendre la pleine mesure des choses.
- l'état de base de la condition humaine n'est pas l'état individuel mais l'état de rapport continu avec les autres personnes, les autres êtres sensibles et le monde en général. C'est le refus de cet état de base qui constitue une illusion est qui est à la base du malheur.

Dans le Bouddhisme originel, les Nobles Vérités vont comme suit :

1. **Le monde est souffrance (dukkha)**. Les cinq composants de la vie (skandas, agrégats) sont douloureux (corps, sensations, pensées, sentiments et conscience).
2. **La cause de la souffrance est le désir d'accomplir pour soi seul (tanha)**. Nos souffrances (y compris les souffrances physiques) viennent de ce que nous nous imaginons distinct du reste de l'univers. Nous sommes bercés par l'illusion d'être un "moi" et nous tendons à croire que nous atteindrons le bonheur en agissant pour le bien de ce "moi".
3. **Surmonter ce désir est la solution à la souffrance**. Puisque le "moi" est la cause de la

souffrance, se dégager du “moi” constitue la solution. Ceci n’a rien à voir avec de l’altruisme puisqu’il s’agit avant tout de se sauver pour sauver tous les autres êtres sensibles.

4. **Il existe une méthode pour ce faire.** Cette méthode consiste à adopter une éthique de vie. Celle-ci est résumée en huit points. Bien que les interprétations de chaque point différent, il est entendu que cette voie, ce chemin, passe par les huit jalons suivants : bonne philosophie, bons objectifs/intentions, bon usage des mots, bonne manière de se comporter, bonne manière de gagner sa vie, bonne gestion de ses efforts, bonne compréhension de soi, bonne concentration. C’est à travers la pratique de cette éthique que la personne peut se libérer du “moi”.

Cette semaine consiste en un survol et une interprétation de ces questions, une sorte de paysage général. Il n’est pas question d’étudier dans le détail chacune des quatre certitudes ni chacun des huit jalons. Ils font l’objet de plusieurs autres préceptes et de plusieurs autres semaines qui apparaissent plus loin dans l’Almanach.

En quoi cela me concerne-t-il et en quoi cela peut-il rendre ma vie meilleure ?

Les quatre certitudes ne sont pas seulement des mots dont on peut discuter le sens. Ils décrivent, “dans un mouchoir de poche”, une philosophie de l’existence extrêmement paradoxale au vu des critères de la pensée occidentale. La compréhension de leur sens profond est de l’ordre de la révélation. Quand cette révélation survient, le bénéfice est immédiat. C’est ce que le bouddhisme décrit comme “un voile d’ignorance qui se lève sur la pensée”.

Bon. Alors je ne peux rien faire que d’attendre que ça me vienne ?

Non. C’est le sens de la quatrième certitude : il existe une méthode.

LUNDI 15

(1.1) « Le monde est souffrance »

Le monde matériel apporte d’inéluctables épreuves auxquelles je vais me préparer.

“En général, il faut faire beaucoup d’efforts pour atteindre le bonheur alors que la souffrance vient toute seule. Le seul fait d’avoir un corps implique de la souffrance. Les souffrances sont nombreuses et leurs causes abondantes.” (le Dalaï-Lama) [DL94, p.56]

Le monde matériel apporte de la souffrance, et il est dérisoire de prétendre qu’il en va autrement. En effet, il est indéniable qu’il est part de l’expérience terrestre que de connaître, tous, moi, vous, ceux qui souffrent aujourd’hui comme ceux qui ne souffrent pas, à un moment de son existence, les traumatismes suivants :

- le traumatisme de la naissance [MAR25]
- la douleur [LUN20, DIM32]
- la maladie [SEM29]
- l’enchaînement à une situation non désirée [SEM32]
- le vieillissement et la dégradation physique [MER36, SEM46, MER50]
- la séparation d’avec une personne aimée [SEM38]
- la mort [VEN24, SEM40]
- le traumatisme de la violence humaine [SAM20, LUN26, LUN38]

Les sept premiers sont ceux que cite le bouddhisme traditionnel, et le huitième est traditionnellement compris dans les cinq précédents (mais je préfère le séparer car il me semble relever, psychologiquement, d’un type de souffrance particulier).

Dire que le monde matériel est souffrance peut passer pour une forme de pessimisme, mais ce n'est pas plus pessimiste que de dire que la montagne qu'on a à franchir est haute, si, effectivement, elle est haute. Si elle est haute, il est préférable de s'apprêter à affronter les difficultés que sa hauteur représente. Savoir que le monde matériel apporte inmanquablement de la souffrance permet d'échapper à l'angoisse, à la peine qui résulte de l'angoisse elle-même, à la déception, au pessimisme qui résulte de la déception, et au fatalisme ou au cynisme qui peuvent l'accompagner.

Nous avons tendance à croire (ou à vouloir croire) que l'état normal de notre existence est la vie, et que la naissance, la vieillesse et la mort sont des sortes d'accidents ou des périodes transitoires qu'on peut ignorer dans notre façon courante de voir la vie. De même, nous voyons souvent la douleur comme une forme d'accident séparé de notre existence physique, et qu'on peut négliger dans notre façon de vivre avec notre corps. Mais tout ça n'a pas de sens ! Notre vie est indissociable de la naissance et de la mort, la mort est indissociable de la douleur, et la naissance est indissociable d'un traumatisme physique et psychologique qui modèle ce que nous sommes. De plus, que nous le voulions ou non, le vieillissement et la dégradation physique sont indissociables du corps que nous habitons et nous les affrontons à peu près dès le premier quart de notre existence, quelle que soit la durée espérée de celle-ci.

Bien sûr, nous pouvons, dans une certaine mesure, échapper à la douleur physique, augmenter notre durée de vie, voire prévoir de nous suicider pour éviter la partie la plus pénible de la vieillesse, et nous avons tendance à nous accrocher à de telles pensées. Mais pouvons vous accepter de vivre dans ces espoirs ténus et dans l'angoisse qu'ils suscitent ?

Il en va de même pour l'enchaînement à une situation non désirée (telle que la maladie, l'asservissement, l'emprisonnement, la présence d'une personne qu'on n'aime pas, les contraintes sociales), pour la séparation d'avec quelqu'un qu'on aime (lors de la mort d'un parent, par exemple), et pour les situations dues à la violence humaine (guerre, viol, agression, vol). Il est rare mais possible qu'on échappe, au cours de son existence, aux plus dramatiques d'entre elles. Mais n'avons-nous pas tendance à subir de plein fouet même les plus courantes d'entre elles, telle que la maladie, la mort d'un proche, ou la violence quotidienne ?

MARDI 15

(1.2) « La vie est peine »

Le monde intérieur et le monde des relations entre personnes apportent de constantes épreuves.

Toute notre vie interne est une lutte constante, plus ou moins facile suivant les individus et suivant les moments de la vie, entre nos émotions. Chacun d'entre nous doit, à divers moments de sa vie et à des degrés divers, s'entretenir avec :

- ses colères ou ses haines [JEU1, VEN3, LUN39, SEM5, SEM14, SEM43]
- ses tristesses ou ses abattements [SEM1, SEM50]
- ses inquiétudes ou ses terreurs [VEN14 ; MAR28 ; SEM30]
- ses mépris ou ses répugnances [SAM14 ; JEU28, SEM39]
- ses hontes ou ses remords [SEM3]
- ses jalousies ou ses déceptions [SEM28 ; VEN39]

Nous avons tendance à croire, peut-être avec Rousseau, que l'état naturel de la personne humaine est le bonheur et l'état de bonté. Comment pouvons-nous alors expliquer nos émotions négatives et violentes ? Nous pouvons d'abord croire que celles-ci sont une réponse objective au monde qui nous entoure. Mais, d'une part, il est très difficile de montrer qu'il existe une réalité objective à laquelle réagir [SAM2], et, d'autre part, si nous prenons un peu de recul, nous pouvons facilement constater que la plupart de nos émotions sont basées sur de toutes petites choses, qui seraient

sans importance pour quelqu'un d'autre ou pour nous-mêmes dans d'autres circonstances. De ceci, nous pouvons voir que nos émotions ne sont en rien une réponse objective au monde. Nous pouvons alors penser que ces émotions font partie de notre nature et que nous ne pouvons pas nous en dégager. Ceci parce que nous confondons notre nature propre et la nature humaine en général : certes, il n'est pas possible de libérer globalement l'humain de la colère, la tristesse, la peur, le dégoût ou la honte, mais il nous est possible de nous libérer ponctuellement des émotions qui nous font souffrir.

Vivre dans l'illusion de ce que l'état normal est le bonheur a nombre de conséquences indésirables : d'abord, cela nous donne l'impression que si nous sommes malheureux, c'est que notre bonheur nous est soustrait par une fatalité ou une conspiration. Ceci ne fait qu'intensifier des émotions négatives telles que la colère, la jalousie ou la honte. Cela augmente d'autant notre souffrance et nous renforce dans l'idée que notre souffrance personnelle est inéluctable.

L'état naturel d'un champ n'est pas de beaux alignements de légumes, mais la broussaille ou la jungle inextricable. Cela ne veut pourtant pas dire que le champ à l'état naturel a été privé de légumes par l'effet d'une fatalité ou d'une conspiration ! Cela ne veut pas dire non plus que cet état de broussaille ou de jungle, si naturel qu'il soit, ne puisse pas être modifié.

La personne humaine n'est pas bonne, contrairement à ce que pense Rousseau. Elle est violente, destructrice et autodestructrice, suspicieuse, méprisante, orientée vers elle-même, inconsciente des conséquences de ses actes. Elle est par essence jalouse et méfiante parce qu'elle a été formée au monde dans un processus de sélection et de compétition. Mais un état "naturel" n'est pas une nécessité ni une fatalité [SAM31]. L'humain n'est pas enchaîné à cet état [SEM32]. Il est capable de modifier sa nature par un processus de volonté [Cov89, p.66]. Pour toutes les raisons évoquées ci-dessus, la personne humaine est souffrante et malheureuse, mais elle est capable de dépasser les problèmes que représentent ces souffrances, d'agir avec, et de s'en libérer. À nouveau, dire que la vie est peine peut passer pour une forme de pessimisme, mais ce n'est pas plus pessimiste que de dire que la montagne qu'on a à franchir est haute, si, effectivement, elle est haute.

MERCREDI 15 (2)

« Le "moi" est la cause »

La volonté d'accomplir pour soi seul, la rupture entre soi et la continuité humaine constitue la souffrance.

Dans la tradition occidentale, le soi (et son corollaire le "moi", la sensation d'être unique et séparé du reste du monde) est l'objet de débats quant à sa nature, mais est rarement remis en question. Or, de la même manière que nous pouvons percevoir une constellation d'étoiles comme un objet unique, alors que les étoiles qui la composent sont situées sur des plans très différents et n'ont rien à voir entre elles, l'impression de soi émerge de phénomènes divers. Dans le bouddhisme traditionnel, ces phénomènes sont le corps, les sensations, les pensées, les sentiments et la conscience. Ils sont appelés des agrégats car ils sont eux-mêmes des regroupements de divers autres phénomènes psychophysiologiques.

La souffrance n'existe pas hors de nos sensations et de nos émotions. Or celles-ci, y compris les sensations physiques telles que la douleur, ne sont pas objectives et absolues. Elles émergent de l'illusion d'unité et de spécificité (l'illusion d'être unique et séparé du reste du monde) que nous procurent les agrégats et leur synthèse, le soi. Dans mon expérience personnelle, une fois ceci compris, il est possible et même assez facile de modifier non seulement son état d'esprit mais également ses sensations physiques, comme la douleur. C'est une expérience assez impressionnante pour un Occidental : il faut le faire pour le croire.

L'illusion du soi et l'omniprésence du “moi” donnent à la personne l'impression que sa souffrance ou son bonheur sont irrémédiablement liés à la satisfaction des besoins de ce soi (recherches de sensations agréables, satisfaction des désirs physiques, par exemple). Cette impression est très profondément ancrée. Elle n'est jamais mise en doute ; elle ne fait l'objet d'aucune discussion possible. Pour un Occidental, il est même choquant, voire vaguement méprisable, de prétendre que le bonheur ne se trouve pas dans la satisfaction des désirs ! Cette notion évoque l'ascétisme ou le puritanisme. Mais ce n'est pas de ça qu'il s'agit.

Considérons d'abord ceci : hors d'une voie spirituelle, nous sommes obsédés, que nous en soyons immédiatement conscients ou non, par huit préoccupations matérielles (cf. [DL94, p.131]) :

- nous recherchons : le gain, le plaisir, l'approbation, et l'honneur ;
- nous cherchons à éviter : la perte, la douleur, la critique, le déshonneur.

Ces préoccupations sont naturelles et normales et ne sont que la conséquence de notre croyance en le soi, un soi que nous voulons protéger et satisfaire. Nous ne nous rendons pas compte que le désir de gagner et la peur de perdre engendrent l'angoisse, la jalousie, la colère ; que la peur de la douleur est source de peur, elle-même source de colère ; que la recherche de l'approbation et la peur de la critique nous masquent ce qui est juste et ce qui n'est l'est pas, etc.

Il n'est pas nécessaire de sauter à des solutions (les solutions constituent l'étape suivante). Il est préférable de prendre d'abord conscience, dans la vie quotidienne, des manifestations du soi et de leur caractère illusoire ou dérisoire : désirs, douleurs, peines, rétributions, fiertés, hontes, etc.

En Occident, les huit préoccupations matérielles sont associées à l'égoïsme, qui est stigmatisé comme un péché, c'est-à-dire comme un mal individuel, ce qui contribue encore à distinguer l'individu, à souligner le soi, à accentuer dislocation entre l'individu et la continuité humaine. Mais il n'existe pas de “mal” en soi, qui puisse justifier la notion de “péché”. Il n'existe que des actes, et ceux-ci sont plus ou moins profitables et plus ou moins justes.

Admis que les préoccupations matérielles sont une conséquence “naturelle” de la croyance en le soi, et que celle-ci est une de ces données “naturelles” telle que la mort ou les typhons, il est possible de travailler à s'en dégager et à en dégager les autres.

JEUDI 15

(3) « Sortir du “moi” est la solution »

Sortir du moi et trouver sa place dans la continuité humaine est la solution.

“Si je veux accéder au non-malheur, c'est dans un double souhait : pour accéder moi-même au non-malheur, mais aussi pour le salut de tous les êtres” [DL94, p.12].

“Rien de ce que tu penses être ta personnalité n'est intrinsèquement toi. Tu n'es que la somme de ce que tu as entendu et vu et lu. La moindre de tes paroles, la moindre de tes intonations, n'est que la réplique d'une parole entendue ou lue, aux nuances près apportées par quelques autres voix. Ton physique même n'est en rien intrinsèquement toi, mais une projection de certaines des briques qui constituent celui de tes parents, et eux-mêmes de leurs parents avant eux. Ce qui est intrinsèquement toi, ce n'est que cette somme de tous ceux qui t'ont côtoyé, et avant ça de tous ceux qui les ont côtoyés, et ainsi de suite depuis l'origine inaccessible de l'humanité. Ce qui est intrinsèquement toi, ce n'est qu'une projection particulière de l'humanité dans son ensemble, de la *continuité humaine*”.

Nous ignorons la complexité des causes, nous ignorons l'invention de la réalité, nous ignorons l'homogénéité de la souffrance. Nous avons tendance à penser que chaque chose à une cause unique. Mais les choses ne sont que le résultat d'un entrelacs de causes multiples et complexes [SAM50].

Nous avons tendance à penser que la réalité existe et qu'il est possible d'accéder à une interprétation objective de la réalité [SAM2]. Nous ignorons que nous ne sommes que la somme de nos émotions et de nos sensations [LUN17].

Nous avons tendance à nous voir différemment des autres personnes. Par exemple, nous avons tendance à attribuer leurs réussites à la chance et leurs échecs à leur absence de qualités, alors que nous avons tendance, inversement, à attribuer nos réussites à nos qualités et nos échecs à la malchance [SEM39]. Nous ignorons ou voulons ignorer que nous sommes tous soumis à la même condition de souffrance : tous connaissent ou connaîtront la naissance, la douleur, la maladie, la décrépitude, l'asservissement, la séparation et la mort, tous sont sujets à la peur, la tristesse, la colère, le dégoût et la honte. Des différences peuvent effectivement apparaître de par la richesse, le statut social, la chance, etc. ; mais elles sont minimes au regard de ce que nous partageons tous.

Ces ignorances sont dues à l'illusion du soi et comme différent, séparé, des autres personnes.

Enfin, l'individu n'est rien mais la personne, par ses actes, sa pensée exprimée, sa présence, son influence, s'étend au-delà de son enveloppe physique à l'ensemble de la continuité humaine [VEN2, SAM4]. De le comprendre permet de relativiser l'importance de la satisfaction des désirs immédiats pour se placer dans le monde non pas comme un individu bardé de droits et de défenses mais comme l'un des éléments dépendant de, et influant sur, les cercles concentriques d'activité humaine qui nous entourent (conjoint, enfants, parents proches ou éloignés, amis, collègues, voisins, représentants politiques, maîtres et élèves, et aussi tous ceux qui touchent ceux-là, et ainsi de suite jusqu'à ce que toute l'humanité soit impliquée).

VENDREDI 15

(4.1-2) « Trouver la philosophie juste »

Les deux jalons de la philosophie juste : (1) une bonne vision du monde, et (2) des objectifs clairs.

Il existe une méthode : C'est la quatrième des quatre certitudes que nous confie le sermon de Bénarès (les "Quatre Nobles Vérités" dans la terminologie bouddhiste traditionnelle).

- Nous avons vu que la condition d'être humain implique nécessairement huit traumatismes majeurs [LUN], ainsi que de nombreuses émotions négatives porteuses de souffrance [ANN2] (première certitude).
- Mais ces souffrances ne se réalisent que parce que nous sommes obsédés par les huit préoccupations matérielles [MER]. Ces préoccupations ne sont que la conséquence de notre croyance en un "moi" que nous voulons protéger et satisfaire (deuxième certitude).
- Ainsi, puisque le "moi" est la cause de la souffrance, *sortir du "moi" est la solution* à la souffrance. Sortir du "moi" signifie se débarrasser de l'illusion d'être unique et opposé au reste du monde (troisième certitude).
- Malgré leur simplicité, c'est un défi à l'esprit que de prendre pleinement conscience des trois premières certitudes. Comment, en temps normal, en atteindre la révélation ? Tout simplement en pratiquant au quotidien **une éthique**, c'est-à-dire un mode de vie et un mode de pensée. C'est à travers cette éthique que tout se dénoue, que le "moi" se dissipe, et avec lui la souffrance (quatrième certitude).

Voici les deux premiers jalons de cette éthique et quelques propositions pour les appliquer au quotidien.

1. Bonne vision du monde [SEM19]

- Contempler le monde naturel ; se situer comme un organisme dans la nature.
- Chercher le changement en soi ; être maître de son destin, ne pas être le jeu des circonstances (ce qui ne signifie pas révolté, mais conscient de l'infinité de ses choix).
- Comprendre ses motivations ; chercher la cause en soi.
- Se contrôler, savoir s'échapper des émotions violentes.

- Savoir modifier son état d'esprit ; être lucide (c'est-à-dire ni cynique ni désespéré, mais pragmatique).
- Prendre sa connaissance en main, baser son opinion sur une connaissance active et pas sur des croyances.
- Savoir que rien n'est jamais perdu, rien n'est jamais trop tard.
- Revenir sur l'enseignement de base [SEM15].

2. Bonnes intentions, objectifs clairs [SEM33]

- Avoir pour premier objectif de se dégager du malheur et considérer cela comme sa première mission envers la continuité humaine.
- Tendre à ne jamais faire le mal avant de tendre à faire le bien, puis tendre à devenir un juste ; viser toujours l'action juste.
- Savoir explicitement ce qui compte, être capable de nommer les objectifs supérieurs de son existence.
- Formuler les conséquences de ces objectifs ; hiérarchiser ces objectifs ; les écrire sous forme de contrat avec soi-même.
- Savoir persévérer dans ses objectifs malgré les difficultés.
- Savoir revenir sur ses objectifs et corriger ses erreurs.

SAMEDI 15

(4.3-5) « Avoir un comportement juste »

Les trois jalons du comportement juste : (3) pratiquer des paroles réfléchies, (4) un comportement juste, et (5) une vie professionnelle saine.

Voici donc les trois jalons suivants de cette éthique et quelques propositions pour les appliquer au quotidien :

3. Bon usage des mots [SEM44]

- Écouter plus qu'on ne parle, savoir reconnaître les messages des autres ; être toujours prêt à écouter.
- Relever ses mensonges, ses affabulations, ses bavardages, ses médisances ; chercher leurs motivations ; formuler leurs conséquences ; et enfin les éviter.
- Considérer l'omission comme de la rétention d'information.
- Citer ses sources et demander celles des informations qu'on reçoit.
- Privilégier l'écriture sur la parole ; la lecture sur les autres formes d'information.
- Être capable de modifier sa manière de s'exprimer pour agir sur les préjugés et les préjudices faits à d'autres.

4. Bonne manière de se comporter [SEM37]

- Ne pas provoquer de douleur, et agir pour qu'elle cesse.
- Respecter trois principes d'honnêteté : ne pas voler ; ne pas mentir et respecter ses engagements ; respecter les règles en place (ce qui n'exclut pas d'agir pour les faire modifier).
- Être propre ; être instruit des dangers médicaux courants connus ; respecter les règles d'hygiène formulées en fonction de ces dangers.

- Savoir évaluer les conséquences de la mise en acte de ses désirs (en particulier de ses désirs sexuels) ; savoir les contrôler ou les effacer.
- Savoir éviter ou s'échapper des dépendances psychophysiologiques (alcool, tabac, drogues et médicaments, sexe, jeux, distractions passives), ce qui n'exclut l'usage ou la pratique de rien en particulier mais seulement la dépendance.

5. Bonne manière de gagner sa vie [SEM42]

- Savoir évaluer les conséquences — humaines, sociales, morales, économiques — de son activité professionnelle.
- Ne pas exercer une activité néfaste ou en contradiction avec ce sur quoi on base son existence (par exemple : provoquant une dépendance ou exigeant l'usage de la violence).
- Toujours apprendre de son activité ; toujours être l'élève de quelqu'un.
- Toujours utiliser son activité professionnelle pour transmettre un savoir ; être toujours l'enseignant ou le formateur de quelqu'un.
- Donner sens à son activité professionnelle ; savoir la modifier de l'intérieur, malgré la rigidité de la structure dont elle fait partie ; savoir la transformer pour la mettre en accord avec ce qui semble juste (par exemple en remplaçant l'usage de la force par des formes de coopération).
- Savoir pratiquer professionnellement plus d'une activité professionnelle, à travers les quatre talents universels : production manuelle, production intellectuelle, commerce, enseignement.

DIMANCHE 15

(4.6-8) « Focaliser son existence »

Les trois jalons de la concentration juste : (6) faire des efforts réguliers, (7) se comprendre soi-même, et (8) entraîner sa concentration.

Voici enfin les trois derniers jalons de cette éthique et quelques propositions pour les appliquer au quotidien :

6. Bonne gestion de ses efforts [SEM27]

- Fixer des objectifs réalistes et les tenir.
- Mener des efforts réguliers ; connaître son endurance ; déterminer ses régularités et s'y tenir, se dépasser ponctuellement et atteindre le “*flow*” [JEU27].
- Faire le bilan de ses efforts, prendre note de ses accomplissements, toute réussite passée étant une promesse de réussites futures.
- Savoir que rien n'est jamais gagné : les efforts connaissent des crises ; il n'existe pas de “bonnes habitudes”, les efforts sont continus et la difficulté est constante.

7. Bonne compréhension de soi [SEM17]

- Savoir qu'on n'est rien de plus que la somme de toutes ses pensées, émotions et sensations.
- Saisir le caractère impermanent des pensées, des émotions, et des sensations.
- Savoir que la liberté n'existe que dans la compréhension de soi ; et que la compréhension de soi n'existe pas sans méthode d'accès à l'inconscient (introspection, méditation).
- Savoir quelles sont ses ambitions sociales et humaines ; comprendre le caractère dérisoire de la plupart d'entre elles ; déceler sa mission.
- Avoir une image de soi-même en accord avec celle que les autres ont et renvoient.

- Distinguer la confiance en soi de la fierté et de l'autoconviction.
- Comprendre comment ses pensées deviennent actions et quelles sont les pensées/émotions/sensations qui ont mené à une action donnée ; savoir évaluer les conséquences de ses actions passées, de façon consciente et non pas émotive.

8. Soin, attention, et concentration [SEM22]

- Agir avec soin et attention, c'est-à-dire être conscient des motivations des actes qu'on effectue dans la vie quotidienne, et se concentrer sur leurs détails.
- Être attentif à ce qu'il n'y a pas de réalité objective ; être attentif à ses émotions, et à leur contrôle.
- Entraîner sa concentration par des exercices : fixer un objectif simple et s'y tenir, savoir concentrer sa pensée sur un point unique, conserver le même état d'esprit pendant une période donnée.
- Être capable de faire une chose à la fois.
- Dialoguer avec soi-même ; pratiquer l'introspection ; pratiquer la méditation.
- Être capable de repousser la récompense, de dépasser son degré d'attention habituel, sa durée de concentration habituelle, et sa résistance habituelle.
- Et évidemment pratiquer une forme ou une autre de méditation [SEM16].

SEMAINE 16

Méditation

Méthode inspirée par le yoga et les différents bouddhismes.

“Il suffit de faire zazen [. . .]. Immédiatement, des résultats apparaissent, et que nous les aimions ou pas, ce sont des choses qui sont en nous. Rien ne provient de l’extérieur. Ces choses viennent de nous. Quand nous en prenons conscience, il nous est un peu plus facile de nous concentrer, de nous asseoir sans être découragés par ces résultats. C’est une vie très claire. Nous savons qui nous sommes, ce que nous avons fait de notre vie par le passé, ce que nous en faisons à présent, ce que nous en ferons dans le futur. Pendant zazen, nous pouvons tout voir. Ces images de la vie pendant zazen sont autant d’indications pertinentes quant à l’avenir. Si nous voyons quelque chose à corriger, nous n’avons qu’à le corriger [. . .]. Il se passe toujours quelque chose” [Kat93].

La méditation occupe une place importante dans ces pages en tant que pratique, rituel, méthode de compréhension du monde et de construction de soi. Elle remplit de nombreux objectifs. Entre autres :

- Elle permet de considérer les problèmes et les difficultés sous l’angle des avantages à y trouver et des leçons à en tirer [MAR1];
- Elle permet d’accéder à la compréhension de son rôle dans le monde, à déceler sa “mission” [JEU2, VEN5];
- Elle permet, une fois par jour ou au moins plusieurs fois par semaine, de s’arrêter un instant pour “regarder la carte”, plutôt que de courir à grandes enjambées sans savoir où l’on va [VEN4];
- Elle permet de cristalliser les connaissances passives et de les réorganiser sous forme de connaissances exploitables [MER10];
- Elle permet de prendre pleinement conscience de ce que le changement est en soi, qu’on ne peut qu’agir sur soi pour améliorer les choses [DIM12];
- Elle permet de réserver un moment particulier aux émotions désagréables, à la colère, aux soucis, et à s’en débarrasser dans la vie quotidienne [VEN14], de dissiper les inquiétudes, peur et paniques [JEU30];
- Elle permet de faire l’expérience de l’impermanence des sensations, pensées et émotions, et de leur accorder moins d’importance [SAM17];
- Elle permet de se débarrasser des petites douleurs et fatigues physiques de la vie quotidienne; elle permet de prendre un meilleur contrôle de la douleur physique [LUN20];
- Elle permet d’entraîner son attention et sa concentration [LUN22];
- Elle permet de se dégager des modes de pensée erronés qui nous sont légués par l’éducation, la culture, les habitudes et la pression sociale [VEN47];
- Elle permet de surmonter la peur qu’on a de soi-même [DIM47].

Cette méditation a donc quatre aspects :

- **pratique** : améliorer la connaissance, la mémoire, la concentration, le soin, le calme;

améliorer l'organisation quotidienne, le rapport avec les autres personnes — c'est une gymnastique de l'esprit ;

- **psychologique** : échapper à la colère, la honte, la peur, trouver des solutions, découvrir les possibilités infinies du changement, sortir de la souffrance — c'est une méthode d'introspection et d'analyse de soi ;
- **philosophique** : trouver sa place dans la continuité humaine, comprendre les sociétés et les relations entre les personnes et les groupes humains, comprendre les rapports des humains et de la nature — c'est une méthode d'observation du monde ;
- **spirituel** : atteindre un état de pensée transcendant, c'est-à-dire qui dépasse la pensée habituelle ; découvrir un monde inconnu, voir les éléments qui composent l'univers de façon radicalement nouvelle et riche — c'est une approche du sens, ou du non-sens, de l'univers.

Il peut paraître difficile à croire qu'un moment aussi bref puisse apporter autant ! Mais il s'agit seulement de la différence entre rien et quelque chose (considérons par exemple la différence entre quelqu'un qui ne connaît rien du sujet d'un examen et quelqu'un qui l'a étudié *une demi-heure par jour* pendant quelques semaines).

La méditation proposée ici trouve son inspiration dans les sources classiques du bouddhisme, qui elles-mêmes empruntent à l'hindouisme et au yoga. Le yoga est un ensemble d'exercices physiques et psychologiques [Smi91, p.41-50]. Dans le bouddhisme dit du "petit véhicule" (pratiqué à Ceylan et en Asie du sud-est), la méditation a pour objectif de réfléchir sur les fondements de la doctrine : l'impermanence, la causalité, les différents aspects de la souffrance, etc. [Lou87]. Dans le "grand véhicule" (bouddhisme du Tibet et d'Asie du nord) elle consiste plus directement à se libérer de la souffrance, et à atteindre l'état de "vide". Enfin, dans le zen chinois et japonais, elle est libérée de toute conceptualisation et sa pratique est laissée à l'expérience du pratiquant (elle rejette même le terme de "méditation" pour y préférer celui de *zazen*). Elle peut, éventuellement, s'appuyer sur des koan, outils rhétoriques destinés à montrer que les mots sont vides de sens et que le monde est, par essence, absurde.

Aucune tentative n'est faite ici de trancher entre ces différentes méthodes. La méditation y est vue comme une pratique personnelle à travers laquelle chacun trouve sa voie.

La méthode proposée ici comporte cinq phases. Mais il n'est pas dit qu'il s'agisse là de la meilleure méthode, ni qu'elle soit infaillible, ni même qu'elle soit profitable à d'autres personnes. Elle est décrite à titre de *suggestion*.

1. Calmer le corps et les sensations.
2. Réfléchir à ce qu'on va faire, revenir sur ses angoisses, sur les pensées qu'on ressasse et dont on voudrait se débarrasser, etc., organiser les jours à venir. C'est le moment où je « regarde la carte ».
3. Gagner le "vide". C'est l'élimination (au moins intermittente) des cinq *skandhas*¹¹ : le corps, les sensations, les émotions et sentiments, les souvenirs, les pensées.
4. Remobiliser l'esprit. Au moment où l'esprit oscille entre des états de conscience et d'inconscience, se dessine un problème ancien sans solution, une question de toujours, un problème primaire, et sa solution/révélation.
5. Atteindre à nouveau le vide et toucher le sens profond de l'illusion de l'existence.
6. Chercher à atteindre la fluidité physique et mentale (« flow ») au cours de ses exercices physiques et intellectuels, ainsi qu'au cours de la méditation.

11. Les cinq skandhas sont, dans le bouddhisme, les constituants de ce qui est communément appelé : une personne, un être. Ils sont alors les agrégats d'attachement, les choses auxquelles s'attache celui qui croit en "son" existence. Skandha peut également désigner la totalité de l'univers, l'ensemble de tous les phénomènes conditionnés.
Note de JFR.

Des notes et suggestions complémentaires à propos de la méditation sont rassemblées dans l'annexe 5 [ANN5].

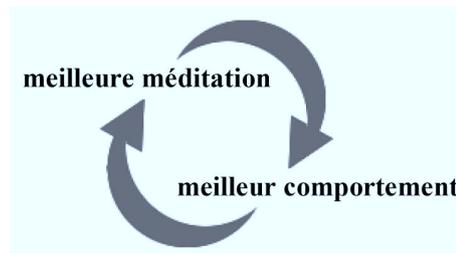
LUNDI 16

« Lier méditation et vie quotidienne »

La pratique n'a de sens que son effet dans la vie quotidienne ; et sans application dans la vie quotidienne la pratique ne trouve pas de sens.

La pratique externe à zazen comprend six comportements, six voies qui permettent d'aller au-delà des causes de souffrances et d'illusions : le don, les préceptes, la patience, l'effort, la concentration et la sagesse. Ces comportements sont indissociables de la pratique de l'éveil et *actualisent l'esprit de zazen dans la vie quotidienne* [Rec94].

La première proposition de la méditation est extérieure à la méditation elle-même : il s'agit de suivre des règles générales de comportement qui permettront de se dégager plus facilement de distractions telles que la colère, le ressentiment, le désir, l'angoisse, etc. Dans l'hindouisme, ces règles de comportement sont des commandements (ne pas blesser, ne pas mentir, ne pas voler, être chaste, ne pas envier, être propre, se satisfaire de son sort, se contrôler, être assidu, et contempler le divin) [Smi91, p.44] ; dans zazen, les six voies citées ci-dessus ; et ici, les huit jalons qui constituent l'éthique bouddhiste (Octuple Sentier) : bonne vision du monde, bonnes intentions, bon usage des mots, bonne manière de se comporter, bonne manière de gagner sa vie, bonne gestion de ses efforts, bonne compréhension de soi, bonne concentration [SEM15]. Ça ne signifie pas qu'il soit nécessaire de devenir aussi sage qu'un bonze dans chacun de ces domaines avant de pouvoir exercer la méditation — si c'était le cas, la méditation elle-même n'aurait plus aucun sens, et, de plus, on ne pourrait jamais y accéder. Il s'agit simplement de prendre conscience que la méditation en soi n'est rien. Elle n'est qu'une petite barque qui permet de descendre la rivière pour aller d'un point à un autre. Ce qui compte avant tout, c'est ce qui se passe dans la vie quotidienne. Et si la vie quotidienne reste totalement incontrôlée, la méditation elle-même est impossible.



De même, la méditation constitue un entraînement à mieux se connaître, un entraînement à la constance et à la concentration, et une réflexion sur le comportement quotidien. D'une part, un bon comportement facilite la méditation dans la mesure où les pensées sont moins encombrées d'images ou d'idées obsessionnelles ; d'autre part, la méditation est une méthode d'apprentissage du contrôle de soi qui permet de supprimer ces obsessions. Méditation et comportement constituent ainsi un cercle vertueux. Le cercle s'initie autant par l'un que par l'autre de ses pôles : peu importe par où on commence. Par exemple, parvenir à se libérer de l'inquiétude est bon pour la méditation, et une bonne méditation permet plus efficacement de se débarrasser de l'inquiétude.

Le maître zen Roland Rech conseille instamment à ses lecteurs occidentaux de pratiquer à heures fixes, même deux fois par semaine seulement ; de dépasser le stade des vingt minutes ;

de ne pratiquer en solitaire que si on ne peut pas faire autrement (c'est-à-dire d'aller dans un centre de méditation pour pratiquer, afin que ne se développent pas l'orgueil et le dogmatisme qui caractérisent souvent les pratiquants en solitaire) [Rec94, p.157-162]. Néanmoins, il peut y avoir des milliers de méthodes mais il n'y a pas d'autre réalité que la pratique. C'est à travers la pratique individuelle qu'on peut décider si on progresse ou pas ; si l'immersion dans un groupe de méditation est profitable ; s'il est préférable de méditer le matin, avant que commence sa journée, ou le soir sous forme de bilan ; s'il est plus réaliste de se tenir à des séances de vingt à trente minutes ou s'il est possible et souhaitable de les allonger, etc.

Il s'agit bien d'actualiser la pratique dans la vie quotidienne. La pratique n'a pas de sens hors de son effet dans la vie quotidienne et sans application dans la vie quotidienne la pratique ne prend pas sens. Il est absurde de se livrer à cette pratique particulière si ce n'est en accord avec ce qu'on fait tous les jours et si ça n'a pas d'effets positifs sur la vie de tous les jours. Une fois ceci consenti, il est possible de passer aux cinq phases de la méditation.

La méditation elle-même, telle qu'elle est pratiquée ici, comporte cinq phases. Mais il n'est pas dit qu'il s'agisse là de la meilleure méthode, ni qu'elle soit infaillible, ni même qu'elle soit profitable à d'autres personnes. Elle est décrite à titre de suggestion.

1. Calmer le corps et les sensations, la faim et la soif, les démangeaisons, la douleur, les distractions extérieures (bruit, sollicitations) jusqu'à atteindre la pensée que "ce corps ne m'appartient pas", qu'il est extérieur à moi. Je me dégage d'une partie du premier agrégat et d'une partie du second.
2. Réfléchir à ce qu'on va faire, revenir sur ses angoisses, sur les pensées qu'on ressasse et dont on voudrait se débarrasser, etc., organiser les jours à venir. C'est le moment où je "regarde la carte". Tant qu'il reste des soucis et des inquiétudes je ne peux pas passer à la phase suivante. Ça dure un certain temps ; la tentation d'abandonner la méditation est grande. Puis les problèmes qui paraissent les plus insolubles trouvent soudain des solutions ; des aspects de soi s'éclairent ; des blocages se désagrègent. L'esprit dérive alors vers des sujets philosophiques et généraux. Le monde extérieur a disparu.
3. Gagner le "vide". C'est l'élimination (au moins intermittente) des cinq skandhas : (a) le corps : l'effacer ; ne plus le percevoir que par intermittence ; (b) les sensations : ne plus voir, ne plus entendre ce qui se passe à l'extérieur ; (c) les émotions et sentiments : la plupart ont été éliminées lors de la phase précédente, mais il reste en particulier le désir d'aboutir, de réussir, d'obtenir quelque chose, de justifier la pratique de la méditation elle-même ; (d) les pensées : extinction de la conscience, effacement de toute pensée formulée, disparition du "moi".
4. Remobiliser l'esprit. Il est très difficile de maintenir l'état de "vide" de façon continue et l'esprit oscille entre des états de conscience et d'inconscience, pour finalement risquer de reprendre son cours normal. Cette étape consiste à le remobiliser sur un état de pensée qui ne soit pas celui de la vie quotidienne, en lui soumettant brusquement une question philosophique ou un problème rhétorique. L'esprit bascule à nouveau dans un état de dépassement. Là se dessine "tout seul" un problème ancien sans solution, une question de toujours, un problème primaire de l'humanité, et sa solution/révélation.
5. Atteindre à nouveau le vide, l'extinction de toute pensée, l'absence de "moi", percevoir ce qu'est le "non-soi" sans mot, sans pensée, sans émotion ; toucher le sens profond de l'illusion de l'existence et la compréhension globale, non formulée, de l'unité et de la non-substantialité de l'univers.

Chacune de ces phases peut paraître infranchissable un jour et être franchie le lendemain en quelques secondes — ou inversement. Je ne parviens pas toujours à traverser les cinq phases, loin de là. En général, je vais jusqu'à la deuxième ou au milieu de la troisième ; par ailleurs, je n'ai

que des expériences très brèves et très rares de la cinquième. *Mais il n'en reste pas moins que la méditation est toujours profitable* et qu'il s'y passe toujours quelque chose d'intéressant.

MARDI 16

« Calmer le corps »

S'isoler, s'asseoir, respirer, ressentir, se dégager de son corps.

“Pendant que j'observe ma respiration, cela m'évite de rester accroché à mes pensées. L'esprit devient plus souple, libre, et toujours concentré ici et maintenant. Il est alors inutile de regretter le passé et de craindre l'avenir. Si les causes d'anxiété se dissipent, nous pouvons pénétrer dans un monde paisible” [Rec94, p.118-119].

Dès la première expérience de méditation apparaît de façon éclatante à quel point tout est facteur de distraction : distractions externes (voix, bruits) ; physiques (douleur, soif) ; internes (pensées, images).

La personne qui veut pratiquer la méditation va s'isoler, au moins au début, pour limiter ces distractions. Savoir qu'elle peut être dérangée, ou même seulement observée, est déconcentrant. Si cette isolation est assurée, peu importent le lieu ou les conditions. L'expérience est le juge ultime : qu'est-ce qui marche le mieux ?

Le yoga propose de nombreuses postures. Le propos est tout simplement d'adopter une position aussi relaxante que possible tout en ne favorisant pas l'endormissement [Smi91, p.45]. Il faut par ailleurs qu'elle permette un bon contrôle de la respiration. La position en tailleur, dite parfois “du lotus”, si elle est un peu douloureuse pour qui n'en a pas l'habitude, est une solution simple à ce problème. Rien n'interdit d'en essayer d'autres.

Contrôler sa respiration constitue le premier et le plus simple des exercices de concentration. Il s'agit simplement d'obtenir une respiration profonde et régulière, moins distrayante. Ceci permet aussi de mieux contrôler ses émotions (l'angoisse, par exemple, provoque une respiration courte et rapide ; aller à l'encontre de cet effet c'est aussi aller à l'encontre de l'angoisse). Le corps est une grande source de distraction. Bien le visualiser et bien le ressentir est une étape nécessaire pour s'en libérer. La méthode est essentiellement pratique : se tenir droit et symétrique, imaginer ses os et ses muscles, les faire bouger un par un. Par exemple, toute position maintenue sans bouger entraîne de petites douleurs. Elles atteignent un pic au bout de quelques minutes puis disparaissent. Les effacer constitue un exercice de concentration simple.

Isolez-vous, asseyez-vous en tailleur et restez sans bouger et les yeux fermés pendant dix minutes.

- Déterminez l'origine des distractions (externes, physiques, internes) ; nommez-les.
- Respirez en imitant le bruit du vent ; imaginez-vous assis sur une plage ou en train de voler au-dessus d'un paysage.
- Passez mentalement dans les différentes parties de votre corps, prenez conscience des tensions et douleurs (colonne vertébrale, jambes), faites-les disparaître en modifiant presque insensiblement votre position.
- Observez les douleurs de votre visage : mal aux mâchoires, aux dents, aux sinus, aux yeux, aux tempes, au front. Détendez tous les muscles de votre visage en en faisant méthodiquement le tour. Effacez mentalement toutes les douleurs en les nettoyant avec une petite brosse imaginaire.
- Imaginez la flamme d'une bougie et respirez de façon à ce que celle-ci ne vacille pas.

MERCREDI 16

« Dialoguer avec l'esprit »

Limiter la perception, laisser se développer les pensées, les disperser.

“La pratique du zen nous montre finalement qu’aucune situation n’est véritablement une impasse. Nous nous croyons dans une telle situation car nous ne voyons qu’un aspect des choses et notre créativité est paralysée. Il existe toujours une transformation possible des pires situations [...]” [Rec94, p.185].

Se concentrer ailleurs que sur ce qui distrait

Lorsque les douleurs, engourdissements, démangeaisons ou raideurs qui concernent directement l’aspect physique du corps sont laissés de côté, des distractions plus psychologiques que physiques apparaissent : envies de boire, de manger, désir sexuel, sommeil. C’est aussi le moment où les bruits extérieurs, la lumière, des voix proches ou lointaines, l’impression qu’on va être dérangé, peuvent devenir des distractions presque insurmontables. C’est le moment de les dépasser en se concentrant sur toutes les autres pensées : récapitulations de la journée, prévisions pour les jours à venir, ruminations de choses désagréables, inquiétudes, rancœurs et autres émotions diffuses qui peuvent nous occuper une partie de l’esprit dans la vie quotidienne.

Ne penser à “rien” pour démêler le fouillis des pensées

Il m’est toujours très surprenant de constater qu’il suffit de s’asseoir pendant dix minutes tout seul en silence pour que mes pensées m’apparaissent dans une complexité, une multiplicité, des contradictions, des hésitations, des bondissements, des retours en arrière, des constructions “logiques” et des conceptions d’une absurdité sans fond que la vie quotidienne ne me laisse jamais soupçonner.

Il peut sembler d’abord que ces pensées sont insaisissables ; c’est, à vrai dire, qu’elles sont si rapides, si désordonnées, si mélangées et interconnectées qu’il peut nous apparaître impossible, au début, d’en suivre une seule isolément. Une méthode simple consiste à essayer de ne penser à rien. On s’aperçoit alors que l’esprit fonce, sans cesse, dans tous les sens, mais aussi qu’il tourne et tourne autour de quelques “thèmes” qui sont les obsessions, les inquiétudes, les paniques, les frustrations, et parfois les satisfactions du moment.

Observer sans jugement

Cet instant peut surprendre et inquiéter. Il peut faire rejeter l’idée même de méditation et donner envie d’abandonner quand on la pratique. Ceci tient à la peur de comprendre ce qui est au fond, ce qui motive en fait : hontes ou désirs de vengeance, désirs ou frustrations sexuelles, pensées inavouables même à soi-même. On a peur de se trouver, de se comprendre, de se désavouer. Mais il ne s’agit pas de juger et de louer, d’accuser et de condamner. Par la découverte de ses pensées profondes, il devient possible d’en dissiper les effets négatifs, d’observer enfin le monde sous un autre angle, de saisir les motivations de nos actes pour éventuellement en changer. “Une purification s’opère par l’observation sans jugement”, dit Roland Rech [Rec94, p.126].

Mener un “dialogue” intérieur

Pour traverser le passage difficile pendant lequel j’ai envie d’abandonner la méditation, il me suffit à nouveau tout simplement de me concentrer sur autre chose. Je peux faire appel au messager intérieur, au “*god within*”, à cette part de moi-même qui, intuitivement, comprend mes

motivations profondes et sait ce que je peux faire de simple, d'évident, pour poursuivre dans ce qui est constructif et corriger ce qui peut l'être, pour améliorer ce que je vis ici et maintenant. Ce messager n'est ni vraiment une personne, ni un visage, ni une image, ni une voix — il peut s'exprimer par bribes de mots, par pensées, émotions, situations imaginées ou "constructions" qui ne sont rien de tout cela.

Le passage pendant lequel on a envie d'abandonner, de se lever et de faire autre chose, se situe après seulement dix à vingt minutes de méditation ; mais c'est en franchissant ce passage que les nœuds se défont, que les chevilles et les cales qui nous maintiennent sautent. Il se passe alors toujours quelque chose d'intéressant : un point obscur depuis longtemps s'éclaire ; une contradiction se résout ; une solution simplissime apparaît à un problème qui semblait, jusqu'alors, insoluble. C'est le sens des citations ci-dessus de Roland Rech et Daïnin Katagiri : la méditation, c'est concilier l'inconciliable, c'est-à-dire sortir de toutes les situations, c'est trouver une solution à tout.

JEUDI 16

« Désagréger le soi »

Démêler le tissu de pensées qui composent la pensée, rencontrer ce qui est derrière.

“À travers zazen, nous pouvons faire l'expérience d'un état de liberté, de détachement [...]. Même si cette prise de conscience ne dure que le temps du zazen, c'est une expérience décisive qui nous montre que tous les attachements et les phénomènes mentaux retournent très vite à la vacuité, à la non-pensée. Nous comprenons alors que tout le théâtre mental qui se joue dans la vie quotidienne n'a en fait pas plus de substance qu'un rêve, une fantasmagorie” [Rec94, p.51].

Les obsessions du moments les plus dérangeantes se sont dispersées : une image de la journée à venir ou de la journée du lendemain s'est formée, la direction à suivre est apparue ; les vents et tempêtes des émotions se sont calmés et laissent à peine quelques rides sur une mer lisse ; des solutions simples sont apparues aux difficultés immédiates et à des problèmes anciens. À ce stade, nous pouvons nous demander pourquoi nous fatiguer plus. La méditation n'a-t-elle pas déjà rempli son rôle ? La réponse à cette question est qu'elle n'a pas véritablement de rôle à jouer — elle est une pratique dont les effets peuvent être positifs ; elle constitue une expérience qui peut être prolongée beaucoup plus loin. Le bénéfice des étapes suivantes n'est pas aussi directement perceptible : elles permettent, non plus de trouver des solutions immédiates, mais d'accéder à des modes de pensée différents, à des visions du monde nouvelles qui auront une répercussion plus diffuse, mais s'étendant, plutôt qu'à tel ou tel événement précis, à la vie quotidienne dans son ensemble.

La phase suivante consiste à s'immerger dans les méandres du “moi” pour en saisir le caractère illusoire. Rien ne nous apparaît plus concret que ce “moi” ou ce “je” qui peuple nos discours et autour desquels s'établissent toutes nos activités. Pourtant, nous savons que “je” n'est pas exempt de contradictions ; que “je” peut faire ce que “je” veut mais que “je” fait parfois aussi malgré “moi” ce que “je” ne voudrais pas qu'il fasse [LUN17]. Je sais que “je” a un sentiment de doute de “soi” lors des passages d'un âge de la vie à un autre [LUN18, JEU24, MER36]. “Je” est à la fois un corps, des émotions, des sensations, des pensées, des souvenirs, et en même temps n'est rien de tout ça [JEU17, JEU24]. “Je” est ce que “je” dois défendre, sauver, protéger, et en même temps “je” est ce qui “me” sépare des autres. “Je” est la source de mes angoisses, de mes colères, de mes hontes [MER15]. Nous avons compris toutes ces choses, et pourtant ce “je”, ce “moi”, restent aussi tangibles à nos sens que n'importe quel autre objet solide de l'univers.

Dans la philosophie bouddhiste, l'ego est la cause de la souffrance humaine et la voie de la libération de la souffrance consiste à se débarrasser de l'ego [JEU15]. La méditation permet au

moins de sortir de notre vision habituelle de cet ego. Elle permet de prendre conscience du fait qu'il peut être disloqué en les différents "amalgames" de sensations physiques, de pensées, de souvenirs, d'émotions. Nous nous rendons compte que nos pensées sont comme des flammèches qui ne cessent pas de brûler en s'allumant les unes les autres mais en disparaissant aussi vite qu'elles apparaissent. Nous nous rendons compte que chaque pensée en appelle une autre dans un enchevêtrement sans fin, et que rien n'est la cause d'une pensée sinon une autre pensée. Lorsque nous prenons le temps de les observer une par une, nous nous rendons compte qu'il n'y a rien derrière : ni âme, ni noyau, ni fond, ni nature individuelle. Il n'y a que des pensées engendrées par d'autres pensées.

C'est le moment d'aboutir, au moins pour quelques instants, à la cessation de toute pensée. Ceci consiste en l'élimination (au moins intermittente) des cinq agrégats qui composent le "moi" :

- le corps et l'image physique qu'on en perçoit ; les sensations physiques liées à ce corps ;
- les sens (vue, ouïe, odorat, toucher) ; les points de contact avec ce qui se passe à l'extérieur ;
- les émotions et sentiments résiduels, comme l'attente, le désir de "réussir" sa méditation ou de "tirer quelque chose" de ce qui est en train de se passer — alors qu'il s'agit justement qu'il ne se passe rien et d'être débarrassé de tout désir ;
- les pensées, les pensées qui provoquent des pensées, les pensées sur les pensées, etc. ;
- la conscience ; la notion même de "moi".

VENDREDI 16

« Remobiliser la pensée »

Concentrer la pensée sur un seul point : pensée abstraite, point visuel, problème.

Un maître zen se promène avec son disciple. Le vent souffle. Le bruit des clochettes accrochées aux quatre coins du temple se fait entendre. "Qu'est-ce qui sonne ?" demande le maître. "Ce sont les clochettes", répond le disciple. "Mais non", dit le maître, "les clochettes ne sonnent pas". "Alors c'est le vent", dit le disciple. "Mais non", dit le maître, "le vent ne sonne pas". "Alors, c'est le vent et les clochettes" dit le disciple. "Mais non", dit le maître. "Ce n'est ni le vent, ni les clochettes, ni les deux. C'est notre esprit qui sonne." (d'après [Kat93, p.152]).

La mécanique quantique et le rôle prépondérant de la probabilité ont détruit la notion classique d'objet matériel. Elle se dissout dans des schèmes de probabilités ondulatoires. Ces schèmes, en dernière analyse, ne représentent pas la probabilité des choses, mais plutôt la probabilité des interconnexions. Les particules subatomiques ne sont pas des choses, mais des interconnexions entre des choses, qui ne sont pas elles-mêmes des choses mais des interconnexions entre des choses et ainsi de suite (d'après Fritjof Capra, physicien, cité dans [Pet93, p.372]).

L'état de "vide", de non-pensée, peut sans doute être maintenu indéfiniment — mais pas pour les bonzes occasionnels que nous sommes ! Tout au plus pouvons-nous aboutir à un état de semi-conscience, à des effacements intermittents, à la séparation momentanée des agrégats : effacement du corps, des sensations, des émotions, des pensées, et de la conscience. L'esprit oscille entre des états de conscience et d'inconscience ; la moindre sollicitation physique ou extérieure le fait basculer dans le monde matériel, le ramène momentanément à son fonctionnement habituel. Si nous tentons trop énergiquement de lutter contre ce retour à la pensée, nous nous irritons et nous ne faisons que renforcer notre attachement à nos pensées, désirs, volontés immédiates : "réussir" une bonne méditation, ne pas être distrait, faire des efforts, et autres obsessions. Nous sommes alors comme l'archer qui pense tellement à son désir de réussir qu'il ne parvient pas à se concentrer sur l'arc, la flèche et la cible.

À cette étape, une bonne stratégie consiste à remobiliser l'esprit sur un état de pensée qui ne soit pas celui de la vie quotidienne, en lui soumettant brusquement une question philosophique ou un problème rhétorique.

Thèmes classiques

Les sujets possibles ne manquent pas. [Lou87] cite quarante sujets de méditation classique selon l'École du Sud, puis une vingtaine de sujets "qui conviennent à l'Occident", qu'il analyse en détail. Citons parmi ceux-ci : la paix, la bienveillance, la pitié, la joie, la sérénité, le Bouddha, l'enseignement qu'on lui attribue, les Quatre Certitudes, l'éthique bouddhiste, le don, la souffrance "inhérente à toute vie phénoménale", le "moi" comme impermanent, la mort.

Dans les formes de bouddhisme du Grand Véhicule, citons par exemple :

- Méditation sur l'impermanence, c'est-à-dire le fait que les choses changent tout le temps. On peut tenter de stabiliser quelque chose, de l'empêcher de changer : par exemple la perception qu'on a d'un objet ou d'une sensation dans son corps (douleur, couleur, etc.) ; ou au contraire en se concentrant sur sa variabilité. On peut également réfléchir à l'impermanence des activités et des choses humaines (travail, œuvres [cf. CHM 174-177, 187-189], modes, opinions).
- Méditation sur la vacuité, ou l'irréalité des choses, c'est-à-dire le fait que les choses n'ont pas de existence propre. On peut se concentrer sur un savoir ou un objet qui apparaissent réels et comprendre comment cette réalité n'est que le fait de la perception. On peut également mettre ces notions en relation avec des réflexions lues ou entendues sur l'absence de réalité matérielle (en physique, par exemple).
- Méditation à travers l'analyse de la perception d'un objet. Chaque objet a quatre formes : l'objet lui-même, ce que je perçois de l'objet, ce que je considère être l'objet, et l'intention que je lui attribue [cf. GB89]. En général, nous percevons ces quatre formes en une seule et nous n'imaginons pas qu'elles diffèrent les unes des autres.

Koan

Par ailleurs, le zen utilise des *koan* : anecdotes, poèmes ou histoires apparemment absurdes. Ceux-ci sont des outils destinés à stimuler l'esprit pour qu'il parvienne plus vite à la constatation de l'incapacité du langage à exprimer toute forme de notion objective. Ils énoncent par exemple que "quand je traverse le pont, l'eau ne coule pas, c'est le pont qui coule" (Shang-Hui, vers 530) ou que le bouddhisme, c'est "le cyprès dans la cour" (Zhaozhou, vers 850). Les *koan* sont étonnants de richesse et d'effet. Sous leur apparente absurdité, ils permettent de déstabiliser l'esprit et de le libérer du joug de la pensée conventionnelle. Ils permettent de constater que tout est vrai et tout est faux, une chose et son contraire, et que rien ne dépasse ce que nous faisons de notre vie dans sa pratique quotidienne. On en trouvera de nombreux exemples dans *Introduction au bouddhisme zen* [Suz78], et dans la littérature sur le zen.

Étude quotidienne de l'Almanach

Ceci ne nous empêche pas de nous concentrer momentanément sur des questions d'éthique ou des questions générales de tout ordre, d'inspiration bouddhiste ou plus spécifiquement occidentales : les âges de la vie, la naissance et la mort ; être juste ; la civilisation ; la violence et l'usage de la force ; le rapport à la nature ; les rapports entre générations ; l'éducation et la transmission des connaissances ; le travail ; le progrès ; etc., bref, tous les thèmes et les sujets qui font la philosophie du quotidien, et sur lesquels nous tendons simplement à répéter ce que nous avons appris et à défendre des positions que nous ne comprenons guère. Ce sont ces thèmes que nous abordons jour par jour dans ces pages à travers les préceptes de l'Almanach. Cette étape de la méditation quotidienne peut tout simplement consister en une évaluation personnelle du précepte du jour.

Concentration fixe

Enfin, on peut tenter de mobiliser l'esprit sur un seul élément de pensée, qui peut-être d'amener à l'esprit une couleur, un son, un goût, une sensation, et d'éliminer de la pensée tout ce qui n'est pas cet élément. On peut aussi fixer le regard sur un point situé devant soi et se concentrer sur ce point (ce qui rejoint la méditation sur les objets cités plus haut). On constate à quel point il est difficile de ne pas laisser sa pensée dériver dans mille directions différentes.

Cette méditation "à thème" ne se poursuit pas longtemps. Elle atteint vite un point de clarté où les conceptions qu'on avait jusqu'à présent vacillent et s'évanouissent. Elles sont alors recomposées, remplacées par d'autres, ou seulement abandonnées ("comprendre, c'est comprendre qu'on n'avait pas compris"). Mais le plus souvent, l'esprit dérive hors de ce thème choisi pour basculer sur des points d'intérêt et des connaissances insoupçonnées. Là se dessine "tout seul" un problème ancien sans solution, une question de toujours, un problème primaire de l'humanité, et sa solution/révélation.

SAMEDI 16

« Trouver la fluidité »

Fluidité mentale et atemporalité.

Nous sommes habitués à croire qu'une chose est soit présente soit absente. Notre expérience nous laisse croire que le monde physique est solide, réel, et indépendant de nous. La mécanique quantique dit tout simplement qu'il n'en est rien. Si ce qu'elle soutient est correct, alors il n'y a pas de monde substantiel au sens habituel du terme. Ce n'est pas seulement qu'il se pourrait bien qu'il n'y ait pas monde substantiel, mais plutôt qu'il ne peut pas y en avoir un. Ce n'est pas simplement une vision du monde différente de celle que nous avons depuis trois cents ans, c'est carrément son contraire. Ce dont nous faisons l'expérience n'est pas la réalité, mais notre interaction avec elle. Le monde n'est pas fait de choses, mais d'interactions (d'après Gary Zukav, physicien, cité dans [Pet93, p.377]).

À ce stade, il est sans doute nécessaire de repasser continuellement par les cinq étapes en accéléré : calmer le corps (qui commence à souffrir), effacer des pensées résiduelles, séparer les éléments de la conscience de soi (qui ne manquent pas de se réagréger comme s'ils s'agissait de pièces aimantées), "oublier" ou tout au moins mettre de côté les découvertes de l'étape précédente, et recommencer. Un cycle de conscience et d'inconscience s'établit. Au bout d'un moment, ce cycle se fluidifie, l'esprit s'installe dans un écoulement calme et clair, comme l'eau d'un torrent ; le temps n'est plus compté — en sortant, on ne pourra dire si on est resté dans cet état une minute, dix minutes ou une demi-heure.

Voyez un poisson qui nage dans l'eau. Vous avez tendance à voir le poisson comme autre chose que l'eau mais le poisson ne peut nager sans l'eau dans laquelle il nage. On ne peut pas penser au poisson sans évoquer l'eau. Le poisson est poisson parce que l'eau est l'eau. Sans l'eau, le poisson ne peut pas être. Le poisson est l'eau. Voyez-vous dans le monde substantiel. Ce dont nous faisons l'expérience n'est pas la réalité, mais notre interaction avec elle. Le monde n'est pas fait de choses, mais d'interactions.

Pendant la première partie de cette phase, il se passe des choses inhabituelles. On voit des couleurs, des formes qui dansent, on entend des voix — et la tentation est grande de croire qu'on a atteint "quelque chose", de croire à "l'illumination", voire — ce qui est encore plus illusoire que de croire en une "réalité" qui a au moins l'avantage qu'on puisse la partager socialement — de croire entrer en "communication" avec un ailleurs, un au-delà, ou un univers invisible. Il n'y a rien de tel. L'illumination consiste en quelque chose de plus global et de moins anecdotique. Ces formes, ces couleurs, ces sensations ne sont que les projections que notre esprit envoie à nos sens. Il ne s'agit que d'un bruit statique, un peu comme la "neige" qui suivait, à la télévision,

la fin des émissions quand elles prenaient fin. Lorsque nous parvenons à éliminer la plupart des pensées formulées, nos milliards de neurones continuent à grésiller, notre système visuel continue à produire des formes et des couleurs, etc.

DIMANCHE 16

« Être l'unité »

Rencontrer la continuité universelle ; l'illumination ; l'état de compréhension globale.

“Il existe un certain point de l'esprit d'où la vie et la mort, le réel et l'imaginaire, le passé et le futur, le communicable et l'incommunicable, le haut et le bas cessent d'être perçus contradictoirement”
(André Breton, Second Manifeste, 250).

La méthode de méditation que j'ai suggérée ici comporte cinq phases. Néanmoins, gardons à l'esprit que les deux premières phases (« calmer le corps, dissiper les distractions » ; « Laisser l'esprit dialoguer avec lui même ») sont déjà suffisantes pour un bénéfice notable dans la vie pratique. La troisième et la quatrième demandent une pratique plus intense. La cinquième est un état exceptionnel.

Cette cinquième phase est censée mener à ce qui s'appelle *nirvâna* dans la tradition classique et *satori* en japonais, ce qu'on peut traduire par « éveil ». Il s'agit, à travers le vide et l'extinction de toute pensée, de rencontrer la continuité universelle et d'atteindre l'état de compréhension globale. Mon conseil :

- sachez que ça existe ;
- essayer d'y aboutir ;
- préparez-vous à y arriver ;
- mais n'y comptez pas !

Les personnes qui méditeront les premières fois seront tentées de suivre pas à pas les différentes phases énoncées dans les pages qui précèdent. Mais on ne peut pas à la fois raconter et dire qu'on est en train de raconter ; écouter et dire qu'on est en train d'écouter. On ne peut pas à la fois méditer et penser à la manière dont on médite. Il est préférable de laisser la pratique s'installer toute seule. Ce n'est qu'après coup qu'on peut en faire une analyse.

Il est probable aussi que beaucoup d'entre nous sont tentés de penser, dès les première fois : “Ça ne marche pas !” Mais c'est un entraînement. On peut toujours s'asseoir une fois ou deux au piano et dire : “Le piano, c'est impossible !” — mais ça ne change rien au fait qu'il faut un certain temps avant de pouvoir jouer du piano. Par ailleurs, la méthode des cinq phases permet d'aboutir progressivement à des résultats tangibles. Dépasser ne serait-ce que la première phase — rester assis tranquillement pendant une dizaine de minutes dans une position quelque peu inconfortable — peut paraître d'abord insurmontable. Mais ça devient vite une habitude qui permet de passer à la deuxième phase sans aucune difficulté, en quelques secondes, sans plus avoir à se préoccuper de son corps.

Et puis, s'il est parfois bénéfique de faire des efforts de concentration, il est parfois préférable de s'asseoir tranquillement sans rien faire et sans penser à rien. C'est la plus simple des pratiques (et la base du zen). Essayez ; vous verrez que la méditation apporte toujours quelque chose, qu'il s'y passe toujours quelque chose d'intéressant.

SEMAINE 17

Compréhension de soi

Septième des huit jalons vers l'éveil.

Comprendre quelque chose est en être délivré. Se comprendre, c'est se délivrer de soi ; se délivrer de soi, c'est se libérer de la souffrance. Les regrets et les apitoiements ne constituent pas une réflexion sur soi. Ils ne mènent pas à la compréhension de soi. Se comprendre, c'est par exemple avoir une image de soi-même en accord avec celle que les autres renvoient. C'est avoir confiance en soi, c'est-à-dire percevoir de façon réaliste ce qu'on est capable de faire, pourquoi on veut le faire, et comment le faire. C'est comprendre comment ses pensées deviennent actions, c'est-à-dire quelles sont les pensées, émotions et sensations qui ont mené à une action donnée. C'est savoir évaluer les conséquences de ses actions passées, de façon consciente et non pas émotive. C'est, aussi, savoir quelles sont ses ambitions sociales et humaines ; comprendre le caractère dérisoire de la plupart d'entre elles ; savoir les abandonner. Mais c'est aussi savoir que chacun d'entre nous modifie le monde sans cesse. C'est savoir dans quel sens on veut le modifier, pourquoi, et comment faire. C'est déceler sa mission ; c'est savoir comment la réaliser.

En matière d'éthique, le monde occidental est handicapé par l'image que lui ont transmise les religions des Écritures : celle de vérités transcendantes, au-dessus des individus, des sociétés et des époques ; de préceptes qui ne se justifient pas par leurs effets (bons ou mauvais) mais simplement par la croyance ou la foi ; d'une morale destinée à séparer le Bien du Mal. Les Occidentaux ont beaucoup de difficulté à concevoir une éthique différente. D'où, peut-être, leur difficulté à séparer éthique et religion, et lorsqu'ils rejettent leurs religions traditionnelles, à adopter un comportement civique (c'est-à-dire une éthique laïque).

Les huit jalons (ou *l'octuple sentier*) constituent les bornes de l'éthique bouddhiste. Il ne s'agit pas d'une morale destinée à juger les autres, et même pas à se juger soi-même. Il s'agit, et il s'agit *seulement*, d'une *méthode* destinée à sortir de l'état de souffrance. Les huit jalons constituent une éthique *personnelle*, les jalons d'une philosophie de vie vers l'éveil. Ils ne constituent pas non plus une éthique basée sur un acte de foi. Ils constituent une *expérience*, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas de valeur en dehors de la *pratique* qu'ils définissent. Ils ne s'appuient ainsi sur aucune vérité absolue. Ils se définissent à travers l'expérience individuelle et le profit que la personne peut tirer de leur application, pour sa propre délivrance et celle des autres personnes.

Les huit jalons [SEM15] ne sont pas successifs mais parallèles. On peut les aborder dans n'importe quel ordre et progresser simultanément dans chacun d'entre eux.

La liberté procurée par des choses dont on est dépendant n'est qu'une illusion de liberté ; la liberté, c'est-à-dire la capacité de faire des choix, de décider des directions dans lesquelles se déroule son existence, ne peut s'obtenir que dans la compréhension de soi. Les choix prennent racine dans l'inconscient. La liberté n'existe pas sans méthode d'accès à l'inconscient. Pour comprendre quelque chose, on ne peut pas se passer de l'observer. L'auto-examen continue

est la méthode. Celle-ci peut s'appuyer sur des questions simples : pourquoi je fais ça ? pourquoi je veux le faire comme ça ? suis-je libre de le faire ou de ne pas le faire ? quelles en sont les conséquences : maintenant ? demain ? dans dix ans ? pour moi ? pour les autres personnes ? pour mes cadets et les générations à venir ?

La compréhension de la nature de ses choix passe par la compréhension de la nature de ses pensées, émotions et sensations. La méditation permet de saisir leur caractère impermanent. Si on les examine avec attention, on s'aperçoit qu'elles sont "clignotantes" : croyances, pensées, et même sensations comme la douleur, apparaissent et disparaissent avec une grande rapidité. On s'aperçoit aussi qu'elles sont inextricablement liées entre elles. C'est un tissu de pensées interdépendantes. Nous ne sommes rien de plus que la somme de toutes nos pensées antérieures. Nous sommes la continuation de toutes les pensées qui nous ont précédées. Une toile enchevêtrée. Par la méditation, on en repère les fils l'un après l'autre. Au bout du compte, il ne reste personne derrière cet écheveau de pensées. Est-ce une dépersonnalisation ? Lorsque la maladie fait souffrir et que le médecin prescrit un médicament qui calme la douleur, la personne malade est-elle pour autant dépersonnalisée ? Le but est de garder le contrôle de ses sens et de ses impulsions, plutôt que d'en être l'esclave. C'est l'état d'éveil, plus qu'un endormissement de la conscience. Le sujet devient conscient de ses actions et des émotions qui les provoquent, de ses motivations et de ses désirs, et n'est soumis à aucun oukase extérieur. Il atteint la liberté totale dans le total respect des autres.

LUNDI 17

« "Moi" est une illusion »

Nous ne sommes rien de plus que la somme de toutes nos pensées, émotions et sensations.

Une constellation d'étoiles telle que nous la percevons dans le ciel nous apparaît comme une entité consistante. Elle est en fait composée d'étoiles situées sur des plans très différents, et qui n'ont rien à voir entre elles. Il en va de même pour notre conception du "moi". En effet, qui est "je" dans les expressions suivantes ?

- Je transpire
- Je suis en colère
- Je pense que c'est vrai
- Je mange une pomme
- Je le vois

Dans chacune de ces expressions, "je" renvoie à des entités différentes basées sur des mécanismes et du matériel physique différents.

Dans les traditions bouddhistes, le "moi" est le regroupement de cinq agrégats, c'est-à-dire cinq assemblages psychologiques et physiques : la forme, la sensation, l'élévation, l'impulsion et la conscience ; ou encore : la forme matérielle, les sensations physiques, les pensées, les émotions et sentiments, la conscience. Ces regroupements sont eux-mêmes issus de milliers d'éléments différents [JEU]. La "personne" et la conscience qu'elle a d'elle-même n'existent pas en soi : elles sont issues des illusions de consistance que procurent ces cinq regroupements mentaux et le regroupement de ces regroupements, le "moi". Aucun de ces regroupements n'a plus de réalité qu'une constellation d'étoiles ou que des figures géométriques tracées sur une feuille [SAM2].

qu'est-ce qui nous donne l'impression d'être un moi unique et indivisible ?

- D'abord, nous sommes attachés à un corps identifiable. Mais ce corps n'est que la perpétuation d'une forme. En effet, toutes nos cellules meurent et disparaissent au bout de quelques

années, pour être remplacées par d'autres.

- Ensuite, nous sommes attachés à des souvenirs identifiables. Mais les souvenirs ne sont pas les événements. Une photographie ou un texte gardent tout autant la trace d'événements passés sans avoir de "soi" pour autant.
- Nous avons une continuité temporelle. Néanmoins, celle-ci est souvent mise en doute et nous faisons continuellement des efforts pour nous en persuader. Par exemple, si nous avons tendance à repousser un travail au lendemain, c'est parce que nous ne ressentons pas le "moi" de demain comme identique au "moi" d'aujourd'hui. Ceci explique pourquoi nous sommes capables de faire des actions qui auront des conséquences terribles pour nous-mêmes dans l'avenir, pourquoi nous pouvons agir comme si notre mort ou notre douleur future n'existaient pas. Notre "moi" présent est égoïste ; il se soucie peu de nos "moi" futurs.
- Nous sommes associés à des actions identifiables : "Ce que je fais, c'est moi qui le fait, et personne d'autre". Néanmoins, les choses ne sont pas aussi simples. Si elles l'étaient, nous n'aurions aucun mal à déterminer la responsabilité dans une affaire impliquant plus d'une personne.
- Nous connaissons la souffrance individuelle (en particulier physique : quand je me brûle, personne d'autre n'en ressent la douleur). Néanmoins, s'il existe une relation directe entre la perception immédiate de notre corps et le "moi", (1) nous avons le pouvoir, dans une certaine mesure, de dissocier les deux [SAM] ; (2) celle-ci disparaît hors de l'instant présent (nous ne pouvons pas nous *souvenir* d'une douleur).

Le fait que la continuité temporelle du "moi" est illusoire a été invoqué pour soutenir que le bouddhisme est amoral : si je ne suis pas aujourd'hui le même que demain, alors je peux faire n'importe quoi. Cette position est absurde. Elle correspondrait à celle d'un incendiaire qui se défendrait en disant : "Le feu qui a brûlé la ville n'est pas le même que celui de la mèche que j'ai allumée". C'est justement en ayant conscience que l'illusion de continuité peut être rompue qu'on peut mesurer efficacement ses actions futures.

De même, on ne peut pas invoquer la multiplicité du "moi" pour justifier certaines actions ("je n'étais pas moi-même" ; "je n'avais pas conscience de mes actes"). C'est en acceptant cette multiplicité qu'on constate que des parts de nous-mêmes sont sujettes à certaines difficultés et que des solutions peuvent y être apportées [JEU24].

Une autre question classique est que si le "moi" est une illusion, pourquoi se fatiguer à lutter contre ? La réponse en est que le "moi" est une illusion, mais que l'illusion, elle, est bien réelle. Comme un mirage dans le désert, l'illusion fait quand même marcher dans la mauvaise direction. L'illusion du "moi" et le fait que nous nous laissons guider par cette illusion est, pour Bouddha, la cause de nos souffrances [seconde des quatre certitudes, MER15].

MARDI 17

« Je modifie le monde sans cesse »

Tout ce que je fais a une influence, et cette influence est absolue.

« Puisqu'elle connaissait Mick Jaegger, c'était un peu comme si je le connaissais aussi, ça me mettait d'un seul coup dans une situation particulière. "Mais", elle me dit, "ça n'a rien d'extraordinaire. Entre toi et n'importe qui sur la terre, il y a au maximum six ou huit personnes". "N'importe qui ? Même Clinton ou Gorbatchev ?" j'ai fait. "Bien sûr. Si tu réfléchis, tu connais forcément quelqu'un qui connaît quelqu'un qui connaît un quelconque haut fonctionnaire qui connaît Clinton ou Gorbatchev." C'était vrai. J'ai objecté que, bon, j'avais sans doute une connexion avec des gens très connus, mais pas avec, disons, un habitant d'un village du finfond du Tadjikistan. "Si", elle a dit, "parce que cette personne connaît nécessairement quelqu'un qui est en contact avec un officiel, qui en connaît un autre, etc., ce qui nous ramène à Gorbatchev et à Clinton" » (Cornel Washington).

1. Notre influence sur le monde se définit sous forme d'un paradoxe. D'une part nous ne pouvons pratiquement rien changer à la marche du monde ; d'autre part notre influence sur le monde est absolue.

Les événements qui modifient radicalement le fonctionnement du monde dans son ensemble, reconnus après coup comme majeurs, ne manifestent leur effet que si nous pouvons les comparer à ce que serait le monde s'ils n'avaient pas eu lieu ("Si Napoléon n'avait pas existé, le monde serait différent"). Nous avons l'impression qu'à moins d'être Napoléon, notre influence sur le monde est nulle. Néanmoins, l'importance de certains événements nous apparaît parce que nous les associons facilement à des événements historiques précis. Ce que nous oublions, c'est que des milliards d'événements minuscules ont contribué à ces événements ("Si le chat n'avait pas renversé le lait, Mme Bonaparte n'aurait pas changé de robe, M. Bonaparte ne s'en serait pas senti troublé, rien de plus ne se serait passé ce soir-là, et Napoléon n'aurait jamais existé"). Nous sommes à chaque instant dans la position du chat qui renverse le lait et change le cours du monde. La moindre de nos actions a une influence totale sur l'avenir.

Nous sommes le produit de ce que nous recevons des autres personnes, et de même nous avons une influence directe sur les personnes que nous fréquentons [VEN2]. Nous transmettons, à chaque instant, des impressions, des émotions, des opinions, des conclusions. La proximité que nous avons avec l'ensemble de nos contemporains fait que ce que nous sommes est continuellement reversé à l'ensemble de l'humanité.

En admettant que nous touchions deux personnes par jour, et que chacune de ces personnes touchent à leur tour deux personnes différentes, il ne faut guère plus d'un mois pour toucher l'humanité toute entière.

2. Nous ne sommes pas pour autant responsables de tout ce qui se passe dans le monde. Nous n'avons pas le pouvoir d'agir de façon à rendre bon tout ce qui est mauvais.

Néanmoins, ceci ne nous permet pas de faire n'importe quoi. Nous ne pouvons pas mettre le feu et dire "comment pouvais-je savoir que le feu allait se répandre à toute la ville?". Nous sommes en mesure de juger si nos actions ont des chances d'avoir des conséquences souhaitables ou non.

Tout ce que nous avons à faire, c'est de mener des actions dont les conséquences prévisibles sont souhaitables et d'éviter celles dont les conséquences ont des chances d'être néfastes.

- Quelle est votre connexion avec Hillary Clinton ? Bill Gates ? Une paysanne indienne ? Un pêcheur brésilien ?
- Dans votre entourage, un couple ne s'est-il pas formé grâce à vous ? Si ce couple a deux enfants, qui ont eux-mêmes deux enfants, et ainsi de suite, de la vie de combien de personnes êtes-vous, dans une certaine mesure, à l'origine ? Quelle chose minuscule auriez-vous pu décider autrement, et qui aurait tout changé ?
- Chez vos proches, des choix importants ont été faits sous votre influence ou en relation avec vous (choix d'un logement, d'études, d'un travail). Pouvez-vous en trouver quelques exemples ?

MERCREDI 17

« Contribuer au-delà de soi »

Comprendre quelle est son ambition sociale et humaine, et comment l'accomplir.

“Tout individu, même le pire, désire contribuer au-delà de lui-même” (John B. Yoihito) [SAM4].

“Nous ne sommes pas une portion du monde, nous sommes nous-mêmes le monde dans son entier” [Kat93, p.236] .

1. Notre premier rôle est de sortir du malheur [LUN33].

Le malheur est ce qui se transmet le plus facilement. Par exemple, un parent malheureux tend à rendre ses enfants malheureux. Il est illusoire de penser que, malheureux, on puisse rendre les autres personnes heureuses, quelle que soit la méthode (en faisant des cadeaux, en offrant une éducation, en inculquant des principes). De plus, lorsque nous sommes malheureux, notre malheur tend à toucher nos proches et à provoquer chez eux de l'inquiétude. Le meilleur service que nous pouvons leur rendre est de nous dégager de notre état de malheur.

Par ailleurs, quand nous sommes de mauvaise humeur, cette mauvaise humeur tend à se répandre comme les vagues d'un caillou jeté dans l'eau. L'aigreur et les positions négatives sur les choses et les gens trouvent facilement des adhérents. La colère, et sa manifestation physique la violence, ne peuvent engendrer que de la frustration, de l'angoisse, de la révolte et, en fréquent recours, de la violence. Si nous suivons le raisonnement selon lequel notre influence, de proche en proche, s'étend presque instantanément à l'humanité toute entière [MER], nous nous rendons compte que de sortir du malheur ne concerne pas que nous seuls.

La seule chose qui transmette le bien-être est le bien-être. En nous dégageant de l'état de malheur, nous contribuons à l'humanité toute entière.

2. Nous désirons contribuer au-delà de nous-mêmes, nous intégrer à la continuité humaine et y apporter quelque chose.

De ne pas en prendre conscience, ou de ne pas savoir comment faire, peut être la source d'un pénible sentiment de vide, d'inutilité de soi, d'absurdité du monde. Nous voulons ressentir une *mission* [JEU2]. Elle prend place quand nous parvenons à réaliser pleinement que nous ne sommes pas une portion de l'humanité, nous sommes nous-mêmes l'humanité dans son ensemble [VEN2, SAM4, JEU6, MER19].

Cette mission peut s'appuyer sur les points suivants :

- Nous pouvons évaluer nos ambitions présentes et saisir le caractère dérisoire de la plupart d'entre elles [SEM4]. Certaines d'entre elles sont basées sur la rancœur ou la vengeance ; c'est ce qui fournit le carburant des conflits. Mais pourquoi nous battons-nous ? Est-ce que ça contribue à notre bien-être ? De façon moins évidente, certaines de nos ambitions nous paraissent légitimes mais n'y contribuent pas non plus : nous nous battons pour des biens matériels, pour nous assurer une image auprès d'une certaine société ou d'un certain groupe, pour obtenir des avantages. Si nous réfléchissons, nous nous apercevons que ces ambitions sont vaines, et nous pouvons nous tourner vers d'autres objectifs.
- Nous pouvons nous comporter en *personnes de transition* [JEU51], en ne transmettant pas les malheurs qui se sont déversés dans notre vie et dans toutes les vies qui les ont précédées, ni à ceux qui nous entourent, ni en aval des générations. Par exemple, en admettant que nous parvenions à nous dégager d'un problème qu'ont connu nos parents et leurs parents avant eux (violence, alcool, tentation suicidaire, dépression, échec scolaire, etc.) nous pouvons sauver de ce problème toute ou partie de notre descendance. Chaque fois que nous aidons une personne proche ou non à sortir d'un tel problème, nous avons le même effet sur sa descendance. Ainsi, se sauver ou sauver une personne, c'est sauver mille, dix mille, des millions de personnes.
- Enfin, nous pouvons établir une ambition sociale et humaine bien délimitée, une chose que l'on désire faire, un accomplissement [VEN41].

JEUDI 17

« “Moi” est composite et hérité »

Ce que nous sommes est le résultat d'innombrables vies et expériences antérieures.

La différence profonde entre l'ancienne pensée occidentale et la pensée orientale à cet égard est que, pour le bouddhiste, l'âme conventionnelle — cette personne intérieure, ou ce fantôme, simple, ténu, tremblant, transparent — n'existe pas. Le Moi oriental n'est pas individuel. Ce n'est pas même un multiple défini comme l'âme gnostique. C'est un agrégat, ou composé, d'une complexité inconcevable, la somme concentrée au-delà de toute comptabilité de la pensée créative de vies antérieures [Yak85, p.225-226].

Ceci explique les pulsions et les actes des vivants comme dus à l'influence des morts. Aucun penseur moderne ne peut déclarer que cette hypothèse est irrationnelle, puisqu'elle est en accord avec la doctrine scientifique de l'évolution psychologique, selon laquelle chaque cerveau vivant représente le travail structurel d'innombrables vies passées, — chaque caractère individuel étant la somme plus ou moins équilibrée d'innombrables expériences passées avec le bien et le mal. À moins de renier l'hérédité psychologique, on ne peut pas honnêtement nier que nos pulsions et nos sentiments ont été littéralement formés par ceux qui sont morts, et nous ont été transmis par ceux qui sont morts [Yak85, p.271].

Les deux citations ci-dessus sont extraites de *Kokoro*, publié en 1896 par un anglais devenu japonais, Lafcadio Hearn. Elles expriment avec une étonnante identité mon sentiment du sens profond des notions de karma, de transmigration et de multiplicité de la personne. Ces notions, comme il l'exprime, sont à la fois en contradiction avec les notions occidentales d'âme ou d'esprit individuels, et s'accordent pourtant avec le raisonnement le plus rationnel et le plus satisfaisant pour un Occidental. Ces notions peuvent être comprises sans en appeler à aucune magie, à aucun mystère.

Chacun d'entre nous hérite génétiquement et psychologiquement de l'humanité passée [VEN2, JEU6]. Rien de ce qu'est une personne n'est intrinsèquement elle-même ; tout lui vient de l'extérieur et en particulier des autres personnes : ses parents et tuteurs, les auteurs des livres qu'elle a lus, les gens qu'elle a fréquenté, et tous ceux qui les ont précédés. Si nous gardons ceci à l'esprit, nous nous libérons d'une partie de notre attachement à ce que nous sommes (nos qualités, notre caractère, notre image, nos réussites et nos échecs). Nous ne parvenons plus à dire : “moi, je sais faire ça”, ou “moi, j'ai telle qualité”, parce que nous prenons conscience que ce que toutes ces choses, sans exceptions, nous ont été inspirées par d'autres. Nous acquérons également de la tolérance. Nous ne pouvons plus dire : “cette personne est stupide”, ou “cette personne est mauvaise”, parce que nous comprenons que tout ce qu'est cette personne lui a été inspiré par ce qui l'entoure et par ceux qui l'ont précédée. Enfin, nous éprouvons de la reconnaissance. Nous prenons conscience de ce que les mérites des autres sont réellement à l'origine des qualités dont nous disposons.

Ainsi l'humanité n'a pas besoin d'apprendre continuellement les mêmes choses. Certaines sont acquises collectivement et ne résident plus particulièrement dans la connaissance de telle personne ou telle autre (par exemple, dans le monde industriel, tout le monde sait faire du feu, mais personne ne sait faire du feu). De façon intéressante aussi, certains schémas peuvent se reformer en d'autres temps et d'autres lieux comme s'ils se transmettaient par une inspiration directe (par exemple, ma conception du karma a été anticipée, sans que je le sache, par celle de Lafcadio Hearn). Ainsi, l'hérédité psychologique est-elle seulement une hérédité de filiation ? De plus, elle ne se transmet pas de façon linéaire, mais en passant par de multiples transformations, comme une rivière qui disparaîtrait par endroits dans les mousses et les marais, pour retrouver son lit plus en aval ?

La philosophie occidentale moderne s'affranchit de la notion chrétienne de l'âme mais s'attache uniquement à démontrer que celle-ci, qu'elle appelle alors *l'esprit* ou *la pensée*, n'est pas une entité distincte du cerveau (cf. McGinn, *The Character of Mind*, chap. 2). Or, cette position

n'est pas tenable. La pensée est associée à nombre de supports extérieurs : elle utilise des cahiers, des ordinateurs et des livres pour stocker l'information, et cette information n'est pas moins représentative de l'esprit que celle qui est stockée dans le cerveau même ; elle utilise des machines pour supporter certaines opérations intellectuelles (calculs et computations) et ces opérations n'en sont pas moins représentatives de la pensée que celles qui sont effectuées dans le cerveau même. Dans ce cas, en quoi peut-on dire que la pensée est associée au cerveau ?

On ne peut pas non plus soutenir que si elle utilise d'autres objets que le cerveau comme *support*, elle trouve son *origine* dans le cerveau. En effet, ces supports, composés par l'humanité dans son ensemble, sont autant à l'origine de la pensée d'un individu donné. Par ailleurs, comme tels supports, la pensée d'un individu donné utilise aussi... le cerveau d'autres personnes, qui peut intervenir dans sa mémoire, son calcul, etc., et dont les réalisations sont à l'origine de sa pensée propre. Où est donc la pensée individuelle associée à une masse donnée de matière cervicale ? (1) Toute ma pensée est le fruit de pensées et d'actes qui l'ont précédée et qui l'entourent ; (2) ma pensée n'est que pour partie associée à mon corps : elle tient en partie sur des cahiers, des volumes, des disques informatiques (preuve en est si une disquette est détruite, et que je n'en ai pas de copie, une partie de ma pensée disparaît) ; elle tient enfin dans l'influence qu'elle a, à travers mes actes et mes paroles, sur toutes les personnes que je fréquente et ai fréquentées.

VENDREDI 17

« Mes actes ont des causes »

Chercher le pourquoi de ses actes : mes actes ont des causes évidentes, et pourtant, la plupart du temps elles m'échappent.

Pourquoi le cheval a-t-il frappé son maître ? Par vengeance, par malignité ? Non, seulement parce qu'un taon l'a piqué.

Nous ne faisons pas les choses par hasard. Nous les faisons pour un ensemble intriqué de raisons dont certaines sont inconscientes et la plupart à la marge de la conscience. Nous pouvons trouver accès à ces raisons si nous le désirons. La méditation est le moyen le plus simple de le faire.

Nous avons l'habitude de nous laisser abuser par ce que nous croyons de nous-mêmes. Nous nous construisons une image à travers nos désirs, nos rêves, nos hontes, nos craintes. Les autres personnes, par leurs actes et leurs paroles, confirment cette image ou nous renvoient une image différente. Ainsi nous ajustons l'image que nous avons de nous-mêmes. Certaines formes de souffrance tiennent à ce que nous nous méprenions sur l'image que certaines autres personnes ont de nous-mêmes, ou encore que nous sommes trop sensibles à l'image qu'elles nous renvoient. Être attentif à cette image, la percevoir de façon réaliste, et être capable de la modifier, est une forme d'éveil et de libération [MAR7].

Le bouddhisme enseigne que ce n'est pas le mal qui est l'origine du mal, mais l'ignorance de la nature du mal. En ce qui concerne la souffrance, c'est l'ignorance de sa propre nature qui est à l'origine du mal. Comprendre comment nos pensées deviennent actions peut nous aider à comprendre le sens de ce que nous faisons, les raisons qui nous poussent sans que nous nous en rendions compte. Nous nous imaginons vaguement que ce que nous faisons sert des motivations objectives ; mais nous avons vu à plusieurs reprises qu'il n'y a pas de motivations objectives. Toutes les choses que nous faisons sont des réponses possibles à des situations données, mais des réponses tout à fait différentes pourraient tout aussi bien convenir. Si nous avons faim, nous pouvons nous rassasier de mille manières différentes, boire, ou même jeûner.

Si nous examinons nos pensées et sensations avec attention, nous nous apercevons qu'elles sont impermanentes. Elles apparaissent et disparaissent avec une grande rapidité. Et si nous nous

appliquons à les démêler, nous nous apercevons qu'elles constituent la totalité de ce que nous sommes : nous sommes comme des bobines de fils emmêlés ; la bobine disparaît une fois qu'on a tiré les fils un par un [SAM]. Il en va de même pour ce qui motive nos actions, c'est-à-dire nos besoins et nos désirs. Si nous en démêlons l'écheveau, nous nous rendons compte qu'il n'y a rien derrière un ensemble compliqué de raisons minuscules allant de la peur d'être spolié jusqu'à une démangeaison agaçante.

Tout peut être maîtrisé avec un peu d'attention. Quand nous n'avons pas l'habitude de faire cet exercice, il nous est très difficile de chercher les causes de nos actes. Néanmoins, nous pouvons rapidement arriver à une auto-examenation continue [MER19]. Il ne s'agit pas de ressassement (c'est-à-dire de revenir sur les motivations que nous donnons à nos émotions pénibles, telles que la honte ou la colère). Le ressassement ne constitue pas une compréhension de soi, mais au contraire un renforcement de la manière dont nous nous abusons à propos de notre propre nature. L'auto-examenation consiste simplement à se demander pourquoi nous faisons ce que nous faisons. Pourquoi voulons-nous le faire et pourquoi voulons-nous le faire *de la manière dont nous le faisons*? Quelle est notre liberté de choix? Décidons-nous vraiment de faire ce que nous faisons? Quelles en sont les conséquences immédiates, à moyen terme, à court terme; pour moi, pour les autres personnes?

L'auto-examenation consiste aussi à apprendre de ses échecs. Nous pouvons nous demander quelles ont été les motivations et les conséquences de nos réponses passées. Transformer un échec en succès consiste à le reconnaître et à en apprendre quelque chose sur *soi-même* [Cov89, p.91]. Les difficultés que nous rencontrons sont des occasions d'apprendre et de s'améliorer. C'est à travers ces difficultés qu'on progresse et qu'on trouve sa voie.

C'est à travers la compréhension de soi qu'on accède à la confiance en soi, et la confiance en soi, c'est la confiance en le monde.

La confiance en soi n'est pas la fierté. La fierté est, pour des raisons plus ou moins justifiables, d'avoir une image de soi plus élevée que celle qu'on a des autres. Ce n'est pas non plus l'auto-conviction, qui consiste à s'attribuer une image positive, le plus souvent dans le but de s'en convaincre.

Dans un cas comme dans l'autre on ne se soucie pas de mettre son image de soi en adéquation avec l'image que les autres renvoient et encore moins avec ce dont on est capable. La définition que le Dalaï-Lama donne de la confiance en soi est "le fait de savoir qu'on a la capacité de faire quelque chose correctement et qu'on est déterminé à ne pas abandonner".

SAMEDI 17

« La perception est impermanente »

Les sensations sont intermittentes, les pensées sont discontinues, les émotions sont variables.

"Il est très difficile à la conscience personnelle d'exister sans profit [...]. Nous voulons sans cesse. Ainsi, même pendant zazen¹² nous ne pouvons pas rester assis tranquillement. [...] Nous devons découvrir la nature éphémère du monde. Si nous la comprenons, alors le changement devient très serein, il n'y a rien à dire" [Kat93, p.37].

"Quand vous voyez une chute d'eau de loin, elle vous paraît tranquille, mais de près, vous voyez qu'elle est sans cesse en mouvement. La nature originelle de la conscience humaine est exactement comme une chute d'eau, sereine et tranquille et en même temps dynamique" [Kat93, p.34].

12. Zazen est la posture principale de méditation assise de la pratique du bouddhisme zen. *Note de JFR.*

Les sensations sont intermittentes

Nous pouvons faire l'expérience suivante. Si nous nous asseyons en tailleur et que nous gardons le calme, nous pouvons prendre conscience de toutes les petites douleurs qui passent dans le corps. Si nous nous concentrons sur les douleurs du visage et du crâne en particulier (maux de tête, de sinus, de gencives, de mâchoires, etc.), nous nous rendons compte que nous pouvons les faire *disparaître* simplement en les nettoyant et les effaçant mentalement. *Essayez.*

Les autres sensations du corps sont également intermittentes. Elles dépendent en grand partie :

1. de nos tensions musculaires ;
2. de nos habitudes et de nos attitudes corporelles ;
3. de notre manière de les percevoir, de notre état d'esprit vis-à-vis de ces sensations.

Nous ne pouvons pas faire disparaître des pathologies, mais nous pouvons agir sur certaines douleurs musculaires ou osseuses :

1. en nous détendant à travers la méditation et la relaxation ;
2. en changeant nos habitudes de vie, par exemple en modifiant notre position de sommeil, en changeant de chaussures ou de moyen de transport ; en changeant notre manière de nous tenir assis, etc. ;
3. en acceptant le caractère normal de la douleur, en cessant de voir la douleur comme une fatalité qui nous affecte injustement.

Les pensées sont discontinues

Nous ne sommes que la somme de toutes nos pensées, émotions et sensations passées.

Celles-ci nous apparaissent comme un objet défini, comme un tout cohérent. Mais elles ne sont qu'un immense paquet de fils emmêlés. À travers la méditation, nous pouvons nous rendre compte que chaque pensée se rattache à une autre, chaque sensation à une autre, chaque émotion à une autre. Nous pouvons en démêler tout ou partie. Nous nous apercevons alors qu'il ne reste... rien. Il n'y a rien derrière cet immense écheveau de pensées éparses.

L'expérience de cette désagrégation du "moi" permet de se libérer pour un temps de la volonté de satisfaire ce "moi". Se rendant compte que celui-ci est aussi illusoire que l'impression de permanence que donne la chute d'eau, nous cessons de nous attacher à la satisfaction d'attachements issus de cet écheveau emmêlé de pensées discontinues. *Essayez.*

Les émotions sont variables

Nos émotions nous apparaissent souvent comme des réalités massives. Quand nous sommes envahis par l'angoisse, la colère ou la honte, ces émotions nous envahissent complètement et constituent, à cet instant, le monde dans lequel nous vivons. Mais si nous pratiquons un moment de méditation, nous parvenons à saisir leur vacuité. En quelques minutes (ou dizaines de minutes), elle disparaissent comme des fétus soufflés par le vent. *Essayez.*

La perception est impermanente

L'impermanence est un des fondements du Bouddhisme. Il est vain de chercher des continuités, des certitudes absolues, des vérités permanentes. Il est impossible d'aboutir à autre chose qu'à l'impermanence. Même dans un moment de méditation réussie, la conscience atteint une tranquillité et une sérénité qui est celle de la chute d'eau, apparemment stable mais sans cesse en mouvement.

DIMANCHE 17

« L'éveil est l'éveil à soi »

La liberté n'existe que dans l'état d'éveil — l'état de compréhension du soi et du non-soi.

“La souffrance radicale est une souffrance qui est due à l'aspect éphémère des phénomènes. Vous pouvez prendre conscience de cette souffrance par une pratique profonde ou une compréhension profonde du tableau global de la vie humaine reliée à tous les êtres sensibles. [...] Cette souffrance est très calme, très tranquille et très silencieuse, mais elle est présente” [Kat93, p.60].

La souffrance dont parle Dainin Katagiri, nous la connaissons tous, mais nous n'en avons pas conscience. C'est la souffrance qui provoque par exemple des sentiments douloureux de nostalgies inexplicables, ou la sensation aiguë qui nous saisit parfois que les choses sont perdues à jamais, ou que nous ne sommes rien. Cette souffrance est une prise de conscience momentanée de l'impermanence des choses.

Si je cherche l'état d'éveil en me concentrant au premier chef sur l'état du monde, la mentalité des gens, la politique, l'économie, l'apprentissage d'une théorie explicative de ces choses, la guérison d'une maladie, un gain miraculeux, l'avènement d'un grand soir, je ne le trouverai pas.

Insistons sur ce point : je veux toujours voir mon salut, ma délivrance, dans des changements *extérieurs* à ma libre volonté. Je veux toujours voir mon bonheur ou mon malheur dans les *circonstances*. Les causes d'une maladie peuvent être extérieures au malade, mais le médecin cherche à guérir le malade et non pas le monde. L'éveil, comme la guérison, est en soi.

Je peux distinguer trois fois trois étapes vers l'éveil. Toutes ces étapes constituent un pas dans le fait de se comprendre soi-même, de se changer soi-même, de se dépasser, et d'aller vers la libération du soi, vers l'état de non-soi qui constitue l'éveil.

Volonté

- Réaliser que quelque chose ne va pas en soi, qu'on peut agir sur son état de souffrance.
- Comprendre que le changement *de soi* est possible.
- Réaliser pleinement que le changement est en soi et seulement en soi.

Connaissance

- Réaliser qu'il existe sans doute une méthode *qui consiste à trouver le changement en soi* et commencer à la chercher.
- Trouver les quatre certitudes et accepter, au moins passivement, qu'elles peuvent répondre à cette recherche.
- Acquérir la connaissance passive des quatre certitudes.

Éveil

- Concevoir, au moins passivement, ce que peut signifier l'illusion du moi et l'attachement au moi.
- Ressentir ponctuellement l'illusion du moi et l'attachement au moi ; atteindre ponctuellement le détachement.
- Maintenir l'état de détachement ; avoir une vision claire et continue de l'illusion du moi, de l'attachement au moi et de ses conséquences.

Dans l'imagination occidentale, l'état d'éveil bouddhique, parfois appelé Nirvâna (selon la tradition indienne) ou Satori (selon la tradition japonaise) constitue en état d'hébétude où tous

les désirs sont abandonnés. On imagine qu'il correspond à une vie végétative, séparée du monde, indifférente à toutes activités qui font généralement la fierté d'un Occidental : travail, action, convictions. Mais si on observe l'activité d'une vie comme celle du Dalaï-Lama, on s'aperçoit aussitôt que cette vision est erronée.

Le détachement ne constitue pas en l'abandon de la volonté et de l'activité ; au contraire. Il constitue en l'abandon des émotions qui contribuent à la souffrance, telles que la colère, la peur, la honte, etc., de façon à se sauver soi-même et à contribuer ainsi à libérer de la souffrance tous les autres êtres sensibles.

SEMAINE 18

Adolescence, la troisième vie

Âge de tous les dangers, du sentiment qu'il n'y a ni avant, ni après, ni ailleurs, ni autrement.

L'adolescence est le plus souvent un mauvais moment à passer. Le corps subit des transformations majeures. Il a des exigences démesurées. L'esprit est confus : l'enfant qu'on était a disparu et l'adulte qu'on sera est invisible. L'environnement a des demandes absurdes : penser à un avenir lointain, alors qu'on se sait même pas ce que sera demain. Le monde se polarise : ça j'aime, ça je hais. C'est tout ou rien, c'est maintenant ou jamais.

Mais c'est passager. L'adolescence, ses difficultés, ses exigences, son état de pensée, ne durent que quelques années. La confusion d'esprit que l'adolescent affronte se caractérise principalement par :

- L'absence de perspective temporelle. L'enfant vit dans l'éternité ; l'adulte vit dans la succession des âges de la vie ; mais l'adolescent sait que l'éternité est une illusion, mais sans posséder de perspective à long terme : il vit dans le très court terme comme si celui-ci n'avait ni avant, ni après.
- Une vision des choses massive. C'est ce que Erikson appelle la tournure d'esprit totalitaire : ce qui n'est pas complètement blanc est vu comme complètement noir, ou inversement. Par exemple, l'adolescent peut croire que le fait que certaines personnes manifestent de l'hostilité signifie que le monde entier est hostile, etc.

Je rejoins ici certains points développés par Erikson [Eri72, p.197] pour la construction d'une identité. Le rôle des adultes à ce propos, en plus d'une patience et d'une compréhension inconditionnelles, peut être de transmettre dès l'enfance :

- **Une vision du passé et de l'avenir.** "Parmi les éléments essentiels que les civilisations fournissent aux jeunes, figure une perspective temporelle sentimentalement convaincante et compatible avec une perspective du monde cohérente" [Eri72, p.192]. Cela passe d'abord par une perspective claire des âges de la vie, conçue comme un cadre relativement rigide et prévisible : naissance, enfance, adolescence, jeunesse, parenté, âge de la retraite et mort. Cela passe également par une image du monde historique et géographique et de la place qu'on y occupe ("la coïncidence de son seul et unique cycle de vie avec un fragment particulier de l'histoire humaine") : d'abord comme membre d'une famille particulière, et aussi comme membre d'une communauté, sans nécessairement que cette lignée ou cette communauté n'aient à s'opposer à d'autres. Il s'agit simplement d'avoir une vision claire de sa position dans l'histoire humaine.
- **La confiance en le fait d'être reconnu.** Cela commence dans l'enfance par la confiance envers les parents (promesses tenues, patience, assistance) [SEM25]. Cela passe également par la "foi en son pouvoir de [...] produire une œuvre de valeur" [Eri72, p.195] ou de "réaliser au moins une chose d'une façon réellement convenable" [Eri72, p.130]. Pour que cette foi

s'établisse, il faut avoir eu la possibilité de s'essayer dans des domaines divers, et d'y être assisté par des enseignants compréhensifs [VEN25, SAM21]. Cette confiance est nécessaire pour anticiper ce qu'on pourrait devenir. Sans cette confiance, pas de valeur personnelle, pas d'identité, pas d'avenir.

- **Une correspondance entre les idéaux et les réalités.** Cela passe par la constitution d'une éthique. À ce moment encore plus qu'à d'autres la jeune personne ressent le manque de certitudes et cherche par tous les moyens à s'en établir (ce qui pourrait expliquer la tournure d'esprit totalitaire). J'ai proposé ailleurs de laisser tomber les principes (qui sont des formes idéales de comportement sans grand rapport avec la réalité) par des préceptes (qui sont des suggestions à apprécier à l'aune de son expérience) [MAR2]. Cela passe également par la nécessité de trouver sa place dans la vie quotidienne, avec les contraintes qu'elle implique. Ceci peut se faire dans le cadre d'une mission individuelle : donner un sens au quotidien en l'intégrant à la construction de projets.

La personne adolescente affronte des épreuves majeures. Elle se heurte à deux prises de conscience que l'enfance lui avait épargnées, et qui la poursuivront toute sa vie d'adulte :

- La prise de conscience matérielle : le monde implique des contraintes majeures, telles que le travail ou la souffrance, la nécessité de composer pour avoir une activité sociale, sexuelle, relationnelle, la nécessité de se plier à des règles et à des normes sous peine d'exclusion.
- La prise de conscience "métaphysique" : qui suis-je ? qu'est-ce que je vais devenir ? quel est le sens de la vie ? Bien qu'elle ne soit pas la première, la jeune personne a l'impression d'être unique dans ces souffrances ; elle se cherche ; elle veut trouver ce qui justement la rend unique. Ceci peut la pousser à tester ses capacités et celles des institutions qui l'entourent, et donc à prendre des risques.

Pour ces raisons, l'adolescence est un âge pendant lequel la présence et le soutien inconditionnel des parents et des tuteurs sont nécessaires. Malheureusement, c'est souvent celui où les parents et les tuteurs se défontent, pour au moins deux raisons : (a) le caractère même de la personne adolescente tend à la rendre insupportable, voire détestable ; ses excès sont souvent attribués à sa nature personnelle, ce qui n'arrange rien ; (b) les couples ont quinze ou vingt ans, s'épuisent, ou entrent dans des périodes troubles qui tendent à aggraver la confusion. En conclusion, l'adolescence est une période qui se prépare tant pour l'enfant que pour ses parents et tuteurs. Ceux-ci doivent se persuader que, quoi qu'il arrive, c'est le moment pendant lequel ils devront s'interdire de se défonter.

Complément : propositions pour neuf rites de passage pour l'adolescence ("initiations") :

Base annuelle	Retraite	Participation à la retraite annuelle [MAR21] d'un adulte.
12 ans	Dévoilement	Étape pendant laquelle seraient communiqués et instruits certains points qui apparaissent dans l'Almanach et qui ne peuvent guère être explicites pendant l'enfance (les sept traumatismes, la sexualité).
13 ans	Étude	Épreuve de passage comprenant l'étude systématique de repères [ANN3] fournis par l'Almanach (les quatre certitudes, les huit jalons, les huit intelligences, les quatre talents, les sept âges de la vie, etc.) qui constituent une base d'apprentissage et de connaissance de soi.

14 ans	Participation	Entrée dans la vie civique et participation active à l'élaboration de la communauté (ce qui serait, idéalement, accompagné de l'accès au droit de vote. Dans l'état actuel des lois : vote familial, participation à une assemblée citoyenne et à un groupe dédié à l'amélioration de la vie communautaire).
15 ans	Contrôle	Épreuve de passage correspondant à une évaluation personnelle des 28 qualités [JEU19].
16 ans	Maturité	Épreuve de passage correspondant à une évaluation personnelle de sa "sagesse" : vision des âges de la vie [LUN18], position par rapport aux éléments de l'identité [MER18], sentiment de mission personnelle [JEU2], etc.
17 ans	Majorité physique	Rite ou cérémonie liée à des connaissances factuelles sur la sexualité ; majorité sexuelle.
18 ans	Majorité légale	Épreuve de passage comprenant l'étude des fondements du système legal, en complément des études menées pour le passage des 14 ans ; accès à certains droits légaux (droit de vote dans l'état présent des choses ; droit d'être élu/e) ; responsabilité légale.
Base annuelle	Retraite	Retraite annuelle [MAR18] menée seul/e, et de son propre choix. Ce changement marque la fin de l'adolescence, l'entrée définitive dans l'âge adulte.

LUNDI 18

« Connaître les âges de la vie et sortir de l'enfance »

Marquer la limite entre l'enfance et l'adolescence ; jalonner l'adolescence.

Du fait que nous avons un corps dont la forme perdure dans le temps, et des émotions, sensations et pensées qui nous laissent des souvenirs, nous construisons depuis l'enfance l'idée que nous sommes une personne continue et cohérente. Mais en même temps, cela nous donne l'impression que nous sommes immuables, sans début ni fin [LUN17, SEM21]. Néanmoins, il y a certains moments de la vie où la continuité, le sentiment d'être toujours la même personne cohérente, est mis en doute : lors du passage d'un âge de la vie à un autre. Chaque passage d'une période à l'autre est marqué par un changement soudain de la nature de son corps, par un changement de statut social, et par un changement complet de ses habitudes de vie. On devient, dans une large mesure, une autre personne.

Suivant les époques et les sociétés, les âges de la vie ont été découpés différemment. En général les sociétés organisent leurs initiations et leur hiérarchie sociale autour de trois pôles : l'enfance, l'âge adulte et la vieillesse. Mais différents phénomènes contribuent à bousculer ce schéma dans les sociétés industrielles et construisent un cycle de sept périodes, plus ou moins longues selon les individus :

Âges	Début/Fin	Durée	Découverte
Naissance	début avec la conception ou peu après, fin avec la parole	± 3 ans	de l'existence ; de la physique naïve (l'air, l'eau, la gravité, le son) ; de l'action sur le monde
Enfance	1-2 ans à 11-14 ans	± 11 ans	des cinq agrégats, des relations sociales, de l'immensité du monde
Adolescence	jusqu'à 18-22 ans	± 8 ans	de la sexualité, du caractère inéluctable de la souffrance
Jeunesse	jusqu'à la parenté	2 à 20 ans	de la diversité du monde et des destins possibles
Parenté	jusqu'à la jeunesse des enfants	20 à 40 ans	de la responsabilité ; de l'autorité ; redécouverte, à travers les enfants, des étapes précédentes
Vieillesse	jusqu'à la maladie	0 à 40 ans	de la décrépitude, de la limitation, de l'enchaînement ; redécouverte, à travers les descendants, des étapes précédentes
Mort	période pendant laquelle la mort peut être considérée comme "imminente"	qq. jours à plusieurs années	de ce qu'on est, et de ce qui perdurera.

La plupart des sociétés instaurent des cérémonies de passage entre certaines de ces périodes. La société occidentale moderne a en grande partie abandonné ses rites d'initiation [SEM21]. Néanmoins, on peut se demander si une part des difficultés de l'adolescence ne vient pas d'un besoin d'initiation frustré (il me semble bien, avec Erikson [Eri72, p.89], que la délinquance est un moyen de "ranimer des initiations").

J'ai proposé ailleurs d'installer une initiation marquant le passage à l'adolescence : la participation à la retraite annuelle qu'effectue l'adulte [MAR21]. Cette initiation me paraît facile à mettre en place parce qu'elle n'exige pas la participation d'une communauté. Elle peut se faire dans le seul cadre des relations tuteurs/enfants. Elle est dépouillée de cérémoniel et ne pose aucun problème matériel majeur. Je pense par ailleurs que l'adolescence est une période de changement rapide et que plusieurs autres étapes initiatrices sont nécessaires. (Voir le tableau d'introduction de la semaine 18 [SEM18]).

MARDI 18

« Devenir un futur adulte »

Sortir définitivement de l'enfance en devenant émotionnellement adulte.

"La route vers l'avenir n'est pas une restauration extérieure mais une réforme intérieure" [Eri72, p.47].

J'ai dit plus haut que l'adolescence est un âge de la vie pendant lequel ni la communauté ni les parents ne peuvent se défausser. C'est à la fois l'âge où la personne est perturbée dans ses pensées et ses émotions, et est donc le plus difficile à aider, et l'âge où elle a le plus besoin d'aide.

Si la société occidentale réussit si piètrement à accomplir cette tâche, c'est sans doute parce qu'elle ne fournit pas d'éducation émotionnelle : non seulement ces adolescents sont émotionnellement immatures, mais il en va de même pour la plupart de leurs parents et tuteurs. Le coût de l'analphabétisme émotionnel est énorme. Il l'est particulièrement à l'adolescence : "La cause la plus commune de problèmes chez les adolescents est la maladie mentale" écrit Goleman, sans plus de ménagement [Gol95, p.266]. Aussi choquant que ce puisse être, les enfants qui ne reçoivent pas "d'alphabétisation émotionnelle" font des adolescents incapables de contrôler les émotions nouvelles qui les envahissent, et de futurs adultes malheureux. La démission (c'est-à-dire le seul fait de ne pas considérer ces questions comme des priorités) est une catastrophe criminelle. Comme le dit un psychologue américain cité par Goleman : "nous sommes en train de priver des millions d'enfants de leur compétence et de leur caractère moral". En un mot, nous sommes en train de leur ouvrir grand la voie vers la souffrance.

Les tuteurs et l'école ont un rôle à jouer dans ce problème. Dans l'état actuel des choses, aucune éducation aux relations sociales et à la maîtrise de son corps et de ses émotions n'existe. Dans bien des cas, les programmes éducationnels contrastent avec des situations socio-psychologiques dramatiques. "À quoi ça sert de leur apprendre à écrire s'ils vont se faire tuer la semaine suivante?" écrit un enseignant cité par Goleman. Mais remettons les choses à leur place. Il est possible de mettre sur le papier les objectifs qu'on veut obtenir et d'établir des méthodes pour les enseigner, au même titre qu'on a établi des méthodes fiables d'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Cela concerne en particulier le contrôle de soi (colère, violence, panique), la dissipation (soucis), l'empathie, l'intelligence sociale, le sens de la communauté. Cela passe par une éducation des causes et conséquences dans le domaine des relations entre personnes, et de la connaissance de soi.

Les objectifs d'éducation et les objectifs personnels peuvent être définis selon la liste des 28 qualités [JEU19].

Prenez le tableau de [JEU19] et imaginez des méthodes d'apprentissage pour ces qualités. Par exemple :

- "Savoir terminer ce qu'on a commencé" me semble plus facile à enseigner dans le cadre de productions concrètes conséquentes (objets, constructions, compositions écrites longues). Pour s'assurer de ses progrès, il me semble important de garder trace des étapes de la fabrication (idées, projets, motivations, objectifs, rassemblement du matériel, apprentissage de talents particuliers, composition des différentes parties, synthèse, polissage).
- "Respecter les règles même si on les conteste" peut passer par : choisir des règles courantes et précises (feux rouges, impôts sur le revenu, interdiction de fumer, couvre-feu des mineurs, etc.) et en faire l'historique ; évaluer leur bien-fondé (ou de leur absurdité) ; évaluer les conséquences de leur non-respect ; éventuellement, évaluer les méthodes, civiques ou non, pour les faire changer.

Imaginez une épreuve de passage, située vers quinze ans, qui correspondrait à une évaluation personnelle de ces 28 qualités (on pourrait, par exemple, admettre que l'adolescent passe l'épreuve s'il peut établir qu'il en possède au moins vingt).

MERCREDI 18

« Entrer dans la vie matérielle »

Comprendre et intégrer ce qu'est la vie quotidienne, physique et matérielle : aimer, rencontrer, travailler.

La première prise de conscience qu'on affronte à l'adolescence est la prise de conscience matérielle : le monde implique des contraintes majeures, telles que le travail ou la souffrance, la nécessité de composer pour avoir une activité sociale, sexuelle, relationnelle, la nécessité de se plier à des règles et à des normes. Bien sûr, certaines de ces contraintes existaient, pour la plupart, quand on était enfant. Mais on avait sans doute vaguement l'impression qu'on en serait libéré quand on serait "grand". L'adolescence est le moment où l'on s'aperçoit que :

- non seulement la personne ne sera pas libérée des contraintes et des souffrances de l'enfance, mais celles-ci tendent à devenir plus lourdes et plus nombreuses ;
- non seulement ces contraintes et ces souffrances se renforceront, mais il faudra désormais les affronter seul(e) ;
- bien qu'il faille les affronter seul(e), on n'est pas pour autant libre de choisir tous les moyens qu'on veut pour le faire. On est — et on sera toujours — limité au cadre relativement rigide des institutions (famille, école, code de la route, etc.).

La difficulté de l'adolescence tient en partie de ce qu'on comprend ces choses, et que bien souvent on les rejette, on les refuse ; on est à la fois contraint de s'y soumettre et obligé de lutter contre. On se sent comme floué par l'existence : celle-ci promettait d'être un espace sans limites, et elle donne l'impression d'avoir à s'enfermer dans un labyrinthe de difficultés et de désagréments. La seule manière de sortir de cet affrontement est de comprendre que :

1. le monde n'est pas parfait et on ne peut pas le rendre parfait. Accepter les contraintes et les souffrances, c'est s'en libérer [MER3]. Par exemple, on peut choisir de refuser d'avoir un rhume, mais ça ne mènera nulle part, sinon à se rendre la vie encore plus désagréable. On peut refuser de suivre une convention (parce que, par exemple, on la trouve absurde) mais ça ne fait que se rendre la vie plus compliquée. On peut trouver que le monde est injuste à son égard, mais ça ne le rendra pas meilleur.
2. les limites imposées par le monde matériel et social semblent très étroites, mais on dispose de choix infinis à l'intérieur de ces limites [VEN19]. Par exemple, on peut avoir à se rendre à tel endroit à telle heure, mais le plus souvent, on peut choisir le moyen de transport, le trajet précis, la vitesse, et tout ce qu'on va penser, imaginer, ou faire pendant ce trajet. On peut être obligé de se trouver dans un certain endroit à un certain moment, mais de rendre ce moment agréable ou non ne dépend que de soi. On peut toujours voir une situation sous l'angle de la liberté dont on dispose et non sous celui des contraintes qu'elle impose.
3. En particulier, il existe un certain nombre de contraintes qui paraissent arbitraires, qui semblent des décisions absurdes des institutions mais qui sont en fait liées à ce que c'est d'être un être humain :
 - la nécessité de vivre en groupe, et d'instaurer des règles de comportement. Ces règles peuvent varier mais sont toujours des cottes mal taillées entre la liberté et l'assujettissement.
 - la nécessité de trouver sa place dans le groupe, et donc de s'y intégrer plutôt que de s'y opposer, en acceptant les règles, normes et conventions (ce qui n'exclut pas d'agir pour les faire changer — mais ceci impose avant tout d'avoir un pouvoir sur le groupe, donc de s'y intégrer).
 - la nécessité d'avoir des relations professionnelles, amicales, amoureuses, sexuelles et familiales, ce qui impose l'intégration au groupe.

C'est cette prise de conscience matérielle, et le fait de vivre en bonne entente avec elle, qui fait la différence entre l'enfant et le futur adulte. Quel peut-être le rôle des parents et tuteurs à cet égard ?

- Tout d'abord de permettre dès l'enfance de comprendre les points (1) à (3) ci-dessus.
- Ensuite, de fournir une structure stable : typiquement un père et une mère qui s'entendent, pour qui et avec qui la vie est agréable. Toute érosion dans cette structure (disputes, séparations) est une attaque directe à la stabilité de l'enfant, de l'adolescent qu'il ou elle sera, du futur adulte et du futur parent qu'il ou elle deviendra.
- Enfin, de permettre dès l'enfance de trouver sa place dans le monde. Pour cela, il s'agit de permettre à l'enfant d'éclaircir les **huit éléments de son identité**.

Les 8 éléments de l'identité

1. **Identité familiale et rapport au passé** (Qui sont les miens ? D'où viennent-ils ?)
2. **Identité géographique/ethnique** (Où suis-je né(e) ? Qui suis-je parmi l'humanité ?)
3. **Identité professionnelle** (Qu'est-ce que je sais faire ? Qu'est-ce que je peux apprendre ?)
4. **Talents et intérêts** (Qu'est-ce que j'aime faire ? — cf. 8 intelligences, 4 capacités)
5. **Identité sexuelle** (Quel est le sens de la sexualité ? Qu'est-ce que j'en fais ?)
6. **Rapport au groupe** (Quels sont les cercles auxquels je participe ? Pourquoi ?)
7. **Rapport à la convention et aux normes** (Quel est-il ? Quelles en sont les conséquences, bonnes ou mauvaises ?)
8. **Rapport à l'autorité et la force** (Quel est-il ? Quelles en sont les conséquences, bonnes ou mauvaises ?)

Chez la jeune personne, ces différents éléments d'identité sont diversement conflictuels et diversement "totalitaires". Attention à ne pas les évaluer trop vite et à adopter l'attitude tout aussi totalitaire qui consisterait à traiter une personne comme une masse indistincte, ou pire, à traiter "les ados" en masse comme s'il s'agissait d'une entité sans nuances [Eri72].

JEUDI 18

« Trouver sa sagesse »

Savoir qui je suis pour savoir que je ne suis pas limité à ici et maintenant : trouver ma place dans le temps.

La deuxième prise de conscience qu'on affronte à l'adolescence est "métaphysique". Elle concerne le sens de l'univers en général, et le sens de sa propre vie en particulier :

- Si des changements infimes dans le passé de mes parents étaient survenus (par hasard ou de leur propre volonté), je n'existerais peut-être pas. Mon existence est la conséquence d'une coïncidence tellement improbable qu'elle donne le vertige.
- De façon plus générale, l'univers implique tellement de choses que je ne pourrais jamais les saisir toutes ensemble. Tout ça a-t-il un sens ? Qu'est-ce qui se cache derrière ce gigantesque assemblage ?
- Pourquoi, alors que mon existence est si improbable et si ridiculement ténue, et qu'en fait je n'ai rien demandé, ai-je à affronter les difficultés que représente la vie matérielle et les souffrances qu'elle implique ? Je n'ai rien à voir avec le passé alors que j'en subis continuellement les conséquences.

• Non seulement je n'ai pas de prise sur le passé, mais il me semble que je n'ai pas de prise sur l'avenir. Il m'apparaît comme une plage obscure, et souvent même hostile. Une des révélations que m'a apporté la période charnière entre ma propre jeunesse et la parenté, c'est qu'il n'existe pas de réponse à ces angoisses mais qu'elles finissent pas se dissiper. Il suffit d'attendre (et le fait d'attendre avec confiance peut, en soi, être une manière de les dissiper). De plus :

1. Nous avons l'impression d'être "un et indivisible" et nous nous accrochons à ce sentiment. Tout ce qui le met en doute (comme le fait que nous aurions pu ne pas exister, ou le fait que nous allons mourir) provoque de l'angoisse. Une manière de dissiper cette angoisse est de dissiper cette impression que nous n'existons qu'à travers notre présence ici et maintenant : (a) nous nous étendons bien au-delà [VEN2], (b) nous sommes une manifestation d'une humanité continue [JEU6, MER19], et (c) nous ne disparaissions pas quand nous mourons [JEU51].
2. Une partie de notre angoisse vis-à-vis du passé qui a donné naissance à notre existence vient de ce que nous ne le comprenons pas. Quand on se promène dans un endroit inconnu il est désagréable de se sentir perdu. De la même manière nous n'arrivons pas à nous situer dans cette humanité continue. C'est pourquoi il est profitable de s'intéresser à l'histoire des siens, de la communauté dont on est issu, de ses origines, et de l'humanité en général. Attention, il ne s'agit pas de se constituer une fierté particulière à appartenir à tel ou tel groupe "meilleur" ou "plus estimable". Il s'agit simplement de savoir où l'on est.
3. Nous aimerions croire que le monde est régi par des lois simples que nous pouvons comprendre facilement (c'est d'ailleurs ce qui fait le fonds des religions). Mais à vrai dire, tout ce que nous arrivons à faire, c'est de fabriquer encore plus de mystères que nous en dissipons [SEM6]. Nous nous attachons à des choses occultes et elles finissent pas nous obscurcir les solutions immédiates qui s'offrent tout simplement à nos problèmes quotidiens. Nous ne saurons jamais tout et nous ne pouvons pas donner de sens à l'univers [MAR6], mais cela ne nous empêche pas de donner un sens à notre existence [JEU2].
4. Les difficultés quotidiennes et la peur de l'avenir sont deux aspects du même problème : l'absence de connaissance de soi et de ce qu'on est. Pour faire face à ces questions, je pense qu'il est profitable d'avoir une vision claire des sept âges de la vie [LUN18] et des huit éléments de l'identité [MER18].

L'une des causes de difficultés que les adultes rencontrent avec les adolescents est qu'ils tentent d'évaluer ces derniers selon leurs propres valeurs, comme si ados et adultes étaient, dans le fond, identiques [LUN21]. Mais pour une chose, la personne adolescente est un "animal" différent de la personne adulte (au même titre que le bébé est un "animal" différent de l'enfant par exemple). Sa physiologie est différente, sa cognition également. Ce n'est pas qu'une question de nuances. Par exemple, l'idée selon laquelle l'adolescent "essaie d'assumer les prototypes bons ou mauvais les plus puissants [...] et avec eux toute l'imagerie possible du supérieur et de l'inférieur, du bon et du mauvais, du masculin et du féminin, de l'être libre et de l'esclave, du puissant et de l'impuissant, du beau et du laid, du noir et du blanc, du petit et du grand [...] [Eri72, p.58] n'est pas le résultat d'une volonté particulièrement obtuse. C'est, en grande partie, l'état cognitif normal avec lequel l'adolescent évalue un univers qui lui apparaît soudain comme contradictoire et complexe, ouvert sur un infini mystérieux et vaguement angoissant alors qu'il ne peut saisir clairement que l'ici et le maintenant.

Ne pourrait-on pas imaginer une épreuve de passage, située vers seize ans, qui correspondrait à une évaluation personnelle de cette "sagesse" : vision des âges de la vie, position par rapport aux éléments de l'identité, sentiment de mission personnelle, etc. ?

VENDREDI 18

« Maîtriser le risque »

Évaluer les risques, éviter le danger, se protéger des dépendances.

“J’aime mieux vivre dans l’insécurité la plus totale que dans une sécurité à la petite semaine” (un patient cité par Erikson).

La prise de conscience matérielle (le monde implique des contraintes majeures) et la prise de conscience “métaphysique” (tout ça n’a pas de sens) ne manquent pas de provoquer un certain sentiment d’injustice. Celui-ci se manifeste de façon plus ou moins violente par du refus et de la colère : refus de l’existence, refus du fonctionnement conventionnel des institutions, colère envers les aînés, considérés comme responsables de l’état présent de l’univers (et, comme pour le patient cité ci-dessus, rejet de leur mode de vie).

Les adolescents cristallisent ces trois éléments autour de la prise de risque :

- on est tenté de mettre en danger son existence parce qu’on la supporte mal et que l’on a, dans une certaine mesure, envie qu’elle se termine ;
- la prise de risque donne l’impression de repousser ses propres limites et de mieux comprendre le monde ;
- la prise de risque permet à la fois de tester les institutions et les aînés (qu’est-ce qui est possible ? qu’est-ce qui ne l’est pas ?) et de s’en venger (en provoquant chez les aînés, les tuteurs, les enseignants, de la colère, de l’angoisse, etc.).
- la prise de risque permet de satisfaire des besoins physiologiques spécifiques à l’adolescence et à la jeunesse (émotions fortes, activité sexuelle intransigeante).

Cette prise de risque se manifeste en particulier comme :

- risque physique immédiat : escalader un mur, se jeter d’une hauteur, jouer avec la vitesse ;
- risque institutionnel : voler, tricher, commettre ;
- risque physique progressif : consommer des drogues (d’alcool et tabac à crack ou à ce qui ne manquera pas de venir après le crack) ;
- risques liés à la sexualité : risque de grossesse, risque de contracter le virus du sida ou d’autres MST.

Pour contrôler ces risques :

1. L’éducation à la prise de risque et à son évaluation commence dès l’enfance. Plutôt que d’interdire ou de s’affoler quand l’enfant prend un risque, l’adulte peut l’aider à évaluer les dangers. Certaines situations impressionnantes peuvent impliquer des risques minimes, certaines situations banales (comme de traverser la rue), des risques majeurs. C’est un exercice de tous les jours. À l’adolescence, cette éducation devrait se poursuivre en apprenant à évaluer les risques de situations simples (en particulier sur la route).
2. L’évaluation de tous les risques (physiques, institutionnels) implique une perspective temporelle qui est précisément ce qui manque à la jeune personne. L’éducation au risque passe par la capacité d’évaluer les conséquences d’une action à terme immédiat (qu’est-ce qui peut se passer tout de suite), à court terme (dans les heures ou les jours qui suivent) à moyen terme (dans l’année par exemple) ou à très long terme (pour les années à venir, l’adulte qu’on sera, et ce que cet adulte sera dans la continuité humaine). Par exemple, un accident de voiture n’implique pas seulement le fait d’avoir mal tout de suite.
3. Il me paraît nécessaire de permettre à la personne adolescente de participer à des activités à fort risque contrôlé (sports, sports mécaniques, montagne, sports de glisse et d’air) correspondant à ses tendances.

4. En matière de sexualité, je suis favorable à l'idée d'une majorité sexuelle (disons à dix-sept ans) comme on instaure une majorité de la consommation de tabac. Je pense qu'une éducation préalable à ce passage et une cérémonie symbolique pourraient canaliser une partie de l'angoisse de la sexualité, et du problème, majeur chez les adolescents, de savoir qui fait quoi et à partir de quel âge.
5. La dépendance à l'alcool, au tabac ou à la drogue commence à l'adolescence [Gol95, p.291]. Cette dépendance est un problème majeur pour deux raisons : (a) elle est inextricable. C'est un problème qui peut durer vingt ans ou toute une vie ; (b) tous les problèmes de délinquance grave sont liés d'une façon ou d'une autre à l'alcool ou à la drogue. Un certain nombre de difficultés pourraient être évitées par une meilleure compréhension des phénomènes de dépendance [DIM37] :
 - La dépendance est associée à la dépression. L'alcool ou la drogue ne sont pas le seul problème à résoudre. On ne peut pas se passer de résoudre celui de la dépression.
 - les dépendances lourdes sont liées à des difficultés d'existence lourdes : soit des inhibitions (que l'alcool ou la drogue font sauter) soit des émotions exacerbées (qu'ils anesthésient) [Gol95, p.294]. Incidemment, la meilleure manière de prévenir les problèmes de dépendance est de libérer de la dépression : on revient aux problèmes évoqués dans l'introduction à cette semaine et dans les pages précédentes.

SAMEDI 18

« Accepter et construire »

Éviter les ennuis, refuser la révolte, construire le monde de demain.

Quelles peuvent être les causes de la violence adolescente et comment les éviter ?

- En premier lieu, l'état d'esprit de l'adolescence est une donnée quasi-physiologique (cf. intro [SEM18]), qui tient en particulier à une vision très limitée dans l'espace et dans le temps, et à une vision très contrastée des gens et des choses.
- Selon Takéo Doï, la violence adolescente est une conséquence de l'absence de rites de passage institutionnels [Doï71, p.105-108]. Les rites de passage peuvent concourir au sentiment d'entrer progressivement, et avec succès, dans l'âge adulte ; ils contribuent à la construction d'une perspective temporelle.
- Par ailleurs, l'adolescent partage avec l'enfant le besoin de s'en remettre à quelqu'un. S'il ne peut pas porter sa confiance sur au moins un parent, un tuteur ou un proche, il la reporte sur un de ses pairs, ce qui contribue à créer une idéologie de gang.

Moi qui suis un adulte, en quoi cela me concerne-t-il ?

Nous avons vu plusieurs moyens de répondre à ces problèmes : proposer aux adolescentes et aux adolescents *un programme efficace de construction de soi* ; leur donner les moyens de *comprendre qui ils sont* ; mettre leur existence présente *en perspective dans les âges de la vie* ; leur donner dès l'enfance les moyens d'*évaluer risques et dangers* ; réinstaurer des *rites de passage*.

Par ailleurs, la confiance envers les adultes constitue un facteur majeur. Cette confiance est ébréchée à chaque fois que nous nous comportons de manière arbitraire ou violente, que nous mentons, que nous ne respectons pas nos promesses (même les plus petites), que nous n'offrons pas la perspective d'une vie enviable, que nous semblons nous-mêmes nous débattre dans des

difficultés sans issue. *Soyons solides et meilleurs, non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour celles et ceux qui vont construire le monde de demain.*

Moi qui suis adolescent(e), en quoi cela me concerne-t-il ?

Adolescente ou adolescent, je peux trouver que le monde est détestable, injuste, que la vie est pénible en général, que la société dans laquelle je vis est mensongère, inquisitrice, carcérale, etc. Mais :

- **Cet état d'esprit ne dure que quelques années.** Je suis à deux pas du monde adulte et je suis à deux pas de faire le monde.
- **Si j'utilise le refus, la révolte et la violence, je ne menace en rien** les fondements de la société, le pouvoir de la richesse, l'étendue de la misère. Je ne menace que moi-même.
- **Le monde est imparfait, et notre action sur les choses est très limitée.** Tout ce que je peux changer, c'est moi-même. La meilleure manière d'améliorer son existence est de se garantir le plus grand nombre possible de *qualités* de maîtrise de soi, de libération de la souffrance, d'intégration au groupe, et de protection de soi. C'est dans ces conditions que je construis le monde de demain.

DIMANCHE 18

« Ce n'est pas la première fois »

Ce qui est la première fois pour moi à déjà été vécu des milliards de fois — ce n'est pas ça qui me rend unique.

Pendant les quelques années que durent l'adolescence je suis confronté à un nombre croissant d'expériences nouvelles, de "première fois que". Bien sûr, cela concerne le domaine des relations amoureuses et de la sexualité, mais pas seulement : je me déplace de plus en plus loin seul et de plus en plus longtemps, je suis confronté à de nouvelles responsabilités d'apprentissage, je découvre des émotions inconnues comme par exemple la jalousie ou la mélancolie, je me plie aux exigences de la mode, du regard des autres adolescents, de ce qui se dit, ce qui se pense, ce qui se fait. Dans beaucoup de cas, j'ai tendance à penser que ces expériences sont si fortes, si étranges, si nouvelles, qu'elles me sont tout à fait particulières et que les autres personnes — les adultes en particulier — n'ont aucune idée de ce qu'elles représentent. Il est vrai que dans une certaine mesure, beaucoup d'adultes oublient comment s'est déroulée leur adolescence. Il est vrai aussi qu'à l'époque où ils l'ont vécue, les modes, les exigences, les manières d'en parler étaient différentes. Mais à ces détails près, chaque personne, à un moment donné, est confrontée à ces mêmes épreuves et ces mêmes découvertes.

Ce n'est donc pas ça qui me rend unique. D'où vient alors ce sentiment d'être une personne différente, de vivre des choses différentes et d'être confronté à des épreuves différentes ?

1. **D'abord, le corps est en désordre.** Pendant l'enfance, il se contentait de grandir. Maintenant, il se met à changer dans toutes les directions et je ne sais pas ce qu'il deviendra même l'année suivante. Il prendra sa forme quasi-définitive seulement vers la fin de l'adolescence. Je n'ai rien d'autre à faire que d'attendre, et de ne pas m'affoler de l'état passager dans lequel je suis à un moment donné : trop petite, trop grosse, avec des boutons, une drôle de tête, des éjaculations nocturnes ou des règles douloureuses, etc. J'y accorde une importance énorme parce que j'ai l'impression de vivre chaque jour affublé de ce corps qui me dérange et que c'est ça que sera ma vie. Mais c'est différent. Ce à quoi je ressemblerai adulte, je n'en sais rien. De plus, j'en ferai ce que je veux. Je peux d'ailleurs profiter de l'adolescence

pour acquérir de l'expérience dans l'exercice de vivre avec mon corps. Plutôt que de me plier à la dictature des modes adolescentes, je peux chercher mon style propre et trouver les moyens de me mettre en valeur. C'est ça qui me rend unique. Cette importance énorme de l'apparence est exacerbée par le fait que les relations amoureuses et sexuelles prennent une importance majeure. Pour cette raison, en reportant ma vie sexuelle au-delà de la barre des dix-sept ans, je me libère d'un souci important, d'une forme de danger qui ne peut pas être négligée, et d'un certain nombre de tourments.

2. **Ensuite, je me détache de mes parents.** Enfant, je formais une sorte d'entité avec mes parents et tuteurs. J'avais un caractère mais pas encore d'identité propre. Je ne pouvais prendre de décisions, ni me prendre en charge. L'adolescence est le moment où je me rends compte que je suis une personne séparée, et que je vais bientôt avoir à vivre sans mes parents, dans des conditions différentes, avec des responsabilités propres. Néanmoins, ce n'est pas encore le moment et je suis toujours soumis aux décisions de mes tuteurs et de l'institution. Je peux avoir l'impression que ces décisions sont arbitraires et injustes et que je suis à même de me débrouiller seul. Mais ce n'est pas le cas. J'ai seulement compris que j'allais bientôt avoir à prendre des décisions seul(e).

Plutôt que de vouloir à tout prix me comporter dès maintenant comme une personne adulte, ce qui engendre de la frustration et de la colère, je peux profiter de l'adolescence pour construire efficacement la personne que je veux devenir :

- établir les éléments de mon identité [MER18],
- apprendre et exercer mes intelligences [LUN24] et mes talents [SAM21],
- construire mes qualités de maîtrise de moi, de libération de la souffrance, d'intégration au groupe, et de protection [MAR19, JEU19].

3. **Enfin, j'ai tendance à tout voir de façon extrême.** Ceci me pousse à me jeter à cœur perdu dans une relation amoureuse, dans une haine inexpugnable, dans un désespoir sans bornes, etc., et à me laisser tenter par des images politiques, idéologiques ou sexuelles également extrêmes. Ceci parce que ce qui est sans nuance m'apparaît, à première vue, comme sans conflit interne, comme pur, clair et complet. Mais ceci entraîne à tracer des frontières arbitraires là où il n'y en a pas et à lutter continuellement pour maintenir un intérieur et un extérieur à ces frontières : ce qui est, ce qui n'est pas. Plus que la plénitude, la vie devient une lutte pour des obsessions sans fondement.

La solution consiste à garder à l'esprit que la vérité est toujours entre les deux. La voie la plus juste est toujours non pas celle qui affaiblit les différents côtés, mais qui prend le meilleur de l'un et le meilleur de l'autre. La solution n'est ni dans les choix extrêmes, ni dans les compromis, mais dans la voie médiane [DIM39]. En politique, par exemple, la solution est un équilibre entre les quatre pôles (gauche, droite, libéralisme, dirigisme) [SEM23] ; en amour, entre le plaisir et le détachement, et non dans l'aveuglement ou le cynisme.

Où vous situez-vous par rapport aux point (1), (2) et (3) ci-dessus ?

SEMAINE 19

Bonne vision du monde

Premier des huit jalons vers l'éveil.

“Il se déplace en voiture, mettant une demi-heure pour parcourir deux kilomètres, et entretient son corps dans un centre de sport souterrain. Si le sort le lui permet, une fois par an, il renoue avec l'air et l'eau lors de vacances-éclair au ski ou à la mer. Sa voiture ne l'abandonne pas et là aussi les embouteillages l'accompagnent. Il passe jusqu'à quinze heures par semaine devant la télévision, se distrayant de son sentiment chronique d'imperfection et de frustration, bercé par des jeux et des histoires conçues spécialement à cet effet, et qui se concluent par des gains d'argent, de télévisions, de voitures, et de voyages dans des îles ensoleillées. Mais de son propre choix, il ne peut pas vivre plus près de la nature parce qu'il n'a pas le temps : il faut qu'il travaille, parce que son bonheur dépend de ces objets qu'il possède et de ce que l'argent peut acheter : la maison et ce qu'elle contient, la télévision, la voiture, éventuellement la carte de fitness-club et les vacances au ski ou à la mer.

Dans sa vie quotidienne, il vit dans l'énervement, la colère rentrée ou exprimée, la fierté de ses objets et la honte de lui-même, la jalousie envers toutes les personnes qui lui semblent être mieux loties sur tel ou tel point. Il est affublé d'une nature optimiste ou pessimiste, curieuse, colérique ou anxieuse. Il est doué pour le travail en équipe ou au contraire, c'est un solitaire. Par nature, il est apprécié ou rejeté de certaines personnes, que lui-même aime ou n'aime pas instinctivement. La qualité de ses relations avec les autres personnes et le monde, sa réussite dans sa vie familiale, professionnelle, amoureuse ou amicale dépend de cette nature, mais pas de ses actes ou de ses paroles. Il vit son destin comme une loterie. Il pense que son bonheur ou son malheur tient à la quantité d'argent qu'il possède et à ce qu'il peut en faire ; ceci, à son tour, dépend de la chance ou de la malchance, de l'état de l'économie, de la météo sociale qui apporte ou n'apporte pas le calme, la sécurité, la précarité, la violence ou la guerre, et des tours du destin.”

Ce que nous enseigne le sermon de Bénarès [SEM15], c'est que le dénominateur commun entre tous est la détresse ; tout ce que nous faisons dans la vie, c'est chercher des soulagements à cette détresse. La société occidentale, dite moderne, industrielle, ou de consommation, propose une méthode de soulagement basée sur la distraction : mener des activités, posséder des objets, se livrer à des modes, des jeux, des sports, des collections, des débats sociopolitiques, et aussi, plus classiquement, des combats et des guerres. La plupart de ces activités, comme la philatélie ou le goût pour le cinéma, ne sont pas méprisables ; mais il n'est pas inutile de garder à l'esprit qu'elles ne sont que des distractions à cette détresse.

Faire du surf peut nous faire plaisir et nous distraire momentanément. C'est une méthode qui vaut la recherche de Dieu ou tout autre tentative d'échapper à ce que nous inspirent la naissance, la douleur, la maladie, la dégradation physique et la mort, la peur, la tristesse, le dégoût, la honte, la colère, le désir. Nous cherchons tous des réponses à cette détresse, mais nous avons tendance à les chercher là où c'est le plus plaisant dans l'instant, comme cette personne qui cherche ses clefs sous le réverbère parce que là, il y a de la lumière !

Notre désir de remplir notre vie est incommensurable, mais nous n'aboutissons la plupart du temps qu'à du remplissage, et pas à des solutions. Récemment, j'ai montré comment monter à vélo à un homme de trente ans qui n'en avait jamais fait de sa vie et qui voulait apprendre.

Pendant les deux premières heures, il n'a pas arrêté pas de raconter sa vie, de donner des tas d'explications fantaisistes pour expliquer le fait qu'il n'arrivait pas à faire du vélo. Enfin, au bout d'un moment, il a fini par y arriver ; alors, il ne causait plus, il faisait du vélo.

LUNDI 19

« Je suis part de la nature »

Je vais contempler le monde naturel, et prendre conscience de la continuité universelle.

Le monde occidental voit son rapport avec la nature comme une lutte duquel il entend sortir vainqueur. Cette vision n'est possible qu'accompagnée de la conviction que l'humain est séparé de la nature, qu'il constitue une entité indépendante, qui peut et doit ainsi être en lutte avec elle. Cette vision relève de la conviction plus générale que l'univers est constitué d'entités, et que celles-ci s'opposent nécessairement les unes aux autres. L'Occident voit le monde comme une compétition, et non comme une interaction.

Le terme de "continuité universelle" désigne le fait qu'il n'y a pas de séparation de fait entre les entités qui composent l'univers, entités qui ne se distinguent que par le jeu de notre esprit. De la même façon que nous distinguons le poisson et l'eau dans laquelle il nage comme s'il s'agissait de deux entités distinctes, nous distinguons nos sensations de notre esprit, notre esprit de notre corps, nous-mêmes de la communauté qui nous abrite, la communauté de l'humanité, l'humanité de la planète, la personne de l'air qu'elle respire, notre conscience du flot de conscience universel, etc. Mais de même que le poisson — la forme du poisson, la vie du poisson, le fait qu'il y ait un poisson plutôt que rien — n'a de sens que dans, par, et avec l'eau dans laquelle il nage, toutes ces entités n'ont de sens que prises ensemble. L'univers même est une vue de notre esprit et n'existe que par lui. [cf. également "continuité humaine", VEN2, SAM4, MER6, JEU6]

Le monde occidental tend à une domestication de la nature, à une possession, à un dépassement. L'origine est à en chercher dans la foi en ce que le bonheur et le malheur dépendent des circonstances extérieures, et que les sciences et les techniques peuvent se rendre maîtresses de ces circonstances. Ceci va de pair avec une valorisation du "moi", de la volonté d'accomplir et de se distinguer socialement, qui constitue une valeur supérieure. Cette exacerbation du "moi" n'est pas pour rien dans le pas martial de la recherche et de l'économie occidentales, souvent au détriment du bonheur individuel, et aussi avec le manque de discernement qu'on leur connaît.

On accuse parfois le bouddhisme d'être inactif, passif par rapport à la nature (cf. ; par exemple J.-F. Revel, *Le Moine et le philosophe*, Chap. 2 et 6 [RR97]). On souligne que les grandes découvertes (médicales, par exemple) sont dues à l'Occident. C'est indéniable. Néanmoins, on peut mettre en doute la valeur de ces découvertes si elles ne s'accompagnent pas de progrès psychologiques [DIM6]. Il est aussi indéniable que les médicaments et le confort occidental n'empêchent pas beaucoup d'Occidentaux d'être malheureux, et ne leur permet pas d'aborder la maladie et la mort avec plus de sagesse et moins de souffrance. Ainsi, la lutte contre la maladie et la douleur physique a deux portes : la porte occidentale et la porte orientale. L'idéal serait la voie médiane : pouvoir compter sur les avantages de la recherche occidentale pour soulager, quand c'est possible, la maladie et la douleur ; mais compter sur la thérapie bouddhiste pour se détacher des circonstances et de la souffrance que provoquent l'attachement à un "moi" illusoire et impermanent [SEM15].

Une fois conscience prise de notre dépendance à la nature, nous pouvons être pris entre deux désirs contradictoires :

1. celui de domestiquer la nature, évoqué ci-dessus ;

2. celui de “retrouver” une totale osmose avec la nature, et le mode de vie “naturel” de l’humain. Ce désir est une illusion, car l’humain est, dès son origine, un “être technologique” [LUN8, VEN23].

Là encore, la voix idéale est la voix médiane, qui consiste à faire usage de la recherche et de la connaissance pour traiter les aspects matériels de notre rapport à la nature, mais se dégager des prétentions de nos millions de “moi” compétiteurs pour user avec discernement du pouvoir que procure cette connaissance.

Pour prendre (et garder) conscience de notre interdépendance avec le monde naturel :

- garder contact avec le temps qu’il fait et le temps qui passe, l’eau, l’air, l’alternance des jours et des nuits, par exemple en marchant loin des villes et en vivant et dormant de temps en temps dehors [MAR8] ;
- garder le contact avec l’immensité du monde naturel en se déplaçant à la force de son corps (à pied, en vélo), en produisant soi-même une partie de sa nourriture et de son habitat [MER8] ;
- étudier le monde naturel à travers des lectures : vie végétale et animale, évolution des formes vivantes, anthropologie, etc. ;
- effectuer sa retraite annuelle dans un lieu naturel et isolé [SAM47] ;
- pratiquer au quotidien une vie respectueuse de la nature [LUN8].

MARDI 19

« Je suis mon destin »

Je vais chercher le changement en moi.

Nous pouvons être persuadés que notre bonheur ou notre malheur sont dus à des causes extérieures, comme une “nature” particulière, les contingences économiques, la chance et la malchance, etc. Nous pensons alors que si nous ne pouvons pas agir sur ces causes nous ne pouvons pas sortir du malheur. J’ai souligné que c’est cette conception du malheur qui constitue le malheur [VEN11, VEN39].

De même, nous pouvons penser que notre destin est déterminé par des causes qui ne dépendent pas de nous, ou encore, nous essayons de changer les circonstances et les gens et nous rageons en constatant que nous ne le pouvons guère et qu’en tout cas nous n’en sommes pas satisfaits pour autant. S’attaquer aux causes extérieures est comme de vouloir éteindre un feu en y jetant de l’huile. Il existe des centaines de manières d’agir sur son destin, sur ce qui nous arrive, sans pour autant nous attaquer directement aux causes extérieures. Toutes ces manières sont basées sur le changement intérieur et l’amélioration de ses qualités humaines et sociales.

Le changement individuel s’appuie ainsi sur la capacité à modifier son état d’esprit émotif [cf. SEM14 : *les fondamentaux du changement*]. De la même façon, la prise en charge de son destin peut se faire de façon efficace en termes non pas de plans d’avenir, d’ambitions et de projets, mais en termes de qualités à atteindre (cf. [Gol95, p.354-348]). Par exemple :

Des qualités d’acceptation :

- accepter l’imperfection du monde [MER3] ;
- accepter l’ignorance, tolérer les torts [MER1] ;
- accepter que les autres personnes voient le monde différemment, et ont des besoins différents [JEU14] ;
- accepter ses sentiments, ses émotions, et ses pensées, mais maîtriser leur traduction en actes [LUN5] ;

- accepter de se tromper, pouvoir réviser ses jugements [MAR50] ;

Des qualités humaines :

- savoir être présent pour écouter [DIM34] ;
- soulager les autres personnes de leur douleur ou de leurs émotions pénibles (plutôt que de compatir) [VEN20] ;
- leur transmettre ce que je sais faire (plutôt que de rendre service en faisant les choses à leur place) [JEU20] ;

Des qualités personnelles :

- être capable de retenir les actes violents, soudains, impulsifs associés à certaines émotions [MER14] ;
- être volontariste, c'est-à-dire agir avec la volonté d'aboutir à une solution [VEN1] ;

Des qualités sociales :

- savoir reconnaître et pratiquer les attitudes sociales normales (tout en sachant qu'elles dépendent de la culture et sont arbitraires) [SEM26] ;
- être capable d'écouter et de s'assurer qu'on a compris [DIM13] ;
- savoir exprimer clairement ses objectifs et ses attentes et s'assurer qu'ils sont compris [DIM26] ;
- savoir communiquer : savoir échanger des idées, des impressions, avec les autres [JEU26] ;
- savoir s'unir : équilibrer ses besoins et ceux des autres [MER26] ;
- savoir contrôler ses désirs ; être discret et respectueux dans son comportement sexuel [MAR26] ;
- savoir coopérer : considérer que tous ont à gagner dans une interaction, et non pas qu'il y a des gagnants et des perdants [DIM23, DIM51] ;
- ne rien tenir pour dû ; remercier même de l'évidence [JEU12] ;
- être honnête [SEM37] ; ne pas dire de mal [SEM44] ; tenir ses promesses [SAM48] ;
- savoir reconnaître et se dégager des influences négatives [DIM18] et des dépendances [DIM37] ; etc.

Parmi les qualités ci-dessus, choisissez-en une, une seule, dont vous savez que si vous la mettiez en pratique, votre destin en serait considérablement modifié. Inscrivez-la à votre agenda de cette semaine, *élevez-la au rang de priorité*, et **atteignez-la**.

MERCREDI 19

« Je suis la cause »

Je vais examiner les chemins qui mènent à mes actes ; je vais me représenter ceux qui en partent.

Quand je suis dans une situation donnée, je peux examiner :

- Les causes présentes et passées de cette situation, tant dans ma propre vie que dans celles qui l'ont précédée, et comment elle aurait pu ne pas survenir. Je me rendrais alors compte que les causes d'une situation sont multiples et complexes, et qu'il suffit de changements minimes pour qu'elle ne puisse survenir ;
- Les conséquences futures, désirables ou non, de cette situation ; ce qui se passerait si cette situation n'était pas.

- Les motivations pour lesquelles, jusqu'à présent, je me maintiens dans cette situation. Si la situation a des aspects négatifs, ses aspects positifs nécessitent-ils que je doive m'y maintenir ? Quels efforts sont nécessaires pour que cette situation puisse perdurer ? Quels changements, minimes ou majeurs, pourrais-je effectuer en moi pour qu'elle change ? Dans les situations que je juge négatives, je me rendrai souvent compte que mes motivations pour m'y maintenir sont bonnes, et que les raisons de mon mécontentement sont des détails qui peuvent être réglés assez facilement.

Examinez ainsi :

- une de vos qualités
- un de vos défauts
- une de vos grandes satisfactions
- une situation pénible où vous vous trouvez
- un de vos petits plaisirs
- une chose qui vous peine
- ce que vous aimeriez faire mais ne faites pas
- ce que vous n'aimez pas mais êtes obligé de faire

Karma : ce qui nous arrive est la conséquence des actes passés

On énonce souvent la doctrine bouddhiste du *karma* comme le fait que tout ce qui arrive à une personne est la conséquence de ses actions passées dans cette vie et dans ses vies antérieures. Mais cette formulation laisse penser qu'il existe une entité unique qui passe d'un corps à l'autre dans le cycle des réincarnations (c'est d'ailleurs la position de l'Hindouisme). Cependant, la "personne" et la conscience qu'elle a d'elle-même n'existent pas en soi : elles sont issues des illusions de consistance que procurent les cinq regroupements mentaux (*agrégats*) que sont la forme matérielle, les sensations physiques, les pensées, les émotions et la conscience, et le regroupement de ces regroupements, le "moi" [LUN17]. Avec la mort, ces agrégats disparaissent et il ne reste pas de "conscience individuelle" (ou d'"âme") qui puisse être transmise. C'est pourquoi la doctrine classique parle d'un *flot de conscience*, la conscience universelle qui anime tous les êtres sensibles et passe sans discontinuer d'être en être. Chaque conscience individuelle est la manifestation de cette conscience universelle, au même titre qu'un courant d'air (capable d'action individuelle comme par exemple de fermer une porte) est la manifestation de phénomènes atmosphériques plus vastes [VEN2, JEU6].

Nous sommes pleinement responsables de ces actes

Dans le monde occidental, nous avons tendance à rejeter la responsabilité de ce qui nous arrive sur des causes extérieures. Ceci peut nous amener à chercher dans le passé et dans les erreurs de nos aînés les difficultés rencontrées dans le monde où nous vivons. Ceci est renforcé par la diffusion populaire de la psychanalyse classique qui tend en pratique, bien que ce ne soit pas son objectif, à faire tenir les parents pour responsables des difficultés des enfants. Certains croyants occidentaux se tournent alors vers la loi du karma, version "transmigration des âmes" évoquée ci-dessus : elle leur permet de se sentir pleinement responsables de ce qui leur arrive, de se libérer des causes extérieures, et d'aller enfin vers des solutions effectives basées sur le changement et l'amélioration de soi. Ce n'est pas une mauvaise chose, mais elle dépend d'un acte de foi (la croyance en la transmigration des âmes) qui (a) est une erreur d'interprétation de la doctrine classique ; (b) qui n'est pas défendable en dehors de cette foi. Si la foi disparaît, la valeur thérapeutique de la croyance disparaît également. Par ailleurs, c'est une croyance qui implique que l'on conçoive les personnes (et les consciences individuelles) comme des entités séparées.

Parce que l'humanité est continue, et que nous sommes l'humanité

Si on conçoit l'humanité comme une entité continue [JEU6], il est facile de constater l'identité entre soi et l'humanité passé, présente et future, et de se sentir :

1. pleinement représentatif de l'humanité passée, et donc pleinement responsable de ses actes passés, dans cette vie individuelle comme dans les vies qui l'ont précédées ;
2. pleinement responsable de l'humanité future, et capable d'exercer une action sur les développements futurs de la continuité humaine [JEU51, JEU52].

JEUDI 19

« Je suis ma “nature” »

Il n'existe pas de nature figée de la personne — je suis capable d'atteindre les 28 qualités.

“L'une des principales difficultés que l'on rencontre en essayant d'examiner son esprit est la conviction profonde, et souvent inconsciente, que l'on est comme on est, et que l'on ne peut rien y changer.”
[Min07, p.54]

Pour que la brûlure cesse, il faut retirer la main du feu (proverbe tibétain)

Beaucoup d'entre nous pensent qu'ils sont affligés d'une “nature”, c'est-à-dire d'un ensemble de traits de caractère et de comportement, déterminés par la naissance ou par l'éducation, et figés une fois pour toutes. Il existerait ainsi des natures patientes, douces, enthousiastes, curieuses, ou des natures colériques, angoissées, dissipées, impatientes, pessimistes. Ces natures, par nature, seraient immuables, collées à la personne comme la forme de ses oreilles. Cette vision est erronée.

Certains de nos traits de caractère ou de comportement ont certes des fondements génétiques, mais les études sérieuses menées par les plus convaincus n'ont jamais pu prouver qu'une tendance particulière est totalement déterminée (la corrélation de faits psychologiques y compris pathologiques entre vrais jumeaux n'est jamais de 100%, même si elle peut atteindre 60%, ce qui parle en faveur de l'importance d'autant plus grande de facteurs environnementaux [MJ92, p.48-56]). Une personne dotée comme moi d'une nature “nerveuse”, peut apprendre non pas à éliminer cette nervosité, mais à la dépasser, à vivre avec, en la compensant par une attention accrue. Prétendre qu'une caractéristique naturelle est intransgressible est aussi stupide que de prétendre qu'on ne peut pas faire du vélo parce qu'on n'a pas la nature d'un Eddy Merckx, ou parce qu'on n'a “pas le sens de l'équilibre”.

Ce qui fait surtout la différence est le degré d'acceptation de la notion de “nature”. Il existe des milieux éducatifs où cette notion n'existe pas, et où l'on considère que n'importe qui peut aboutir à des qualités humaines appréciables pour peu que cette personne et que son entourage considère qu'on peut y aboutir. Vous pouvez être nerveux ou anxieux, mais si vous pensez que c'est dans votre nature et que celle-ci ne peut être changée, vous le resterez. Si vous pensez au contraire que cette “nature” n'est qu'une donnée modifiable, vous êtes sur la voie du changement et des satisfactions qu'il procure. C'est le sens du proverbe ci-dessus.

Voici 28 qualités à travers lesquelles nous pouvons changer notre “nature” (elles rejoignent en partie les qualités qui manifestent une avancée vers l'âge adulte, telles que définies dans [EI267]) :

7 qualités de comportement, ou de maîtrise de soi

1. le calme : savoir rester en place
2. l'attention : savoir faire attention
3. la concentration : savoir se concentrer

- 4. la maîtrise : savoir se contrôler
- 5. la résolution : savoir terminer ce qu'on a commencé
- 6. la patience : savoir repousser la récompense à plus tard
- 7. la versatilité : savoir réviser ses jugements

7 qualités d'esprit, ou de libération

- 8. l'acceptance : accepter l'imperfection du monde
- 9. l'introspection : comprendre ses motivations
- 10. la motivation : savoir se motiver et trouver ses ressources
- 11. le volontarisme : savoir aboutir à des solutions
- 12. le positivisme : savoir trouver le bon côté des choses
- 13. la curiosité : trouver l'envie de découvrir et comprendre
- 14. l'optimisme : trouver le plaisir du lendemain

7 qualités humaines, ou d'intégration

- 15. la confiance : être capable de voir les qualités des autres
- 16. la tolérance : accepter les erreurs des autres
- 17. la magnanimité : ressentir et soulager (être empathique-actif)
- 18. l'enthousiasme : savoir communiquer sa curiosité
- 19. la participation : savoir rencontrer, partager, et transmettre
- 20. la coopération : viser la réussite de tous
- 21. la bienveillance : parler positivement des choses et des gens

7 qualités civiques, ou de protection de soi

- 22. l'affranchissement : savoir se dégager des dépendances
- 23. le civisme : savoir respecter les règles
- 24. l'honnêteté : refuser l'affabulation, le mensonge, le vol
- 25. la sauvegarde : savoir se protéger du danger
- 26. l'émancipation : être capable de se débrouiller tout(e) seul(e)
- 27. l'évitement : savoir ignorer la provocation
- 28. la prise de distance : savoir éviter les mauvaises influences

VENDREDI 19

« Je peux tout ce que je peux »

Une infinité de possibilités s'offrent à moi — à condition de regarder où elles sont.

“Si je veux me rafraîchir, je ne mets pas ma main au feu” (autre proverbe tibétain)

Il existe un ensemble de choses qui ont de l'importance, de l'intérêt pour moi, qui éveillent ma curiosité, qui me préoccupent, qui troublent ou m'inquiètent : c'est l'ensemble des choses sur lesquelles je veux avoir une action. Il existe aussi un ensemble de choses sur lesquelles je peux avoir une action. Ces deux domaines ne coïncident pas [Cov89, p.82-85] (Fig. 12).

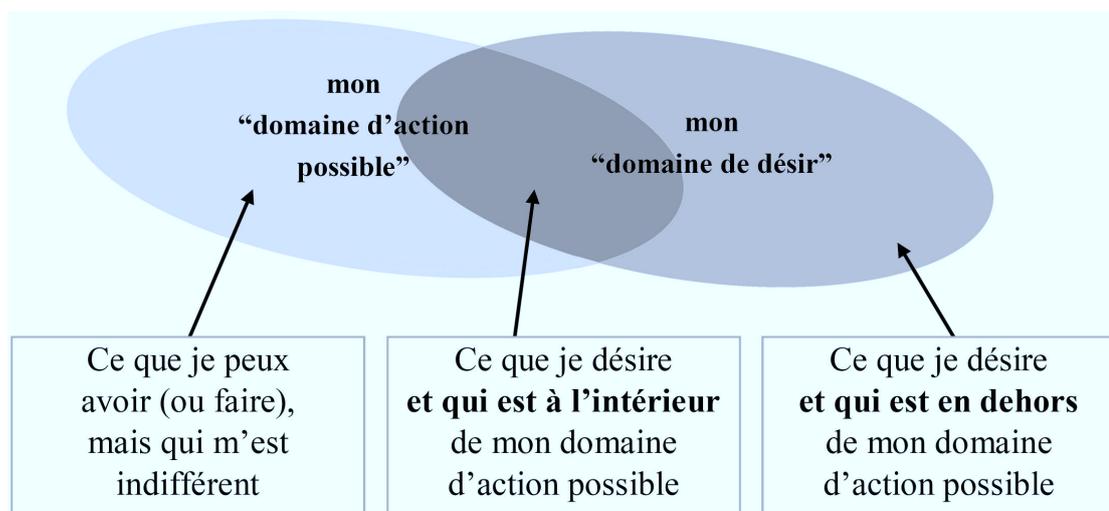


FIGURE 12 – Domaine de désir, domaine d'action possible

En général, il y a plus de choses qui m'occupent que de choses sur lesquelles je peux agir, mais tous les désirs qui se situent en dehors de mon domaine d'action possible contribuent à me rendre malheureux. Une stratégie de libération du malheur correspond à faire coïncider ces deux domaines. Pour ce faire, il y a deux stratégies :

Étendre mon domaine d'action possible

- Les solutions aux difficultés ne peuvent se trouver qu'à l'intérieur du domaine d'action possible. C'est encore une de ses évidences que nous oublions constamment.
- Le domaine d'action possible, c'est aussi ce qu'on appelle la liberté. Incidemment, ce que je peux appeler ma "nature" se trouve toujours à l'intérieur de ce domaine. En augmentant mon pouvoir sur moi-même, je contribue d'autant à l'élargissement de mon domaine d'action possible. Je contribue d'autant à ma liberté.
- Pour étendre mon domaine d'action possible, une stratégie consiste à viser systématiquement en dehors de ce domaine et de tendre à augmenter mon pouvoir jusqu'à ce que les objets du désir soient englobés dans mon domaine d'action possible. Cette stratégie est très valorisée dans le monde occidental. Cependant, c'est une stratégie qui peut rendre plus puissant, mais rend inmanquablement plus malheureux. La solution sage consiste à augmenter mon domaine d'action possible non pas en tendant à assouvir des désirs ponctuels mais :
 1. par l'étude et par l'apprentissage
 2. par l'enseignement et le don par l'accomplissement d'objectifs choisis en fonction d'une mission.

Réduire mon domaine de désir

Il est inutile de déployer mes efforts et ma rage à désirer des choses que je ne peux pas obtenir, ou à me lamenter sur le fait que mon existence est ce qu'elle est. C'est tellement évident ! Pourquoi l'oublions-nous constamment ? Parce que nous sommes continuellement éduqués dans la croyance

que de tendre à assouvir ses désirs permet d'étendre son domaine d'action possible, ce qui a son tour permet d'être plus heureux. Et ceci même s'il faut employer la force ou la manipulation ! Cette croyance est une illusion car les désirs inassouvis engendrent de la frustration, de la jalousie, de la colère ou de la haine, et les désirs assouvis engendrent d'autres désirs. Autant dire que le bonheur peut naître de la cupidité.

Une erreur commune est de croire qu'il faut échapper à tout désir et ne plus se préoccuper de rien. Mais on en vient alors à ne plus se préoccuper des conséquences même de ses actions et de l'effet qu'elles ont sur les autres personnes. L'idéal consiste à ramener son domaine de désir le plus près possible de son domaine d'action possible. En gardant ceci à l'esprit, on reste attentif à tous ses actes et à leurs conséquences.

1. **Prenez cinq choses (matérielles ou non) que vous désirez.** Se situent-elles dans votre domaine d'action possible, ou pas ?
2. **Prenez cinq choses qui vous préoccupent.** Classez-les en :
 - choses sur lesquelles vous ne pouvez pas agir à court ou long terme, quoi que vous fassiez.
 - choses sur lesquelles vous ne pouvez pas agir dans l'immédiat, mais sur lesquelles vous pourriez agir à plus ou moins long terme, soit (a) par une action sur votre personne (changement d'état d'esprit, renforcement d'une des 28 qualités, etc.), (b) soit par la transmission de biens ou de connaissances.
 - choses sur lesquelles vous pouvez effectivement agir, honnêtement et sans faire usage de la force (par exemple en effectuant une démarche, en accomplissant des actes).

Quelles conclusions en tirez-vous ?

SAMEDI 19

« Je sais par expérience »

Je vais baser mon opinion sur une connaissance active et non sur des croyances.

J'ai insisté ailleurs sur le fait que la plus large part de ce que nous entendons ou lisons est constitué d'informations fausses, de mensonges le plus souvent *sincères* : exagérations, histoires répétées pour se mettre en valeur, informations non vérifiées [JEU3, LUN12]. Le meilleur moyen de se défendre et de défendre les autres personnes de cette affabulation collective est de ne pas y participer (et ponctuellement de la mettre en lumière dans les cas où ça peut, effectivement, produire un effet positif). *Il ne s'agit pas cependant d'être sceptique envers tout ce qu'on nous raconte*, incrédule envers l'expérience des autres personnes, et soupçonneux envers nos amis. L'alternative n'est pas entre la crédulité et la méfiance. Elle est entre le fait de s'en remettre aux mots qui courent et le fait de vivre les choses à travers la confiance et l'expérience (Fig. 13).

- Il est légitime et profitable d'accorder notre confiance aux autres personnes pour tout ce qui relève clairement de leur expérience personnelle. En passant ces connaissances au crible de notre propre expérience, nous pouvons discerner les personnes en qui nous pouvons avoir confiance ou renforcer notre confiance en elles. Ceci constitue une aune à laquelle nous pouvons juger notre propre sincérité et obtenir la confiance des autres. Ce que nous disons est-il le reflet de notre expérience ?
- Ceci constitue également un critère pour choisir les personnes à qui nous nous en remettons pour recevoir des connaissances. Il me paraît profitable qu'un enseignement soit avant tout la transmission d'une expérience personnelle et des moyens de vivre et d'enrichir cette expérience [cf. DIM20]. N.B. : J'ai évoqué le fait qu'il n'est pas nécessaire de faire soi-même l'expérience de choses qui sont manifestement néfastes [MER11].

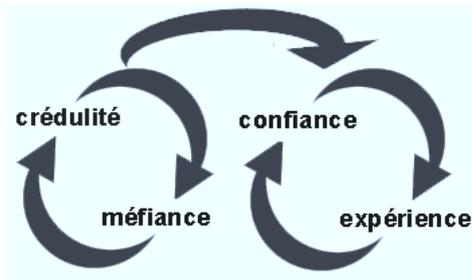


FIGURE 13 – Passer de la méfiance à la confiance

En ce qui concerne les sciences et le journalisme, il y a de vastes domaines pour lesquelles nous ne pouvons pas nous en remettre à l'expérience directe. Néanmoins, nous pouvons juger les informations que nous recevons sur trois critères :

1. Les sources de l'information sont-elles citées ? (Si elles sont opaques, l'information n'a aucune valeur.)
2. Les sources paraissent-elles fiables ? (Définissent-elles un vaste champ de recherche ? Contiennent-elles des références bien établies ? Dans le cas du journalisme, qui sont les interviewés, les témoins, quels sont les ouvrages de référence ?)
3. Les processus par lesquels l'information a été obtenue sont-ils décrits ? (Si l'information ne peut pas être réobtenue et vérifiée par la personne qui la reçoit, elle n'a aucune valeur.)

Citez trois choses qu'on vous a racontées récemment. Relèvent-elles de l'expérience personnelle des personnes qui les ont racontées ? Si oui, comment pouvez-vous les intégrer à votre expérience personnelle ?

Citez trois choses que vous croyez et répétez, mais qui ne relèvent en rien de votre expérience personnelle. Pourquoi les croyez-vous ? Pourquoi les répétez-vous ?

DIMANCHE 19

« Je suis maître de mon sort »

Je peux toujours me construire un lendemain.

“Problems are opportunities” [Cov89, p.202] [MAR1].

“La douleur permet de méditer sur la nature ultime des choses et de progresser vers l'éveil” (traditionnel bouddhiste)

“Quand la flèche rate sa cible, tu en apprends autant sur ton arc que quand elle l'atteint” (proverbe indien).

Rien n'engage une vie entière. Une vie est toujours rattrapable.

Nous pouvons parfois être saisis par un sentiment d'irréparable, qui nous laisse penser qu'un tour du destin ou nos propres erreurs ont créé une situation catastrophique : “c'est trop tard, c'est foutu, tout est perdu” sont des mots qui peuvent venir à l'esprit. Les adolescents sont particulièrement sensibles à ça, parce que l'univers dans lequel ils vivent est très étroit, et fonctionne sur le très court terme. Ce sentiment peut aller jusqu'à l'impression d'avoir gâché définitivement quelque chose, une partie de son bonheur futur, voire sa vie entière. Ce sentiment est une des bases de la dépression [MER50]. Nous pouvons aussi parfois être saisis par le découragement, qui nous laisse croire qu'il est trop tard pour faire une chose ou une autre,

ratrapper ses erreurs, s'engager dans de nouveaux projets ou de nouvelles tentatives. Ce sentiment survient plutôt avec l'âge : trop vieux, trop long, trop difficile [MER32]. Néanmoins ces sentiments n'ont pas de raisons d'être :

- pour une chose, c'est dans la nature du monde que de générer des difficultés, de la peine, et des circonstances difficiles à traverser. C'est le sort de chacun, et les circonstances, qui nous semblent si différentes d'une personne à une autre, ne diffèrent en fait que dans le détail [MER3, JEU15]
- ensuite, nous nous attachons à des choses dont la valeur n'est que ce que nous en faisons : objets matériels, réputation, relations, etc. Bien souvent, si nous prenons la peine de méditer sur la nature de nos attachements, leur inconsistance nous apparaît, et ils se dissolvent comme de la glace dans l'eau [MAR45, MER15].
- enfin, les difficultés que nous rencontrons sont des occasions d'apprendre et de s'améliorer. C'est à travers les difficultés qu'on progresse et qu'on trouve sa voie [VEN17].

On peut penser que ce qui est dit ci-dessus ne s'applique que lorsque les circonstances sont bienveillantes, et que ce raisonnement n'est plus valide lorsque survient un drame telle qu'une maladie grave ou la mort d'un proche. Mais il n'en est rien. Les drames les plus terribles peuvent être la trame de vies riches et de contributions qui ne seraient pas survenues sans ces drames, pour peu que la personne qui les vit sache qu'aucun drame ne peut gâcher une vie entière. J'ai cité ailleurs l'exemple de la famille Boirouvray, qui, plutôt que de se laisser emporter par le désespoir après la mort d'un de ses enfants, a consacré son énergie à améliorer l'existence des enfants du monde [MAR38].

L'histoire d'Helen Keller et d'Anne Sullivan, bien que très différente, constitue un autre exemple. Aveugle et sourde depuis l'âge d'un an et demi à la suite d'une maladie, Helen Keller apprend à communiquer à l'âge de sept ans grâce aux efforts d'une jeune fille, Anne Sullivan, qui lui épelle le monde dans le creux de la main. Anne Sullivan elle-même, orpheline, presque aveugle, consacre son énergie à donner à Helen une enfance. Par la suite, Helen Keller devient l'une des premières femmes américaines à sortir d'une université ; elle écrira des livres, dont l'un porte le titre révélateur d'*Optimism*. Son autobiographie et ses lettres (*The story of my life* ; traduction française : *Histoire d'Helen Keller* [HB88]) sont une démonstration éclatante de ce que le bonheur peut coexister avec les circonstances qui semblent les plus inadaptées à son apparition. Ils montrent que des circonstances dramatiques, des coups du sort conjugués, ne constituent pas une fin mais un commencement. Ils montrent comment, dans ces cas dramatiques encore plus que dans les cas plus ordinaires, le fait de se tirer du malheur constitue une contribution au bonheur de tous les êtres : l'exemple d'Anne Sullivan et d'Helen Keller, directement ou non, a contribué à l'éveil de millions de personnes. On peut dire pourtant qu'Anne Sullivan, quand elle rencontre Helen, ne fait que trouver sa mission et le sens de son existence ; Helen, en se jetant dans la communication et dans la joie qu'elle lui procure, ne fait que se sauver elle-même.

SEMAINE 20

Compassion et transmission

Accepter les peines et ses difficultés, et les soulager par la transmission des connaissances.

Un don peut faire toute la différence, quelle que soit la grandeur de ce qui est offert. Même si ce don ne suffit pas à améliorer sensiblement la situation matérielle, il améliore la situation psychologique et spirituelle. Un don, même minuscule, a le pouvoir de redonner confiance à la personne qui l'a perdue [Kat93, p.226].

Transmettre ses connaissances est une forme plus efficace de don

Dans l'éthique traditionnelle, une des manières de se sauver est le don, mais le don n'est que marginalement le don de biens matériels : c'est avant tout un don d'apaisement, de soulagement de la souffrance. Cet apaisement peut être la conséquence d'un don de biens matériels, mais il peut être plus durable s'il est la conséquence d'un don de transmission de connaissance.

On dit souvent, par exemple, que pour nourrir une personne on peut lui donner un poisson, mais que pour la nourrir durablement il est préférable de lui apprendre à pêcher. Nous connaissons tous cette formule.

Et pourtant, nous ne faisons pas toujours clairement la relation qu'elle implique, entre don de biens matériels et dons de connaissances. Nous pensons que le don relève du domaine de la charité et que la transmission des connaissances relève de l'enseignement. Or :

1. Il existe une relation entre compassion et transmission. En effet, l'enseignement a pour objectif de transmettre des capacités, c'est-à-dire des moyens d'améliorer ses conditions d'existence. *L'enseignement est bien destiné à soulager les difficultés. C'est une forme active de compassion.*
2. On n'a pas besoin d'être un "enseignant" pour transmettre des connaissances. On n'a pas besoin non plus d'être riche pour donner et transmettre à celles et ceux qui en ont besoin. Chaque personne est en mesure de soulager ses propres difficultés et de celles de la communauté qui l'abrite :
 - **en participant à la prise de décision** (politique, sociale) et en agissant sur des points particuliers où l'action est possible et profitable ;
 - **en compensant les décisions néfastes**, en particulier celles inspirées par celles et ceux qui pensent résoudre les difficultés en désignant une cause unique ;
 - **en donnant les moyens d'acquiescer ce qu'on a acquis** : biens matériels, talents, capacités. Chacun est compétent dans le domaine qui lui est propre et chacun est en mesure (et à mon sens, en devoir) de transmettre ses compétences. *Chacun est un enseignant.*

Soulager de la souffrance est une forme de don

Un autre angle d'approche du soulagement est développé cette semaine. La conception du monde qui fait le fondement du bouddhisme est que le monde est souffrance et c'est de l'accepter qui permet de se libérer de la souffrance [SEM15]. Cette semaine aborde la question de la douleur (la sienne propre et celle des autres) et la question de la violence humaine. La douleur constitue le terrain le plus clair d'acceptation et de soulagement de la souffrance. De s'y préparer permet de traverser la douleur quand elle survient. Cette préparation consiste à dissocier la douleur et la souffrance, pour pouvoir — paradoxalement — ne pas souffrir de sa douleur physique.

La douleur, si elle engendre de la souffrance, n'engendre pas que celle de la personne qui la subit, mais celle de tous ses proches. Elle ajoute alors bien plus à la souffrance du monde. Lorsqu'on subit la douleur, se libérer de la souffrance qu'elle provoque c'est d'abord se libérer soi-même, mais c'est aussi : (a) en libérant ses proches d'une partie de leur souffrance, faire un don d'apaisement ; (b) en donnant l'exemple que la douleur peut être surmontée, faire un don de transmission de connaissance.

Se préparer à l'acceptation de la douleur permet aussi d'être plus efficace quand survient la douleur d'une autre personne. C'est en ne se laissant pas déborder par la souffrance qu'on peut agir efficacement pour le soulagement, matériel par exemple, de la personne qui souffre. De plus, refuser sa propre souffrance est une forme de compensation du mal : c'est refuser d'ajouter de la souffrance à la souffrance, et apporter du soulagement.

C'est pour cette même raison que la préparation au traumatisme de la violence humaine permet, à chacune de ses manifestations, de compenser le mal : en refusant d'ajouter violence sur violence, haine sur haine, souffrance sur souffrance.

LUNDI 20

« La douleur est ou sera »

Tout le monde a connu, connaît ou va connaître le traumatisme de la douleur.

Le traitement occidental de la douleur vise à la réduire, ce qui est louable, et il a rencontré dans ce domaine des succès considérables. Mais il tend à entretenir l'illusion que celle-ci peut être supprimée. Ceci relève de la conception plus générale selon laquelle l'état normal de l'être humain est une existence sans début ni fin, sans douleur et sans maladie, et que les grands traumatismes (la naissance, la douleur, la maladie, la décrépitude, l'asservissement, la séparation et la mort) sont des sortes d'accidents, des avatars extérieurs à l'humain. Nous vivons ainsi, en particulier, dans l'illusion que nous sommes faits pour vivre exempts de douleur, et que seuls quelques malchanceux la subissent. Cette conception est erronée : le seul fait d'avoir un corps implique de la douleur, et nous la connaissons tous à un moment ou un autre ; nous connaissons tous les douleurs intenses ou durables qui accompagnent la maladie et la mort.

La conception de la souffrance qui m'est restée de mon éducation première, et qui me semble-t-il est partagée par beaucoup d'Occidentaux, donne à la souffrance deux aspects : un aspect physique, la douleur, et un aspect mental, la peine. Dans cette conception, la douleur physique est indissociable de la souffrance. Il paraît absurde de dire qu'on puisse souffrir physiquement sans souffrir mentalement.

La conception bouddhiste de la douleur et de la souffrance est toute autre (Fig. 14). La souffrance est le résultat de notre attachement à notre individu. C'est cet attachement qui nous fait réagir aux circonstances extérieures, et la souffrance est le résultat des émotions qui nous submergent. La souffrance n'est pas issue de la douleur, elle est issue de la peur, de la tristesse,

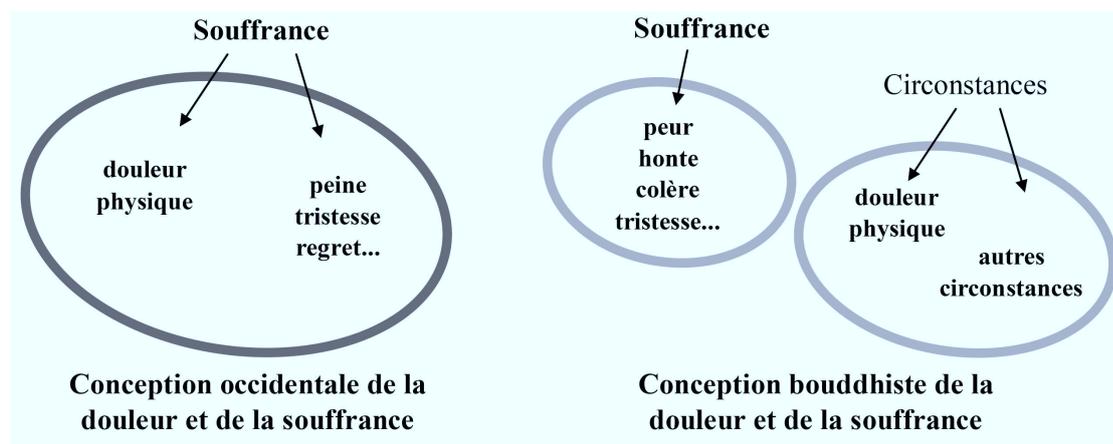


FIGURE 14 – Douleur et souffrance

la colère, le dégoût, la jalousie, la honte, etc. La douleur physique est l'une de ces circonstances extérieures. Il est possible d'en être détaché comme des autres circonstances.

Si nous nous demandons pourquoi la douleur fait souffrir, nous nous rendons compte que c'est la douleur qui a deux aspects : un aspect physique et un aspect mental.

1. La douleur n'a rien d'objectif; elle est le résultat de nos sensations physiques et ces sensations sont l'un des regroupements d'illusions qui entretiennent l'illusion d'un moi individué [LUN17]. Par la méditation, nous nous rendons compte que ces sensations sont impermanentes et que l'esprit a prise sur elles (et pour cause : elles sont une construction de l'esprit). Nous pouvons dissoudre ces sensations [SAM17]. Dans mon expérience personnelle, la facilité avec laquelle il est possible de dissiper une sensation de douleur ne dépend pas de l'intensité de la douleur (j'ai pu dissiper des douleurs intenses et ne pas parvenir à me débarrasser de douleurs faibles mais persistantes). La méthode consiste essentiellement à visualiser la douleur et à la déplacer en esprit dans d'autres parties du corps, à la nettoyer mentalement, bref, à en prendre le contrôle.
2. La douleur physique est une circonstance à laquelle nous réagissons par des émotions pénibles, en particulier l'envie ("pourquoi moi?"), l'apitoiement ("pauvre de moi"), la peur de mourir, la peur de perdre l'affection des autres, ou ses possessions ("qu'est-ce que je vais devenir?"), la honte, etc. la meilleure manière d'échapper à ces émotions est de s'y préparer : par l'acceptation du fait que la douleur constitue l'un des traumatismes de l'existence [SEM15], et qu'elle survient un jour ou l'autre ; par un entraînement plus général à la maîtrise de ses émotions [SEM14].

Concrètement, en quoi cela me concerne-t-il, et qu'est-ce que je peux faire ?

- Ce qui est dit plus haut ne signifie en rien que nous devons renoncer à nous soigner et à nous en remettre au médecin en cas de douleur aigue. Néanmoins, en ce qui concerne les douleurs bénignes, nous pouvons facilement, par la méditation, découvrir nous-mêmes l'impermanence des sensations et l'étonnant contrôle que nous pouvons prendre sur la douleur. Asseyez-vous en tailleur pendant dix minutes dans une pièce obscure. Percevez une à une les petites douleurs qui ne quittent jamais votre corps : dos, crâne, épaules, jambes... en les "déplaçant" et les "nettoyant" mentalement, effacez-les. Essayez, vous serez surpris.

- Ensuite, nous pouvons nous préparer aux grandes douleurs que nous rencontrerons dans notre existence. Imaginez que vous soyez gravement malade. À votre avis, quelles émotions seraient les plus difficiles à maîtriser ? Comment réagirons-nous à ce moment-là ? Serons-nous assez forts pour ne pas transmettre notre souffrance à nos proches ? Saurons-nous les protéger par le contrôle sur nous-mêmes ?

MARDI 20

« J'ai un rôle à jouer »

J'ai un rôle immédiat à jouer dans le soulagement, par la participation locale.

“Ici et maintenant.”

Comme l'écrit avec humour Däinin Katagiri : “Les théories politiques ont beau être remarquables, parfois elles ne fonctionnent pas dans la vie quotidienne. Si nous passons notre temps à parler politique, il nous est difficile de savoir à la fois ce qui se passe et ce qu'est la politique” [Kat93, p.44]. Exprimé plus directement, on ne peut pas à la fois agir et parler . . .

Les théories politiques et les discussions politiques en soi ont très peu de pouvoir sur notre bonheur ou notre malheur. Elles nous donnent l'impression illusoire d'agir pour notre bien et celui des autres. Il est important d'avoir une vision politique claire pour se garder de politiques qui paraissent raisonnables mais qui sont en fait excessives et néfastes [SEM23], mais il ne nous sert à rien de nous définir comme de droite ou de gauche, comme maoïste ou reaganien. Les théories politiques ont deux défauts majeurs :

1. Elles tendent à se focaliser sur une cause et à prôner une action unique (par exemple, les libéraux tendent à penser que la limitation des libertés est la cause ultime des difficultés sociales, et en tout cas qu'un facteur nécessaire et suffisant à l'installation du bien-être général est la liberté d'entreprendre ; les socialistes tendent à penser que c'est la distribution inégale des ressources qui est le problème et que la redistribution est la solution). Or, les causes sont multiples et complexes et il n'existe pas de remède universel [SAM6, SAM11].
2. Les théories politiques nous bercent dans les oscillations de l'opinion entre quelques grands partis, dans le bavardage de leurs représentants et dans le constant raffinement de leurs arguments. Elles entretiennent l'illusion qu'une solution universelle peut être appliquée, et que si elle ne l'est pas, c'est seulement parce que tout le monde n'est pas frappé par le caractère infaillible de cette solution. Elles entretiennent le sentiment que de lire les journaux ou de regarder la télévision, et de participer par le vote — même un vote sporadique, et même la vague intention de profiter de temps en temps de son droit de vote — constituent une participation à la vie politique. Elles masquent les solutions effectives et immédiates qui peuvent être appliquées, ponctuellement, ici et maintenant.

Or, ces solutions sont non seulement possibles mais souvent aussi *urgentes* : certaines situations dégénèrent très vite. Une guerre n'est jamais qu'une situation considérée trop longtemps comme bénigne. Dans le film de Matthieu Kassowitz “La haine”, l'un des personnages rappelle que la société française de 1994 est comme ce type qui tombe d'un immeuble de cinquante étages, et qui, à chaque étage, se dit : “jusqu'ici tout va bien”. Je suppose que toutes les sociétés qui ont connu la guerre civile se sont trouvées, à un moment, dans une position de ce genre. Cela ne veut pas dire que nous soyons chacun, individuellement, responsable de la situation sociale dans son ensemble, comme on a parfois tendance à le dire, ce qui constitue une responsabilité pour le moins paralysante et de toute façon impossible à assumer. Si l'on considère que la situation sociale est basée sur des cercles de renforcements [MER], les cercles de renforcement négatifs ne

peuvent se renforcer indéfiniment : ils sont soit brisés par l'installation de cercles de renforcement positifs qui les contrarient, soit ils atteignent un point de saturation et c'est l'explosion. Notre rôle individuel est de prendre part à l'installation d'une dynamique positive.

Si vous pensez que les solutions sont dans une doctrine politique, allez assister aux réunions d'un parti que vous désapprouvez. Écoutez et réfléchissez.

Quelques suggestions pour vous permettre de jouer un rôle effectif dans la construction sociale :

- Procurez-vous les bulletins municipaux et les informations sur les assemblées de citoyens, groupes de réflexion, et autres consultations municipales. Inscrivez-vous dans l'une d'entre elles.
- Participez à un groupe volontaire ayant une activité éducative (soutien scolaire, distribution de livres, lectures publiques, activités artistiques, etc.) ou une activité d'amélioration des conditions de vie (nettoyage des lieux publics, recyclage et redistribution, etc.).

MERCREDI 20

« Renoncer à désigner le mal »

Plutôt que de chercher la cause ultime des difficultés et des conflits, proposer des solutions ponctuelles.

Quand une difficulté ou un conflit survient, nous sommes prompts à accuser les circonstances ou le comportement des autres personnes. Mais beaucoup de nos difficultés ne tiennent pas aux circonstances. Elles tiennent plutôt à la manière dont nous traitons les circonstances.

La dynamique des “cercles de renforcements” apparaît à de nombreux endroits dans ces pages. Ce sont ces cercles qu'on appelle « cercles vicieux » quand ils sont négatifs et « cercles vertueux » quand ils sont positifs. Il me semble que beaucoup de situations liées à la psychologie humaine peuvent être décrites en termes de cercles de renforcement. Une attitude humaine A entraîne une attitude humaine B, qui tend elle-même à renforcer A, et ainsi de suite. Ces cercles sont du type de “la poule et l'œuf” : on ne sait jamais ce qui commence en premier (cf. par ex., en ce qui concerne les préjugés et leurs conséquences, [SAM10]).

Ainsi, plutôt que de décrire les conflits et difficultés sociales qui grèvent les sociétés humaines en termes de causes uniques (le chômage, la crise, le fanatisme, etc.), on peut les décrire de façon plus efficace en termes de cercles de renforcement. Dans un conflit, le sentiment d'inégalité d'une des parties (s'appuyant par exemple sur une pauvreté relative) tend à renforcer le ressentiment, et si l'autre partie est considérée comme représentative de la société légale, l'associabilité et la révolte. Cette associabilité légitime, chez l'autre partie, de la discrimination ; cette discrimination à son tour renforce l'inégalité et la pauvreté relative. On peut tout aussi bien dire aussi que la discrimination provoque le ressentiment et l'associabilité, ce qui crée des conditions rédhitoires à la pleine jouissance du système économique et entraîne de la pauvreté ; cette pauvreté à son tour crée un gouffre éducationnel source de discrimination. Le cercle peut être pris par n'importe quel point et dans n'importe quel sens : sa dynamique est toujours une dynamique de renforcement.

De même, on peut combattre plus efficacement les conflits et les difficultés sociales en ne s'attaquant pas à des causes uniques imaginaires mais en traitant ponctuellement les conflits là où ils se trouvent, en remplaçant la mécanique du cercle vicieux par un cercle vertueux correspondant (Fig.15).

1. Plutôt que de dénoncer la pauvreté et l'inégalité, installer ici et maintenant une égalité de paroles et de faits. Au niveau individuel, cela commence par lutter contre ses propres préjugés en les inversant [SAM10], à accorder à tous la même indulgence [MER1, LUN9], à

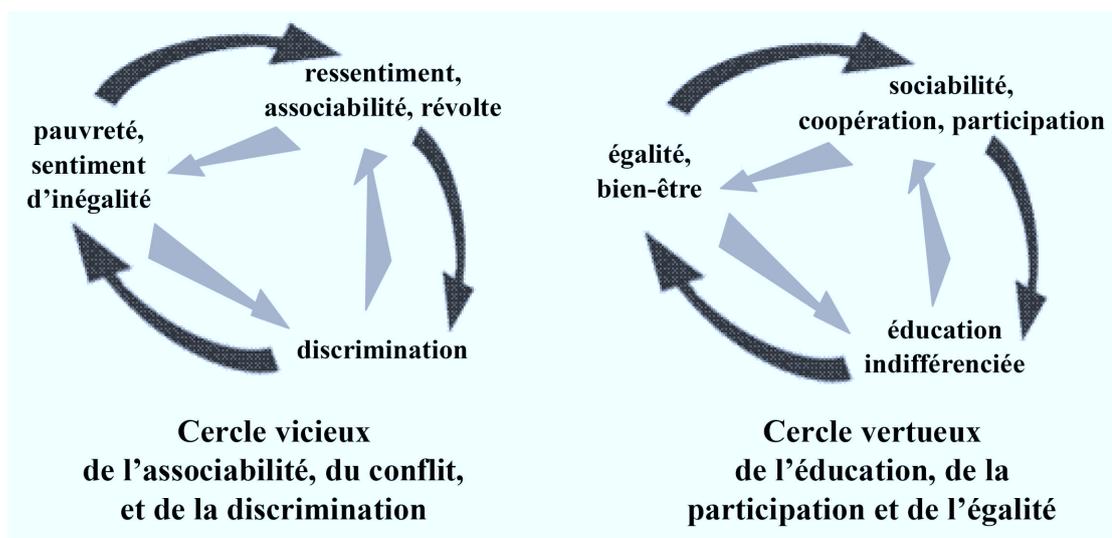


FIGURE 15 – Sortir de la discrimination et des conflits d'inégalité

refuser de distribuer les ressources de façon inégale si on les possède [JEU9], et à refuser de recourir à la violence même si l'on ressent de la révolte [DIM1, MER9, LUN11].

2. Comme l'écrit Nelson Mandela, "l'éducation est l'ennemi du préjugé" [Man95, p.504]. Plutôt que dénoncer la discrimination et le racisme, augmenter le niveau général d'éducation en transmettant ici et maintenant l'éducation qu'on possède [JEU, JEU42], et en agissant pour un meilleur système éducationnel [SAM9].
3. Plutôt que dénoncer l'associabilité d'une communauté, ériger des ponts en inversant ses propres préjugés [SAM10, VEN38] et en participant à la vie de cette communauté. Plutôt que dénoncer les travers de la société, leur opposer plus de participation [VEN9] et non pas plus de révolte. Participer aux décisions et compenser les solutions qui vont dans le sens d'une réponse violente, punitive ou vengeresse, autoritaire ou asociale.
4. De façon générale, plutôt que dénoncer, proposer des solutions ponctuelles (ici et maintenant, qu'est-ce qui peut-être fait?), applicables et effectives (est-ce que ça va marcher?) et souhaitables (quelles seront les conséquences? Le remède n'est-il pas pire que le mal?) [VEN1, LUN23].

JEUDI 20

« Donner les moyens »

Je vais transmettre les moyens d'acquérir ce que j'ai acquis : confiance, éducation, biens matériels.

"Pour qu'une personne mange un jour, lui donner un poisson. Pour qu'elle mange toute sa vie, lui apprendre à pêcher" (classique).

"Pour qu'une personne mange tant qu'elle aura le droit et la possibilité de pêcher, lui apprendre à pêcher. Pour qu'elle mange toute sa vie, lui montrer qu'elle peut apprendre une nouvelle aptitude et se tirer de la situation dans laquelle elle est" (moins classique).

Le bouddhisme traditionnel distingue quatre méthodes de libération et d'accès à l'éveil : le don ; la parole bienveillante ; l'action salutaire ; l'action attentive. Le don est la première et la plus accessible.

Le don peut prendre plusieurs formes. La plus simple est de faire le don d'un bien matériel. Bien que la personne qui donne ait parfois un vif sentiment de ce que lui coûtent les objets qu'elle donne, l'investissement est minimal : le don de biens matériels est facile, rapide, et exempt d'échec. Il a aussi l'avantage de limiter le contact individuel et de pouvoir être exempt d'investissement affectif : Tous les riches ont leurs pauvres. Néanmoins — c'est le sens de la première histoire de poisson ci-dessus — ce n'est pas durable. Le don disparaît quand les biens matériels sont consommés ou usagés.

On peut aussi enseigner comment acquérir ce bien matériel ; c'est un don moins direct et qui semble demander moins de sacrifice, mais c'est le contraire : c'est moins rapide, ça demande de consacrer son propre temps et son énergie. Ce n'est pas non plus préservé de l'échec : un enseignement peut être inadapté à la personne à laquelle il s'adresse et n'aboutir à rien. De plus — et c'est le sens de la seconde histoire de poisson ci-dessus — une aptitude ne dure que le temps pendant lequel cette aptitude est utile. Or, les conditions changent. C'est bien là le drame du chômage : les aptitudes possédées sont rendues caduques par une situation nouvelle. Il en va de même avec l'enseignement scolaire et la formation continue : les aptitudes transmises sont déjà périmées au moment où se terminent les cycles de formation.

Enfin, on peut transmettre non pas comment obtenir un bien matériel particulier ou exercer une aptitude particulière, mais comment *apprendre*, comment se donner les moyens d'acquérir de nouvelles aptitudes. C'est moins facile encore, et ça demande un investissement personnel plus grand : en effet, il s'agit avant tout de transmettre la *confiance en soi*, la certitude qu'on pourra se tirer de situations nouvelles. C'est un travail de longue haleine qui demande souvent de remettre en cause le mode de pensée des personnes impliquées.

Trois formes du don :

Transmettre :	Effet :	Temps investi par le donneur :	Échec :	Investissement du donneur :
(a) un bien matériel	soulagement immédiat	très peu (effet immédiat)	impossible	minime
(b) une qualification, une aptitude	garantie d'user de cette aptitude tant que les conditions (économiques, politiques) le permettent	quelques jours à quelques années, à raison de quelques heures par semaine	possible	beaucoup de temps, assez peu d'investissement affectif
(c) la capacité de s'auto-éduquer, de se recycler	capacité de faire face à des situations nouvelles	quelques jours à quelques années, de façon continue	possible	temps + investissement affectif

Ces trois méthodes ne sont pas exclusives. Elles sont concentriques et simultanées. On ne peut guère transmettre (c) sans transmettre (b) : il faut au moins enseigner une aptitude pour

pouvoir enseigner les méthodes qui permettent d'acquérir une aptitude. On ne peut guère non plus transmettre (b) sans faire (a), c'est-à-dire sans donner les moyens immédiats de survivre.

VENDREDI 20

« Apaiser plutôt que plaindre »

Ni rejeter ni compatir, mais faire ce qui peut être fait pour apaiser.

“La compassion ne sert pas le café”

La douleur, la maladie, la souffrance mentale d'une autre personne peuvent nous être insupportables. Ceci a parfois peu à voir avec l'empathie, le fait de “souffrir pour l'autre”. La douleur d'une autre personne peut provoquer de l'irritation et même de la colère. En effet :

- Elle renvoie à notre propre douleur future [cf. LUN]. Or, nous voulons ignorer cette douleur. Notre “moi” présent est égoïste ; il supporte mal d'être embêté par les déboires de nos “moi” à venir [LUN17].
- Elle renvoie à notre impuissance. Nous supportons mal de ne pas pouvoir rendre le monde parfait. Mais le monde n'est pas parfait et c'est en l'acceptant que nous pouvons éviter d'en souffrir [MER3].
- De notre impuissance à agir contre la douleur, nous ne tardons pas à nous sentir responsable de cette douleur. La haine de la douleur est facilement reportée sur celui qui souffre, qui devient l'objet de colère ou de rejet. À cette colère, on oppose souvent l'amour et la compassion, à ce rejet l'acceptation.

Mais :

1. On ne peut guère aboutir à la compassion si on n'a pas compris le processus ci-dessus. Pour le comprendre, il est important d'abord de ne pas rejeter ses pensées, même irritées, voire haineuses, pour leur interdire toute manifestation et pouvoir ensuite les dépasser [LUN5].
2. La compassion donne l'illusion d'apaiser la douleur mais tend à renforcer l'apitoiement chez la personne qui en est l'objet, ce qui n'arrange en rien la situation entre elle et son entourage, et ne l'aide en rien à surmonter la peine. Autant soigner la brûlure en en commentant la couleur.
3. La compassion ne sert pas le café, c'est-à-dire qu'elle n'a aucun effet en soi. Elle relève du domaine de la bonne intention [SAM1].

Les mêmes réflexions peuvent s'appliquer à sa propre douleur : la haine de cette douleur est reportée sur soi-même et les autres et se traduit par des comportements autodestructeurs ; ou encore, elle se traduit par de la compassion pour soi-même, c'est-à-dire de l'apitoiement. Cette haine ou cet apitoiement ne contribuent en rien à l'apaisement de sa douleur. Il est préférable de les maîtriser et de faire ce qui peut être fait, comme dans le cas d'une autre personne (voir ci-dessous).

L'alternative n'est pas entre rejet et pitié. L'alternative est entre être submergé par ses émotions et les laisser de côté pour faire ce qui peut être fait. Par exemple :

- **Apaiser par les moyens médicaux disponibles.** Même en prenant des doses massives d'anabolisant, on n'atteint jamais la ligne d'arrivée si on ne se met pas à courir. De même, les moyens médicaux ne sont rien s'ils ne sont pas accompagnés d'une méthode volontariste de lutte contre la souffrance. Les quatre certitudes et les huit jalons en constituent une. Mais ATTENTION : cette méthode ne dispense pas non plus d'appliquer les avancées de la médecine. Aucun mantra ne guérira jamais le cancer.

- **Apaiser en soulageant les difficultés.** Ces difficultés ne relèvent pas nécessairement de la douleur elle-même : offrir du temps, partager, prendre soin des affaires de la personne qui souffre, faire à manger ou aider au ménage, etc.
- **Compenser le mal en ne réagissant pas au mal.** En contrôlant et retenant les réactions négatives que je pourrais avoir face à cette douleur, je me sauve d'une souffrance additionnelle et j'en sauve également les autres personnes.
- **Apaiser en offrant les moyens de se libérer de la douleur.** Communiquer les quatre certitudes [SEM15], et les moyens de lutter contre la douleur [LUN]. Ceci sans insister et en rejetant l'envie d'avoir raison : il est légitime de montrer la voie qu'on croit juste ou efficace, mais c'est à chacun de décider de la suivre ou pas.

Nous sommes tous confrontés, à un moment ou un autre, à la douleur physique, à la maladie, ou à la souffrance d'une autre personne. Voici quelques situations courantes :

- une personne proche souffre d'une maladie bénigne mais pénible. Cette personne se plaint et se comporte d'une façon qui vous est désagréable.
- le bébé pleure pratiquement toute la nuit. Il n'y a pas de raison particulière, ou cent petites raisons qui vous obligent à rester éveillé.
- un parent arrive au terme de sa vie. La maladie rend sa vie quotidienne douloureuse ; il n'y a pas d'issue apparente. (a) Imaginez votre tristesse, votre souffrance, votre irritation. Imaginez jusqu'où ces situations pourraient vous pousser. (b) Imaginez ce que vous pouvez faire pour apaiser. Imaginez ce que ça vous coûte.

Si ni vous-même ni personne de votre entourage ne connaît la douleur, trouvez un moyen de côtoyer et d'apaiser ceux qui la subissent.

SAMEDI 20

« La violence surviendra »

Tout le monde connaît ou va connaître le traumatisme de la violence humaine.

“The victims of the violence are black and white, rich and poor, young and old, famous and unknown. They are, most important of all, human beings whom other human beings loved and needed. No one — no matter where he lives or what he does — can be certain who will suffer from some senseless act of bloodshed” (Robert F. Kennedy, “*On the Mindless Menace of Violence*”).

Continuellement, à travers le monde entier, les actes de violence les plus inimaginables sont commis. Meurtres, viols, massacres et tortures sont quotidiens. Ces actes peuvent nous apparaître distants et déshumanisés, mais ils sont bel et bien perpétrés par des *personnes* sur des *personnes*. Dans l'immense majorité des cas, le regard du criminel croise celui de sa victime. Le crime est perpétré en toute conscience, accompagné de toute une panoplie de raisons pour le commettre. L'étendue de la cruauté humaine est inconcevable, et la capacité à rationaliser cette cruauté l'est encore plus.

Cette violence et la cruauté qui l'accompagne ne sont pas, comme on veut parfois le croire, le fait de telle époque ou de telle culture. Elles ne sont pas inhérentes, par exemple, au nazisme, à la guerre, à une situation sociale donnée, à une culture, à l'intégrisme religieux. Elles sont inhérentes à l'être humain et se manifestent régulièrement, de façon individuelle ou de façon collective, et avec plus ou moins de force. Ce n'est qu'après coup qu'on donne à une poussée de cruauté particulière tel nom ou tel autre.

Bouddha nous prévient de ce que le monde matériel est peine mais que de le savoir permet d'échapper à l'angoisse, au pessimisme, au fatalisme et au cynisme. En effet, il est indissociable de ce que nous sommes que de faire l'expérience :

- du traumatisme de la naissance ;

- de celui de la douleur et de la maladie ;
- de celui de l'enchaînement à une situation pénible ;
- de celui du vieillissement et de la dégradation physique ;
- de celui de la séparation d'avec une personne aimée ;
- de celui de la mort ;

Six traumatismes auxquels j'ai ajouté celui de la violence humaine. Dans le bouddhisme traditionnel, le traumatisme de la violence humaine n'est pas abordé de façon explicite. Il est considéré sous l'angle de ses conséquences : la douleur, l'enchaînement à une situation pénible, la séparation d'avec une personne aimée par exemple. Néanmoins, la violence humaine a des aspects spécifiques que je veux souligner. Comparons par exemple le fait d'être blessé dans un accident et le fait d'être blessé par l'acte volontaire d'une personne : dans le second cas, la colère et le désir de vengeance ajoutent au traumatisme et à la souffrance.

Nous sommes aussi peu préparés au traumatisme de la violence humaine qu'aux six autres traumatismes. Pour s'en convaincre, il suffit de constater le sentiment de frustration et d'envie de vengeance que provoquent un simple vol de rue ou un cambriolage. Comment alors, si nous sommes frappés, battus, dépouillés de nos biens, séparés des nôtres, pouvons-nous résister à la colère et à la souffrance qui en découle ? Comment pouvons-nous échapper à l'envie de retourner la violence que nous subissons, et aux conséquences désastreuses que ça aura pour nous et d'autres ?

La violence infligée volontairement par d'autres personnes est peut-être l'expérience la plus dramatique qui puisse être vécue. Elle tend à détruire toute confiance en le monde et tout sentiment d'avenir. Mais elle existe. Elle frappe ou frappera, et de s'en convaincre est la seule manière de s'y préparer efficacement. L'une de ses manifestations courantes est l'état de guerre [LUN38], mais elle peut survenir n'importe où et n'importe quand.

La lecture de Gandhi, Sadate, Mandela, ou du Dalai-Lama par exemple, constitue une leçon exemplaire de réflexions sur la violence, ses conséquences, et sur la tentation d'y répondre par la violence. Ces grands leaders, ayant subi la violence, la prison, la destruction de leurs biens, la persécution ou l'exil, ont su éviter ou se détourner du chemin de la violence et marquer des étapes considérables dans la résolution effective des conflits qui les occupent. C'est par une réflexion continue sur la colère et la violence que nous pouvons nous constituer cette préparation qui nous manque (dans ces pages, cf. JEU1, DIM1, VEN3, MER9, LUN11, MAR, LUN39). C'est par cette réflexion que nous pouvons concevoir des systèmes sociopolitiques qui visent à prévenir les situations porteuses de violence [SEM9].

Imaginez que vous subissiez un acte de violence gratuite, cruelle, inexplicable, tel que ceux que les journaux nous relatent tous les jours. Imaginez vos émotions et réactions. Lisez ensuite DIM1, LUN38 et LUN39. Imaginez-vous autrement vos émotions et réactions ?

DIMANCHE 20

« Montrer comment, et faire faire »

Guider avec parcimonie et faire beaucoup pratiquer.

Le monde ne se partage pas entre une élite de maîtres qui possèdent la connaissance et la masse de celles et ceux qui ne la possèdent pas. Un maître est toujours l'étudiant de quelqu'un ou de quelque chose ; chaque personne est maître des connaissances que lui confèrent son expérience de la vie et des autres, de son métier et de ses points d'intérêt. C'est pourquoi on est toujours à la fois l'enseignant de quelqu'un et l'étudiant de quelqu'un [SAM21, SEM42, SAM46].

Une personne peut atteindre une certaine maîtrise dans un domaine particulier et penser alors qu'elle peut transmettre son savoir sans plus étudier ni s'ouvrir à de nouvelles connaissances. Mais

les personnes et les circonstances ne sont jamais les mêmes [MER11]. Il n'existe pas d'enseignement universellement valide qu'on pourrait transmettre sans se préoccuper de sa validité ni du public auquel il s'adresse. C'est une des raisons pour lesquelles l'enseignement magistral classique a été remis en cause. Mais il en existe d'autres :

Enseignement magistral classique	Objectifs idéaux d'un enseignement
<p>Enseigner : l'enseignant possède la connaissance et peut la formuler ; il transmet cette formulation. Néanmoins, on peut opposer à cette vision des choses que la formulation de la connaissance n'est pas la connaissance. Par exemple, tout savoir sur la manière de monter à vélo ne permet pas de faire du vélo.</p>	<p>Guider et faire faire : l'enseignant, plutôt que la connaissance, possède une capacité, un savoir-faire donné : il peut accomplir une tâche, résoudre un type de problèmes, s'acquitter d'une activité avec talent. C'est de transmettre cette capacité qui constitue l'objectif de l'enseignement, et rien d'autre. Pour s'assurer que cet objectif est en bonne voie, il n'y a pas d'autre moyen que de faire exercer la capacité en question.</p>
<p>Entretenir une tradition : l'enseignement est prodigué pour répondre aux besoins de l'enseignant, tels que faire perdurer un enseignement qui constitue le sens de son existence, se maintenir dans l'institution, et recevoir un salaire. La personne étudiante est passive devant l'enseignement transmis. Elle ne dispose pas de moyens d'évaluer cet enseignement : lui correspond-il ? Lui est-il utile ? Lui apporte-t-il satisfaction ?</p>	<p>Satisfaire des besoins inassouvis : l'enseignement est prodigué pour les raisons ci-contre, mais aussi pour transmettre à l'étudiant des capacités qui améliorent ses conditions d'existence. Il est important, donc, d'évaluer ces conditions d'existence, et les besoins présents et à venir qui y correspondent. Il est important aussi de donner à la personne les moyens de faire cette évaluation [cf. JEU]. Elle peut mesurer la progression de sa capacité à accomplir une tâche, résoudre un problème, s'acquitter de certaines situations. Elle peut aussi évaluer la validité de l'enseignement et éventuellement s'apercevoir qu'il ne lui convient pas</p>
<p>Recevoir de l'ancien : la personne étudiante est tournée vers un passé qui ne lui correspond en rien.</p>	<p>Produire du neuf : la personne étudiante est tournée vers sa propre production, vers elle-même plutôt que vers l'enseignant, et vers l'évaluation de sa progression.</p>
<p>Recevoir par addition, dans l'espoir d'une synthèse future : chaque cours ou séance correspond à un petit morceau de la formulation d'une connaissance que possède l'enseignant. À la fin de chaque séance, aucune capacité ponctuelle n'est acquise : on suppose que c'est lorsque le cycle complet sera accompli, que la capacité complète va apparaître d'un coup comme par miracle.</p>	<p>Accomplir continuellement des objectifs : toute capacité s'acquiert de façon pratique par agrégation de petits savoir-faire. Il n'y a pas de synthèse miraculeuse qui s'effectue une fois avoir acquise une masse critique de connaissance. Par exemple, parler une langue étrangère n'est jamais une capacité qu'on possède ou ne possède pas en bloc. On sait toujours utiliser une langue dans certaines situations mais pas dans d'autres. Ainsi, chaque cours peut avoir pour objectif d'acquérir une capacité particulière.</p>

- Imaginez que vous disposiez d'un budget pour mener une campagne contre la drogue dans une ville donnée. Comment allez-vous mener cette campagne ?
- Choisissez un de vos talents. Imaginez que vous ayez à le transmettre à des personnes de votre âge, à raison de deux heures par semaine, pour un groupe de trente personnes.
- Imaginez que vous ayez à apprendre à lire et à écrire à un enfant de six ans, à raison de trois heures par jour.

SEMAINE 21

Jeunesse, la quatrième vie

Âge de la recherche et des voyages, de l'articulation entre le passé et l'avenir.

“L'identité englobe [...] une complémentarité du passé et de l'avenir à la fois dans l'individu et dans la société : elle relie la réalité d'une vie passée aux promesses de l'avenir. Ni la romantisation du passé ni l'art d'inventer des “situations” d'avenir ne permettront de régler l'addition” [Eri72, p.331].

Certains phénomènes contribuent à l'illusion d'un moi immuable, sans début ni fin [LUN17]. Le *corps* semble rester le même au cours de l'existence ou ne se modifier que par un changement d'échelle (il grandit), de qualité (il se solidifie ou se dégrade), ou de certains aspects superficiels (de rides apparaissent, par exemple). En fait, il n'existe pas une cellule dans le corps d'une personne qui n'ait existé quelques années plus tôt ! L'illusion de continuité est due à ce que certains aspects de la forme se transmettent par le biais d'un processus d'information, un peu comme une tradition qui se transmet d'une génération à l'autre, mais qui ne met jamais en scène ni les mêmes acteurs ni le même matériel. Les *sensations*, les *pensées*, les *émotions*, qui sont pourtant éphémères, qui disparaissent une fois vécues et ne peuvent plus être retracées que de façon incomplète et altérée, contribuent à cette illusion de continuité à travers le souvenir qu'elles ont existé. Plus que les sensations, pensées ou émotions elles-mêmes, c'est là aussi leur forme qui peut se prolonger quelque peu dans le temps.

Cependant, il y a un aspect de la vie humaine sur lequel l'illusion de continuité du moi est mise en brèche, ce qui peut provoquer ce que le psychiatre Erik H. Erikson appelle une « crise d'identité ». Il s'agit de la discontinuité entre les âges de la vie dans ce qu'il appelle « cycle de vie » [Eri72, p.93-146]. Erikson note que le cycle de vie et les institutions humaines évoluent ensemble [Eri72, p.109]. Aujourd'hui, il me semble qu'il se ramène à sept périodes : la naissance, l'enfance, l'adolescence, la jeunesse, la parenté, la vieillesse et la mort [cf. SEM18].

Chaque passage d'une période à l'autre est marqué par un changement soudain de la nature de son corps, par un changement de statut social, et par un changement important de ses habitudes de vie. On devient, dans une large mesure, une autre personne. C'est là que peut se manifester la crise d'identité dont parle Erikson. Par exemple, le passage de l'adolescence à la jeunesse se marque par un arrêt du processus de changement physique qui s'est poursuivi pendant toute l'adolescence : c'est le moment où l'on réalise que le nouveau corps est achevé, et, qu'il plaise ou non, qu'il est là pour longtemps. À ce moment aussi, on se voit réclamer une indépendance et une sagesse d'adulte. C'est enfin souvent le moment de l'abandon de la vie auprès de ses parents (ou le moment à partir duquel cette vie n'est plus tout à fait légitime).

La plupart des sociétés instaurent une cérémonie de passage entre certaines de ces périodes : en Afrique noire, la circoncision tardive marque le passage de l'enfance à l'âge adulte ; au Japon, la cérémonie des vingt ans (qui tend à disparaître) marque la fin de l'adolescence ; au Tibet, le bardo marque l'entrée dans le monde de la mort. Baptême, communion, mariage, ou encore

l'ancien service militaire français, ont ou avaient en partie cette fonction.

Les cérémonies de passage ont un double rôle : dans leur annonce et leur préparation, elles servent à souligner l'existence d'un passage, d'une rupture, d'un changement inéluctable, et à le faire accepter et même souhaiter ; dans leur exécution, elles servent à réaliser ce passage, à marquer ce qui change, et ainsi à dissiper le doute sur ce qui ne change *pas* : elles servent à sauver l'illusion de continuité et à maintenir l'identité du soi.

La société occidentale moderne tend à abandonner ses rites d'initiation, qui étaient principalement de nature religieuse. En France, une personne peut maintenant aller de la naissance à la mort sans en traverser un seul. Cet abandon va dans le sens de la liberté en libérant les individus et les familles de l'obligation de croyance. Néanmoins, on peut se demander si une grande part des difficultés psychologiques et sociales que l'Occident moderne rencontre n'est pas liée à une crise des âges de la vie. En effet, il me semble bien, avec Erikson, que les enfants et les jeunes personnes "raniment des initiations" à travers la délinquance [Eri72, p.89], que les difficultés psychologiques d'entrée dans l'âge adulte vont de pair avec le flou quant à la durée, à la fonction, et aux bornes du moratoire psychosocial [Eri72, p.163,p.302] (Est-on adulte à vingt-cinq ans ? Quand devient-on adulte ?), ou encore que le drame qui accompagne maintenant la vieillesse est lié à une tentative continue d'oublier que la vie s'achève par la vieillesse et la mort.

Cette semaine aborde la période de la jeunesse. Celle-ci commence avec la fin des études secondaires, l'entrée dans la vie active ou dans le monde étude-formation-chômage, la fin de la légitimité de la vie auprès des tuteurs, la fin de la transformation physique rapide de l'adolescence. Elle se termine avec la découverte de son identité (acceptation de son passé et de son enfance, acceptation de son physique d'adulte, connaissance de sa sexualité, vision de l'avenir comme d'une construction de soi), avec son intégration à la communauté (indépendance vis-à-vis de ses tuteurs, participation, désir de construction de la société), et avec la décision de parenté.

LUNDI 21

« Sortir de l'adolescence »

Faire la preuve de sa capacité d'indépendance.

Dans son étude de 1971 sur l'*amae* (ce qu'on peut traduire par *le besoin de se sentir aimé*) le psychiatre japonais Takéo Doï écrit : « Dire que l'époque actuelle est imprégnée d'*amae* revient à dire que tout le monde est devenu plus infantile. Ou peut-être serait-il plus exact de dire que la ligne de démarcation entre adultes et enfants s'est estompée. Grâce aux médias, les enfants sont si rapidement au courant des événements, qu'un nombre de plus en plus grand d'entre eux sont trop "adultes" pour considérer leurs aînés comme l'étant eux-mêmes. La même chose vaut pour les adultes : "l'adulte-adulte" du temps passé a disparu, le nombre d'adultes enfantins a augmenté. On parle beaucoup du fossé entre les générations, mais il serait peut-être plus exact de parler de la disparition de toute frontière entre elles » [Doï71, p.119].

Doï note par exemple que la mode qui passionne les jeunes adultes tend à copier les vêtements enfantins, et que la manière de parler tend à imiter celle des petits enfants. Ces réflexions, qui suivent les révoltes étudiantes et se situent au moment de la révolution hippie, sont toujours valables aujourd'hui. Les styles de la mode sont divers, mais en général ils se déclinent sans modifications en version enfantine, adolescente, adulte, voire troisième âge. Des adultes emploient couramment des formes comme *chitchai* pour *chiisai* en japonais, *zoli* pour *joli*, ou encore *c'est cré bon* pour *c'est très bon* en français. En France, des adultes se ruent sur les produits dérivés des dessins animés qu'ils regardaient quand ils étaient petits. Au Japon, les voitures se sont mises à ressembler aux jouets en plastique de mon enfance.

Il ne s'agit pas ici de regretter un passé de toute façon révolu où aurait régné une éducation idéale. Les réflexions de Doï me frappent parce qu'elles apportent une lumière originale à la question du fossé des générations : le fossé des générations, c'est justement l'absence de distinction entre les générations, et le refus de grandir.

Cette absence de distinction me semble expliquer un certain nombre de points douloureux :

- Les parents comme les enfants tendent à considérer qu'il n'existe pas entre eux de différence de droits, de devoirs, de rapports à la société. En conséquence, les adultes tendent à refuser d'assumer des responsabilités d'adultes et les enfants tendent à revendiquer le droit de tout faire comme les adultes.
- Les parents tendent à considérer que la relation avec leurs enfants est symétrique. Ils ont le même rapport avec leurs enfants qu'avec, disons, leurs frères et sœurs. Ainsi, un parent peut s'engager dans un conflit avec son enfant sur un partage équitable des ressources (je veux une part du gâteau aussi grosse que la tienne) ou encore en comparant leurs défauts et qualités respectives (je suis peut-être paresseux, mais toi tu es pire). Or, la relation n'est pas symétrique : les parents ont l'autorité et la force, l'expérience et la responsabilité, ce dont l'enfant ne dispose pas. Cette tentative de traiter comme symétrique une relation qui ne l'est pas me semble être une cause des plus sérieuses de déstabilisation des enfants.
- Les parents tendent à considérer l'enfance non pas comme une existence en soi mais comme l'antichambre de l'âge adulte. C'est frappant au Japon, où bon nombre d'enfants sont tout bonnement privés d'enfance, travaillant à préparer leurs études universitaires. Ça l'est aussi dans les sociétés à fort chômage comme la France où, l'adulte ne travaillant pas et l'école étant dénué de propos, il existe peu de différence entre la vie quotidienne de l'enfant et celle de l'adulte. Les individus et la société dans son ensemble auraient à gagner à la résolution de ce problème ; la manière la plus simple est non pas de tenter de revenir à un état antérieur de la société [cf. VEN23, DIM38] mais de remplacer la distinction estompée enfant-adulte par une meilleure compréhension des âges de la vie (cf. introduction à cette semaine), en particulier en établissant des rites de passage ou au moins des bornes assez claires pour marquer l'enfant ou le jeune adulte, et lui assurer d'avoir acquis une capacité nouvelle [cf. aussi DIM25].

Le passage adolescence-jeunesse se caractérise par la fin de la scolarité commune à tous, et l'entrée dans le monde du travail, dans celui des études universitaires, ou dans celui du chômage ou de la marginalité. Dans de nombreux cas, la personne reste à la charge de sa famille pour tout ou partie de son temps de jeunesse. Ceci tend à repousser l'indépendance matérielle et morale, et à reculer pour mieux sauter dans l'angoisse de la vie d'adulte. C'est pourquoi il me semble qu'une année d'indépendance financière, aux alentours de dix-huit ans, pendant laquelle la jeune personne aurait à assumer par elle-même son logement et sa vie de tous les jours, pourrait constituer une épreuve initiatique qui permettrait de sortir efficacement de l'adolescence. Alors assurée d'être adulte, capable de se débrouiller seule dans des situations parfois difficiles, ayant connaissance des contraintes du monde du travail, celle-ci gagnerait en confiance et en efficacité dans ses études éventuelles, et dans la préparation de sa future vie de responsable et de parent.

Quelles pourraient être les modalités de cette "année d'indépendance" ? Quel pourrait être le contrat ou les engagements que les enfants et les parents pourraient en dresser ?

Pouvez-vous imaginer un ou plusieurs "rite de passage" très différents, qui marqueraient efficacement la limite adolescence - jeunesse ?

MARDI 21

« Entrer dans l'âge adulte »

Retraite initiatique : seul face à moi-même — quelle est ma mission ?

La retraite annuelle [SAM47] a pour objectif de faire le bilan de l'année écoulée dans l'isolement et le calme. Elle consiste à se retirer dans un endroit naturel et à vivre dehors pendant une période donnée (idéalement, une semaine). La personne qui effectue cette retraite se consacre à la méditation ou la réflexion, et relit son journal et ses notes de lecture de l'année écoulée.

J'ai déjà proposé de marquer le passage enfance-adolescence par l'initiation à cette retraite annuelle [LUN18]. Il me semble que des bornes claires et faciles à mettre en place pourraient y être associées :

2 initiations liées à la retraite annuelle

Enfance	Adolescence	Jeunesse
L'enfant a connaissance du fait qu'un ou plusieurs tuteurs effectue une retraite annuelle. Chaque année, on lui explique ce dont il s'agit et ce qui s'y passe (en gros : camping, silence, méditation, relecture).	Premier "rite de passage" sous la forme du droit à suivre un adulte dans sa retraite annuelle, avec vœux de silence. L'adulte n'est pas là pour contrôler (auquel cas il briserait l'efficacité de la propre retraite) mais pour apporter une présence et une sécurité.	La retraite a toujours été menée auprès d'un tuteur. Le passage à l'âge adulte est marqué par le fait que la retraite va désormais s'effectuer dans la vraie solitude. Il s'agit, il me semble, d'un changement important.
À ce moment, il est difficile d'imposer à l'enfant l'épreuve de l'isolation ou du silence. Malgré les explications, la retraite annuelle reste pour elle ou lui une chose adulte, quelque peu mystérieuse.	L'adolescent doit manifester le fait qu'il est prêt à quitter l'enfance en participant sans la troubler à la retraite d'un adulte. L'épreuve est renouvelée d'année en année. Elle distingue le futur adulte de l'enfant.	Ayant mesuré pendant l'adolescence le poids du silence et la nature qui l'entoure, la jeune personne doit maintenant se passer de la présence d'une autre personne. La différence avec l'adolescence est nette.
L'enfant se sait enfant par le fait que la connaissance de ce qu'est exactement la retraite annuelle lui manque. L'enfant sait aussi qu'elle parviendra à un âge où elle y participera, et que ce moment marquera la fin de son enfance.	L'adolescent se sent différent des enfants qu'il côtoie parce qu'il pratique annuellement la retraite, alors que les enfants en entendent parler seulement. Il peut manifester son désir d'être un futur adulte par sa capacité à mener cette pratique.	Désormais, le fait d'effectuer cette petite épreuve ou de l'abandonner ne dépend plus que de soi. Il en va de même pour le fait d'en faire quelque chose d'utile et d'efficace.

Enfance	Adolescence	Jeunesse
L'objectif est de préparer la retraite en tant que "rite de passage" et en tant que bilan annuel.	L'objectif, outre celui de rite de passage, est de faire l'épreuve du contact avec la nature, du silence, et de s'initier au bilan annuel.	Aux objectifs ci-contre s'ajoute la stabilisation : par la définition de ses désirs, de ses attentes, de sa mission.

Pendant les cinq à quinze années que va durer la période de jeunesse — qui s'étend entre l'adolescence et la décision de parenté — la retraite annuelle permettra de stabiliser son existence :

1. de décider de ses objectifs ultimes, d'écrire sa mission [VEN33] ;
2. de décider des activités professionnelles qu'on veut avoir [SAM, SEM42] et mener ses études en conséquence, et non pas "parce qu'on ne sait pas quoi choisir" ou "pour satisfaire ses parents" ;
3. d'évaluer son mode de vie, en particulier sexuel [JEU], et évaluer les devoirs et les contraintes liés à une éventuelle entrée dans la parenté [SEM52] ;
4. d'évaluer les préceptes qu'on décide de suivre ou de ne pas suivre, les modifier et les faire siens [cf. MAR2, MER2], en particulier en ce qui concerne : l'étude d'un précepte par jour, la méditation quotidienne, la tenue quotidienne d'un journal, la lecture d'un livre par semaine.

Quels pourraient être les indices qui marquent une évolution positive de l'adolescence à la jeunesse, puis de la jeunesse vers l'âge de la parenté ? Par exemple, comment peut-on évaluer que les objectifs (1) à (4) ci-dessus sont atteints ?

Suggestion : je peux considérer que les études que je mène me satisfont si par exemple : elles me permettent d'imaginer ma vie professionnelle future ; j'ai plaisir à les mener ; j'y réussis ; elles me permettent de rencontrer des personnes qui m'intéressent ; elles m'ont mis en contact avec un maître d'étude.

MERCREDI 21

« Indépendance émotionnelle »

Tri de son expérience passée, construction du présent, amélioration de l'avenir.

À l'adolescence, la différence entre un passage cahoteux mais supportable et la souffrance la plus handicapante pour la vie du futur adulte tient en grande partie en la capacité à comprendre et contrôler ses émotions [SEM18]. Par ailleurs, les adolescents vivent dans un monde à très court terme et tendent à croire que les difficultés qu'ils rencontrent constituent l'état normal et définitif du monde. Sortir de l'adolescence, c'est avant tout se rendre compte que ces difficultés sont liées à l'adolescence et qu'elles peuvent être dépassées. Sortir de l'adolescence, c'est voir

1. que sa nature peut être modifiée de façon à dépasser la souffrance ;
2. et surtout, que c'est à présent son propre rôle, sa propre responsabilité : plus personne d'autre que soi-même ne pourra plus le faire à sa place.

Erikson [Eri72] décrit le trouble émotionnel des jeunes personnes comme une absence d'articulation entre le passé et l'avenir. En reprenant et modifiant ses propositions, voici quelques bornes qui peuvent permettre de trouver cette articulation :

1. Passé :

- Refuser de tenter de donner un sens particulier à l'histoire des siens, à son enfance ou à son adolescence, pour les "romantiser", les affabuler, les rendre uniques ou extraordinaires : ni pour les embellir, ni pour en faire un récit plus dramatique que ce qu'elles sont.
- Refuser de se laisser aller à désirer que ce que les événements du passé soient autres.

Le passé est ce qu'il est. Par nature, il ne peut pas être modifié de façon à modifier l'état présent du monde. De plus, des changements même minimes dans le passé ("si mon père avait été moins autoritaire", etc...) auraient mené à un présent radicalement différent (par exemple, si votre père avait été moins autoritaire, il aurait été une autre personne, aurait fait des choix de vie différents, n'aurait pas rencontré votre mère, et vous n'existeriez pas).

2. Avenir :

- Refuser de donner une couleur à l'avenir, ni en ce qu'il réserve malheurs et misère, ni en ce qu'il réserve un destin particulier (de *leader*, de génie, d'être supérieur).
- Refuser de justifier dans le présent des actions destructrices sous prétexte que l'avenir sera ceci ou cela. L'avenir ne peut pas justifier le présent ; le présent permet de construire un meilleur avenir.

L'avenir est opaque. Les circonstances peuvent changer du tout au tout. S'imaginer qu'elles seront à un moment donné extrêmement favorables ("j'ai un grand destin, je le sens") est aussi illusoire que de s'endetter en comptant sur le gros lot de la loterie nationale.

C'est ce caractère impénétrable de l'avenir qui peut le rendre si terrifiant. Mais aucun pari sur l'état futur du monde, aucun refus de considérer l'avenir en fonction du présent, aucune tentative de considérer l'avenir comme inexistant ne peut changer le fait qu'il sera et qu'on ne peut pas savoir ce qu'il sera. Face à cette angoisse, il n'y a pas d'autre remède que de mener chaque jour des actions qui peuvent avoir des conséquences désirables et de refuser de mener des actions qui ne peuvent qu'avoir des conséquences destructrices.

3. Présent :

- Refuser de regarder le présent comme s'il avait pu être différent (par exemple si certains éléments du passé avaient pu se dérouler autrement).
- Refuser de regarder le présent comme quelque chose qui sera corrigé par un avenir plus grandiose ("demain, vous verrez..."), et refuser de considérer que l'avenir sera tellement affreux qu'il est préférable de se comporter comme s'il n'existait pas ou comme si on cherchait à en limiter la durée.
- Refuser de limiter l'instant présent à ce qu'il est comme s'il n'y avait ni passé ni avenir. Considérer que les difficultés immédiates sont la conséquence de ses actions passées, et que si le passé ne peut pas être modifié, le présent est pleinement à portée de main pour être amélioré. Considérer que les actions présentes ont des conséquences sur l'avenir, et que ces conséquences peuvent être regrettables ou profitables.

Suggestions :

- Prenez les 28 qualités de [JEU19]. Lequel des quatre domaines est le plus épineux pour vous ? Dans ce domaine, choisissez une des qualités que vous aimeriez atteindre et donnez vous une semaine pour l'atteindre.
- Organisez les différents points développés en (1), (2) et (3) ci-dessus en un tableau. Quelle est votre position par rapport à ces différents points ?

- En commençant par la naissance, faire une liste de ce que vous avez vécu de douloureux et une liste de ce que vous avez vécu de plaisant. Faire une liste de ce que vous devez aux personnes qui vous ont entouré. Faire une liste de ce que vous leur reprochez. Lisez [SEM39].

JEUDI 21

« Quatre sexualités »

Comprendre, contrôler mes quatre sexualités (auto, hétéro, homo, para) et aller vers la “sexualité ordinaire”.

La plupart des sociétés et leurs morales, et la société et la morale occidentales en particulier, tendent à la fois à rejeter la sexualité dans le domaine du tabou et du non-dit, tout en la codifiant de façon précise. La sexualité est valorisée, mais seulement si celle-ci s’inscrit dans un petit nombre de schémas. Par exemple : pour un homme : nombreuses partenaires, relations faciles ; pour une femme : un seul partenaire, protecteur et aimant ; dans un couple : rapports fréquents, riches et satisfaisants.

Ceci ne va pas sans contradictions flagrantes mais vivaces. Par exemple :

- Le débat sur la sexualité ordinaire étant marginal, l’image d’une sexualité idéale tend à être véhiculée exclusivement par la pornographie, conçue à tort comme l’antithèse du puritanisme [DIM49]. Or, cette image est celle d’un monde où les hommes et les femmes ont des désirs identiques ou complémentaires. Or, la sexualité ordinaire est différente : plus que les hommes, les femmes s’intéressent aux relations humaines qui accompagnent la sexualité, et ceci même dans leur relation à la pornographie. Les hommes tendent à s’intéresser à l’aspect visuel et chosifié de la sexualité : ceci explique leur intérêt pour la pornographie et le fait qu’ils tendent à négliger la personnalité de leurs partenaires et à les traiter en objets [MJ92, p.99-133].
- La masturbation masculine est taboue et honteuse. Or, l’immense majorité des hommes pratiquent la masturbation, qui est nécessaire à leur organisme. Ils s’en défendraient si on leur demandait s’ils le font. À l’adolescence, la masturbation est source d’angoisse ou au moins d’inquiétude. La masturbation féminine est l’objet de fantasmes masculins ; or, la plupart des femmes ne la pratiquent pas.
- L’homosexualité est acceptée seulement si elle est franche et nette. On “vire de bord”, on “devient homo”, on fait son “coming out”. Néanmoins, il semble bien que la masculinité et les préférences sexuelles dépendent en partie de quantités hormonales [MJ92, p.120], et en partie de facteurs culturels. Dans les deux cas, il s’agit d’effets graduels. D’ailleurs, il me semble qu’il y a autant de degré d’attraction homosexuelle (et de rejets de l’homosexualité ou de l’hétérosexualité) qu’il y a de personnes. Enfin, l’homosexualité est en grande majorité masculine, et les schémas de l’homosexualité masculine (multiplicité des partenaires, dissociation fréquente du sexe et des relations personnelles) se distinguent nettement des schémas de l’homosexualité féminine, qui (contrairement à l’image que la pornographie en véhicule), est très peu axée sur la sexualité.
- L’image valorisante de la sexualité masculine (nombreuses partenaires, relations sexuelles marchandées et obtenues facilement) est en contradiction avec la réalité et les impératifs de la vie de couple et de la vie de parent.

La jeunesse, quatrième âge de la vie, est située après l’adolescence où se fait la découverte de la sexualité. Une bonne compréhension de sa sexualité est nécessaire pour aborder la parenté, qui apporte des dilemmes sexuels bien plus difficiles qu’on a l’habitude de le dire. Dans la sexualité se jouent la vie des couples, leur longévité, leur stabilité, leur bonne intelligence [DIM52]. De

ces éléments dépend cruellement le sort des enfants. En conséquence, négliger l'importance de la compréhension de sa sexualité *avant* d'être parent (ou la rejeter dans le domaine du tabou) est lourd de conséquences. La jeunesse est une période de recherche. C'est le moment de se confronter à la réalité de la vie sexuelle et de comprendre où l'on se situe par rapport à une sexualité ordinaire, cardinale, qui constitue la base d'une vie de couple [cf. SEM49]. Il me paraît stupide d'arriver à l'âge de parent pour s'apercevoir (ou croire s'apercevoir) par exemple : qu'on est un père de famille homo qui a raté sa vie sexuelle ; qu'on est un homo de cinquante ans qui se rend compte qu'il aurait aimé vivre une vie de père ; qu'on est une nympho qui s'ignorait ; qu'on est un hétéro qui n'a pas eu une vie sexuelle satisfaisante et se console grâce à la prostitution, etc. Pour cette raison, il me semble important de faire l'expérience et le tri de ce qu'est la sexualité. Il ne s'agit pas de dire que la pratique des quatre sexualités est obligatoire, mais qu'il est préférable que ces quatre sexualités soient examinées, réfléchies, et éventuellement rejetées. Ce n'est qu'à ce prix que la jeune personne pourra se connaître elle-même, s'accepter, et enfin obtenir un meilleur contrôle de ses désirs sexuels et de leur adaptation aux circonstances de sa vie future.

- L'autosexualité (la masturbation) est nécessaire à l'équilibre, au moins celui des hommes, et permet de se libérer de désirs que les circonstances ne permettent pas d'assouvir [MAR26, MAR49].
- L'hétérosexualité est le schéma habituel de la vie de couple, mais englobe des sexualités si différentes qu'il est impossible de les ramener à un stéréotype. Même dans la sexualité la plus ordinaire, celle d'une femme et d'un homme vivant en couple, la fréquence peut varier (allant de plusieurs rapports par semaine à pratiquement pas de rapports) ainsi que la forme (rites, préparatifs, déroulement, habitudes ou rejet des habitudes, etc.). Cependant, même s'il n'y a pas de schéma, les couples trouvent ou ne trouvent pas leur équilibre sexuel. Il me semble catastrophique de s'engager dans la vie de couple et de parent si cet équilibre est absent. Avant de choisir celui ou celle qui sera son partenaire pour trente ou quarante ans de sexualité, il est nécessaire de savoir ce qu'on aime et qu'on n'aime pas, ce qu'on attend et ce qu'on refuse. Il est illusoire de s'en croire capable si on n'a eu que quelques partenaires. Tout en prenant les précautions nécessaires, la jeunesse est le moment de tenter différentes relations, de s'essayer à la vie de couple avec différents partenaires, et de comprendre son rapport à la sexualité, à l'amour, à la jalousie, etc.
- L'homosexualité peut être instinctivement désirée ou rejetée et ce n'est pas la peine d'aller plus loin dans la recherche de soi-même. Cependant, la plupart des hommes et une petite partie des femmes sont dans un état de doute. Quelques expériences peuvent suffire à le dissiper. Par ailleurs, il est très possible de ressentir le désir de vivre un certain nombre d'aventures homosexuelles et que ce désir s'évapore avec l'âge. La vie d'adulte et de parent n'en est abordée qu'avec plus de sérénité.
- La paraseexualité comprend toutes les sexualités axées sur l'excès ou sur la bizarrerie (consommation continue de pornographie, recherches de partenaires multiples, etc.). Elle peut constituer, pour certaines personnes, un passage obligé, mais elle peut entraîner une escalade du désir de plus en plus handicapante et même dangereuse, comme dans le cas d'une drogue. Une désintoxication est parfois nécessaire, et en tout cas une prise de conscience de ce que le désir et la recherche de son assouvissement ne mènent en rien au plaisir et au bonheur. Il me semble que pour certaines personnes, il est nécessaire d'en faire l'expérience pour s'en rendre compte.

En conséquence, l'allongement de la période moratoire que constitue la jeunesse entre l'enfance et l'âge adulte, et le rejet de la décision de parenté autour de la trentaine, constituent une occasion (a) de faire le tri de ses sexualités, (b) d'aborder des relations diverses avec des partenaires divers, faire des essais de vie commune, trouver la ou le partenaire avec qui un équilibre sexuel est atteint, et surtout avec qui il est raisonnable de supposer qu'un équilibre pourra être maintenu pendant

de nombreuses années [cf. DIM52].

- Quelles pourraient être les circonstances dans lesquelles je peux considérer que je me connais sexuellement ?
- Quels pourraient être les indices qui me permettent de considérer que j'ai le contrôle sur ma vie sexuelle ?
- Existe-t-il une vie sexuelle de couple idéale ?
- Quels pourraient être les indices qui me permettent de décider qu'un équilibre sexuel pourra être maintenu de nombreuses années avec un partenaire donné ?

VENDREDI 21

« Voyage(s) initiatique(s) »

Par le voyage, l'expérience de la pauvreté, de la communauté, et de la diversité des conventions.

“Les voyages forment la jeunesse”

Il n'y a rien d'original dans la proposition de profiter de la période de recherche et d'essais que constitue la jeunesse pour faire l'expérience du monde et du voyage. Néanmoins, (a) cette proposition n'est pas vraiment mise en pratique ; en tout cas, le voyage initiatique est rarement institutionnalisé ; (b) les motivations de cette proposition ne sont pas très claires ; or, de ces motivations dépend le format du voyage.

1. le voyage permet de faire l'expérience de modes de pensées très différents, de constater que les opinions, les modes de vie, les habitudes, et l'organisation des priorités, du bien et du mal, et du fonctionnement social sont arbitraires et impermanents [cf. MAR45]. Néanmoins, il ne suffit pas d'être voyageur pour accéder à cette constatation. Il me paraît nécessaire :
 - de vivre ailleurs que chez soi dans des conditions qui ne sont pas celles de chez soi, donc relativement isolé des représentants de sa propre culture ;
 - d'aborder cet ailleurs avec respect, et la volonté d'en comprendre les représentants ;
 - d'aborder cet ailleurs sous différents angles : par exemple à travers le travail, la langue, la culture, la participation ;
 - de vivre assez longtemps dans un endroit donné : plus la période est courte, plus l'impression d'avoir compris les fondements d'une culture est illusoire.
2. le voyage en groupe permet, pour une période limitée dans le temps :
 - de faire l'expérience d'une situation de relations sociales sans échappatoire, comme celles qu'on rencontre par exemple sur un lieu de travail ; en ce sens, la mixité me paraît une meilleure chose que les voyages “de filles” ou “entre garçons” ;
 - il permet de faire l'expérience de la pauvreté sans danger excessif (et en particulier en pouvant se protéger de la violence humaine) ;
 - il permet de vivre pour une période donnée dans des conditions radicalement différentes de celles que l'on connaît habituellement.

Ces deux types de voyages ne sont donc pas compatibles. En conclusion, il s'agit de faire l'expérience, au minimum, d'une année de vie à l'étranger, de préférence dans un pays fort différent du sien, et de façon relativement isolée des membres de sa propre culture. Il me semble que ces deux types de voyages apportent à la jeune personne des éléments très importants à la compréhension d'elle-même et, par comparaison avec d'autres sociétés, à la compréhension de la société dans laquelle elle vit. Ils lui permettent de faire ses choix futurs avec plus de discernement, et d'apporter plus à sa propre société. Voyageurs, veuillez toutefois à ne jamais vous mettre en

situation de danger excessif. Veillez en particulier à vous protéger de la violence humaine : sachez où aller, comment, et avec qui. Pour ça, demandez toujours l'avis de plusieurs autres personnes.

Imaginez des voyages que vous pourriez faire (ou que vous pourriez conseiller), et correspondant à chacun de ces deux types : où ? quand ? comment ? avec qui ? combien de temps ? Comment rendre ces voyages relativement sûrs, en particulier pour une jeune femme ?

SAMEDI 21

« Quatre talents universels »

Je vais perfectionner et compléter mes quatre professions : production manuelle, production intellectuelle, commerce, éducation.

Au moment où j'écris ces lignes, en 1998, on trouve dans la presse et dans la littérature journalistique des annonces de la fin du travail, de la fin de la science, de la fin de l'art, etc. Il se peut bien que toutes les époques aient connu des prophéties semblables. Il se peut aussi que le nouveau millénaire annonce une ère nouvelle où nos repères n'auront plus cours. Mais bon. Les sciences naissent, perdent leur statut de science, se transforment, disparaissent et sont remplacées par d'autres. Si la physique moderne par exemple venait à être délaissée des chercheurs, il n'y aurait pas plus de fin de la science qu'avec la disparition de l'alchimie. Il en va de même pour l'art et la littérature qui perdureront sous des formes plus ou moins classiques en intégrant par exemple de nouvelles technologies. La question de la fin du travail est plus délicate. L'argument en est que la société a atteint une productivité telle que le travail humain (et en particulier manuel et peu qualifié) est en voie de disparition. J'en doute, pour plusieurs raisons :

1. Il en va de même pour le travail que pour la science ou l'art. Certaines formes de travail sont remplacées par d'autres.
2. Qui parle de la société sans précision parle de la société *industrielle* et le plus souvent occidentale. Une des raisons pour lesquelles le travail y disparaît est qu'il est transporté ailleurs. Il s'agit en partie d'une redistribution, pas d'une disparition. Néanmoins, dans le présent et le futur immédiat, les sociétés industrielles sont confrontées à un problème grandissant de chômage et à toute une série de conséquences associées, comme la misère et les conflits entre communautés [cf. MER20]. Je ne pense pas que le travail vienne à disparaître, mais je pense qu'il faille le considérer autrement.

Il n'existe que sept manières de gagner sa vie :

- voler,
- spéculer sur la bourse ou les jeux,
- être assisté,
- produire ou transformer des biens matériels,
- imaginer et fournir des services,
- faire du commerce,
- éduquer-enseigner.

Si on exclut les deux premières pour des raisons morales (l'une et l'autre sont productrices de malheur), il reste l'assistanat et quatre formes de travail. L'assistanat est la forme normale de vie pendant l'enfance et l'adolescence. Il s'étend maintenant souvent pendant la vie d'adulte pour permettre des études. Il est fréquent avec l'augmentation du chômage, mais il paraît peu désirable : il procure chez les chômeurs, leur entourage, et la société dans son ensemble tout le contraire d'un sentiment d'accomplissement et de progrès dans le domaine du travail. Pourquoi ? Parce que la personne désire contribuer au-delà d'elle-même [MER17] et atteindre à au moins un petit nombre d'accomplissements significatifs [SEM41]. En admettant que le

travail devienne *inutile*, c'est-à-dire que sa production ne soit plus vraiment nécessaire à ses auteurs, il constitue une activité humaine plaisante et source d'équilibre mental. Il peut très bien perdurer à tel endroit avec la même exigence de productivité et d'efficacité qu'il connaît depuis la révolution industrielle, mais se redéfinir à tel autre endroit avec un statut plus proche de ceux de l'art, du sport, de l'éducation et des études, des activités de plaisir et de distraction.

3. Enfin, les auteurs de prophéties à portée historique pensent se référer à l'histoire de l'humanité en général, et croient y discerner des lignes directrices. Ils se réfèrent en fait à la minuscule portion de l'histoire sur laquelle ils ont une intuition, c'est-à-dire aux quelques dizaines d'années écoulées. Autant prédire la météo du mois prochain en regardant le ciel pendant cinq minutes. L'histoire d'une société est l'histoire des événements imprévus qui en ont radicalement changé le cours.

Pour toutes ces raisons, les formes du travail changent rapidement mais le travail lui-même n'est pas en passe de disparaître. Un des aspects de ce changement est son accélération et son imprédictibilité : le travail d'aujourd'hui n'est pas celui d'hier ni celui de demain. Néanmoins, au-delà de cette imprédictibilité, le travail ne peut échapper aux quatre formes évoquées plus haut.

- La production manuelle comprend l'agriculture, la construction, la fabrication d'objets utilitaires ou artistiques.
- La production intellectuelle comprend la recherche et l'invention sous toutes ses formes : nouvelles idées, nouveaux objets, nouveaux services.
- Le commerce correspond au fait de monnayer des compétences et des objets, à la mise en place et à l'entretien de services.
- L'enseignement-éducation comprend le fait d'élever ses propres enfants ou ceux des autres, de transmettre ses compétences, de faire exercer de nouvelles capacités [cf. SEM20]. Notons que chacun des domaines comprend nécessairement une part d'étude, de recherche intellectuelle, de production manuelle ou physique, de marketing et de monnaïement, et de transmission du savoir.

Toute personne est en mesure d'atteindre à la satisfaction dans chacun des quatre domaines. Il est fréquent que des "manuels" et des "commerçants" méprisent les intellectuels et se considèrent inaptes à l'étude et à toute production intellectuelle. Cette conception est à retracer dans l'échec scolaire — c'est-à-dire l'échec commun de l'école et de l'élève à trouver le plaisir, par exemple, de la lecture. Inversement, des "intellectuels" ou des personnes dédiées à l'éducation — enseignants, parents au foyer — pensent être incapables de production manuelle, tendent à considérer le commerce comme méprisable, et le travail physique comme pénible, voire dangereux.

Parce que chacune de ces formes de travail apporte des formes de satisfaction, et parce que le travail futur est imprédictible, il me semble une bonne chose de s'y essayer, de s'y former, de renforcer ses capacités dans son domaine de prédilection et d'atteindre une certaine capacité dans les autres. De plus, la pluridisciplinarité acquise permet de mieux saisir les exigences des différents domaines et donc d'atteindre à une meilleure coopération entre eux.

Parmi les quatre talents ci-dessus, choisissez-en un que vous n'avez jamais exercé.

- Trouvez un moyen de recevoir une formation dans ce domaine.
- Exercez dans ce domaine pendant un an.

DIMANCHE 21

« Entrer dans la société »

Je vais m'intégrer à la communauté par la participation.

Les quatre talents évoqués précédemment [SAM] peuvent être développés à n'importe quel moment de la vie [cf. MAR32]. Néanmoins, il est bon de les développer particulièrement pendant la période moratoire que constitue la jeunesse :

- Pendant cette période, les impératifs matériels sont moins lourds : moins de problèmes physiques ou de santé, pas d'enfants à charge, possibilité de vivre plus chichement et de faire des études.
- Cette période suit les difficultés de l'adolescence, du refus, souvent associé, des impératifs de la vie en société, et des angoisses concernant ce qu'on est et ce qu'on veut être. Ces difficultés ne sont pas résolues d'un coup à la fin de l'adolescence. L'allongement de la période moratoire constitue un moyen de se donner le temps de les résoudre. Ainsi, l'expérience des quatre talents va dans le sens (a) de la recherche de soi ; (b) de l'intégration à la société en général et à sa communauté de vie en particulier.

Pour cette même raison, la jeunesse est le moment de faire l'expérience de la participation aux décisions concernant la communauté (voir [MAR20] et les suggestions correspondantes).

SEMAINE 22

Soin, attention, concentration

Huitième des huit jalons vers l'éveil.

“Notre vie est sans profondeur, très mince, comme une feuille de papier. Mais si nous prenons soin de notre vie quotidienne en l'inscrivant dans la vie universelle, notre vie devient très profonde” (Daïnin Katagiri) [Kat93].

Dans le monde occidental, l'idée de concentration est en général valorisée (on dit souvent aux enfants « concentre-toi », aux adultes « restons concentrés », ou des choses de ce genre). Elle est aussi à peu près confondue avec l'idée de soin et d'attention. En France par exemple, l'éducation traditionnelle était focalisée sur le soin (écriture à la plume, valorisation de la copie, développement de la volonté de “bien faire”). Elle s'est déplacée vers l'attention (valorisation de l'observation et de la réflexion, développement de la curiosité et de la volonté de “comprendre”).

Mais, notons que dans le monde occidental, bien que l'idée de concentration soit en général valorisée, il n'y a pas d'éducation spécifique à la concentration — ceci parce que le moyen d'apprentissage du monde qui y correspond, la réflexion profonde en état concentration (une forme de la méditation) n'a aucun statut éducationnel.

Pour l'immense majorité des Occidentaux, la méditation est une pratique religieuse importée et marginale. Rien cependant ne remplit le rôle qu'elle occupe dans la triple interaction entre l'être et le monde (observation - action - concentration).

Il en résulte que la sphère de la concentration est le point le plus faible de l'éducation occidentale : difficultés à se motiver, à trouver l'énergie, à persévérer, à travailler régulièrement, à pratiquer même lorsque aucune pression ne se fait sentir, à finir ce qu'on a commencé.

La “bonne concentration” est le huitième aspect de “l'Octuple Sentier” du bouddhisme traditionnel. Cette notion touche à trois aspects de la conscience étroitement apparentés : la concentration, l'attention et le soin.

Ce sont trois manières de modifier son état de conscience pour modifier son rapport au monde. On peut parler de “modes d'action sur l'esprit”.

La pratique de ces trois modes d'action de l'esprit sur l'esprit n'est pas l'apanage exclusif du bouddhisme. On connaît, sans toujours le pratiquer, le bénéfice qu'ils peuvent apporter dans le travail, les études, les relations avec les autres, etc. Mais la particularité du bouddhisme est d'en faire un mode de relation à la “vie universelle”, c'est-à-dire entre l'être et le monde. Daïnin Katagiri parle de “tout faire avec soin” et le Dalai-Lama “d'attention portée à toutes ses actions”. Le soin, l'attention et la concentration touchent à trois vastes sphères d'attitudes mentales. Celles-ci sont liées au monde à travers trois modes d'apprentissage :

- l'action (le travail, la fabrication, l'ouvrage, le sport, les activités) ;
- l'observation (la vision, l'écoute, etc. ; l'étude, la recherche) ;

- la méditation (la réflexion ; la motivation ; l'effort).
- Cette semaine a pour objectif de montrer soin, attention et concentration sous un jour différent de celui sous lequel nous avons l'habitude de les voir.

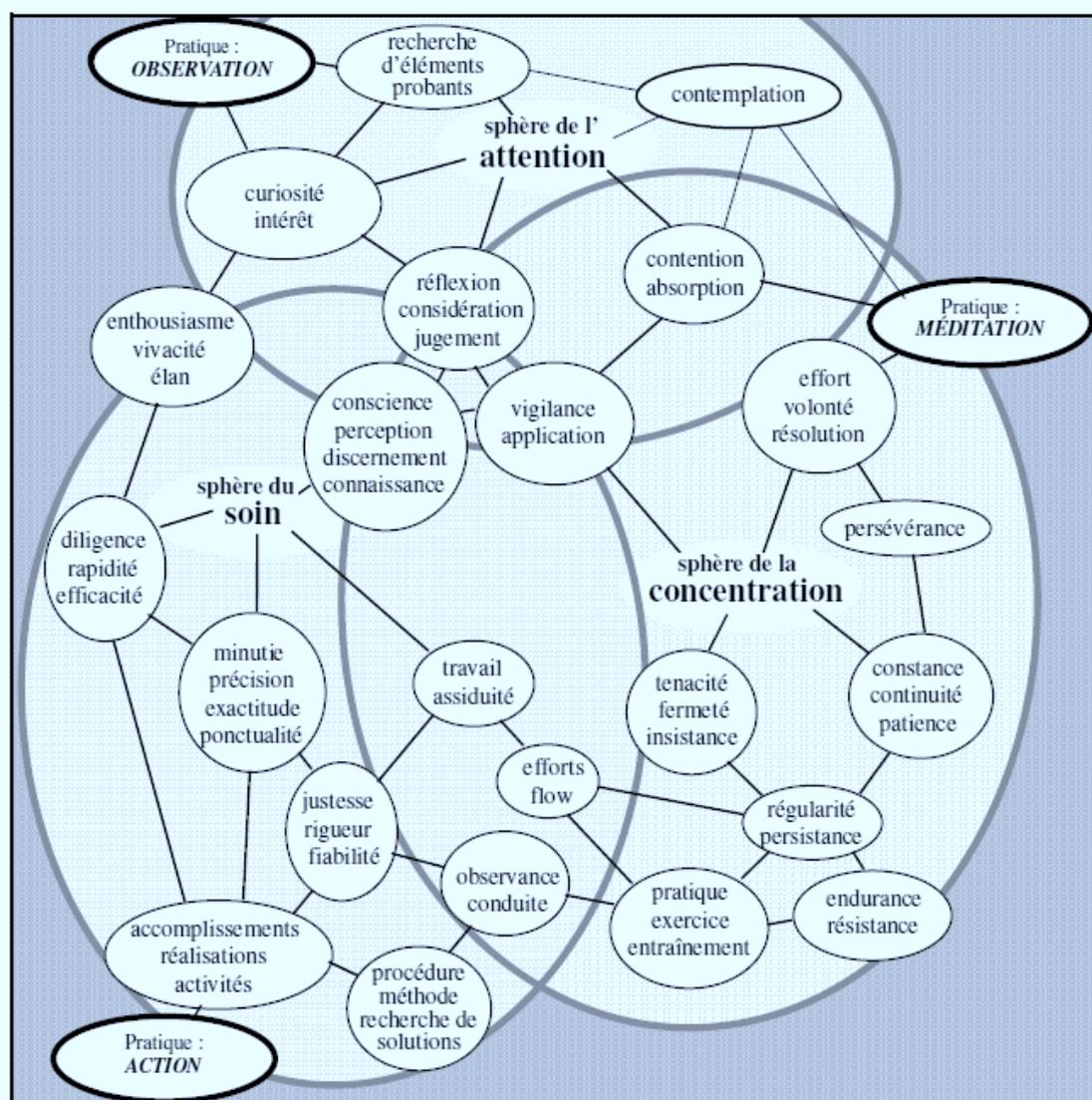


FIGURE 16 – Soins, attention, et concentration

Le schéma (Fig.16) n'a pas de valeur scientifique. Il illustre simplement des relations de sens possibles entre les mots liés au soin, à l'attention et à la concentration. Qu'est-ce qui justifie (ou ne justifie pas) le passage d'un mot à l'autre ? Par exemple, quelle est la relation entre observation et curiosité ?

LUNDI 22**« Écouter sa voix intérieure »**

Partir à la recherche de la connaissance qui est en soi, de la mémoire universelle, et établir le dialogue.

“It will be asked, What then is the spiritual element in each being that continues unchanged,— the spiritual kernel, so to speak, within the shell of karma,— the power that makes for righteousness? If soul and body alike are temporary composites, and the karma (itself temporary) the only source of personality, what is the worth or meaning of Buddhist doctrine? What is it that suffers by karma; what is it that lies within the illusion,— that makes progress,— that attains Nirvana? Is it not a self? Not in our sense of the word [. . .]. Then what is it? It is the divine in each being” [Yak85, p.252].

Le “divin” dont parle Lafcadio Hearn — qui par ailleurs souligne l’agnosticisme bouddhiste — est l’esprit de l’humanité, la somme de connaissance et de conscience que toutes celles et ceux qui nous ont précédés nous lèguent. Il y a dans cette somme à prendre et à laisser, pour s’en construire une vie pour le mieux (en saisissant le caractère nouveau de ce que l’humanité établit pour elle-même dans la nature — la capacité de s’organiser consciemment, par exemple) et pour se débarrasser de legs indésirables transmis de génération en génération depuis l’aube de l’humanité (la tendance primitive à régler ses différends à coup de massue, par exemple, ou encore la souffrance inhérente à la condition d’être humain). Dans le flot de conscience humaine qui passe d’une personne à l’autre à chaque instant à travers la communication et la procréation, ce ne sont pas des âmes individuelles ou des personnes données qui se réincarnent ; c’est la conscience totale de l’humanité, c’est le divin en chacun de nous.

Les multiples fonctions de la méditation sont données en [intro SEM16]. Ci-dessus, j’évoque le fait que la communication avec soi-même, en état de concentration à travers la méditation permet d’amener à la conscience des connaissances inconscientes, d’éveiller des intuitions salutaires [MER16, MER10]. La méditation permet de “savoir ce que la voile fait du vent”, c’est-à-dire de mieux comprendre le monde, son fonctionnement, son action sur nous et notre rapport avec lui, et faire de notre réalité ce que nous voulons en faire : comme la personne qui barre un bateau à voile, qui n’a aucune action sur le vent et qui pourtant mène son bateau exactement là où elle le désire, nous n’avons aucun moyen de changer le monde et pourtant nous jouissons de la plus grande liberté. La méditation est à la fois une pratique et l’exercice permettant d’accéder à cette pratique. Elle se sert de la concentration comme outil, et permet simultanément d’améliorer cet outil :

- La méditation permet d’entraîner l’attention et ainsi d’aiguiser le jugement et la connaissance.
- Elle permet d’entraîner la concentration et d’améliorer l’énergie, la motivation, d’où la persévérance et le volontarisme (c’est-à-dire la volonté d’aboutir à des solutions et de terminer ce qu’on a commencé si les objectifs en sont justes et clairs).

Si vous ne le faites pas, essayez de méditer vingt minutes cinq jours de suite. Inscrivez-le à votre agenda. Établissez le dialogue intérieur. Notez-le dans votre journal.

Allez faire du bateau. Observez “ce que la voile fait du vent”.

MARDI 22**« Étudier et s’étudier »**

Pour se connaître comme pour connaître le monde : observer attentivement, réfléchir encore et encore, juger par expérience.

“[...] soin, attention, concentration. Il nous faut être constamment sur nos gardes, de façon à ce que si une émotion négative apparaît, ou est sur le point d’apparaître, nous puissions utiliser les outils à notre disposition et employer l’antidote immédiatement, au moment précis où l’esprit est troublé. Quand on pratique de cette façon, avec soin, les émotions négatives ont de moins en moins d’emprise” [DL94, p.35].

L’attention permet l’observation et s’entretient par la méditation. Être attentif ne s’obtient pas simplement en exigeant de l’attention de soi ou de quelqu’un d’autre. L’attention est un talent qui se construit et s’entretient, comme les autres talents, par la pratique. Cette pratique passe :

1. par l’observation dans le détail des objets, des événements, des relations entre les choses [MAR41]
2. Par l’action sur ces objets et sur ces relations, soit dans la réalité (toucher, déplacer, faire bouger), soit en esprit (si on faisait ceci, que se passerait-il?) ;
3. Par la construction mentale d’un schéma (une représentation visuelle, une série de phrases) qui simplifie et éclaire ce qu’est l’objet, l’événement, et les relations entre ces éléments et le reste du monde ;
4. En retournant à (1), l’observation, de façon à modifier continuellement le schéma établi, renonçant à jamais à l’envie de le considérer définitif et complet. En effet, ce schéma, quel qu’il soit, n’est qu’une représentation simpliste, partielle et partielle, des faits, des choses et de leurs relations — ce n’est qu’une des réalités possibles. “Être attentif, c’est garder à l’esprit qu’il n’y a pas de réalité objective” [SAM2].

Cette stratégie constitue la base de la connaissance ; elle est continue ; elle concerne aussi bien l’étude du monde que de soi-même — puisque à vrai dire, il n’existe rien d’autre que soi-même dans le monde.

Les préceptes eux-mêmes constituent des schémas de ce type. Ce sont des portes d’entrée. Personne n’ouvre une porte pour rester sur le seuil.

Mais “être attentif”, c’est aussi “garder à l’esprit qu’il n’y a pas de réalité objective à laquelle réagir” [SAM2]. Étant donné que nous n’avons pas d’éducation à la concentration, nous avons tendance à ne pouvoir nous concentrer que dans les situations de pression, et à devenir irritables. Nous avons tendance à confondre concentration et oubli de ce qui nous entoure et de notre effet, bon ou mauvais, sur le monde. Cette situation naît facilement de la pression et du stress. Mais la concentration ne se passe pas de l’attention envers et ce que nous faisons, et ce qui se passe autour. L’attention consiste à être vigilant, éveillé, “*sharp*”, “*aware*”. L’attention consiste à entrer dans un état de lucidité, de clairvoyance. C’est un état dans lequel les sens sont utilisés au mieux, et où nous prenons conscience de l’infime détail de ce que nous observons, mais aussi de ce que nous faisons, de nos actes et de leurs conséquences, de nos relations avec les autres. Même en état de concentration totale sur ce qui constitue une priorité du moment, l’attention ne se fixe pas sur un objet hors de nous mais sur l’interaction entre nous et cet objet, nous et le monde, cet objet et le monde. La concentration / attention ne peut pas justifier de vouloir ignorer ce qui nous entoure, d’avoir des sautes d’humeur, de réagir à ce qui, éventuellement, nous déconcentre. Elle consiste simplement à mettre une activité au sommet de toutes les autres priorités et à être capable de laisser passer les sollicitations extérieures — tout en étant capable de réordonner les priorités si la situation l’exige.

- Asseyez-vous devant une œuvre d’art qui vous plaît (par exemple dans un musée) et observez-la pendant une demi-heure comptée, sans en détacher les yeux, sans vous laisser détourner de votre pensée et votre réflexion par des sollicitations extérieures telles que bruit ou voix.
- Choisissez un fait de société quelconque dont les journaux parlent beaucoup ces derniers temps. Isolez-vous, asseyez-vous et raisonnez sur ce fait de société pendant une demi-heure comptée. Tout de suite après, notez vos réflexions dans le détail dans votre journal. Dans les jours qui viennent, corrigez et modifiez ces notes en fonction de ce que vous observez.

- Écrivez ce que vous détestez le plus chez vous dans votre manière de vous comporter. Isolez-vous, asseyez-vous et raisonnez pendant une demi-heure sur ce “défaut d’attitude majeur” (il se peut qu’on ne se sente aucun défaut d’attitude, mais c’est bien rare. On n’est en général que trop conscient de ces défauts et de leurs conséquences, mais il semble qu’ils soient incontrôlables, qu’on “ne puisse rien y faire”, qu’ils vivent d’une vie indépendante de celle de la personne qu’ils affligent. Néanmoins, il est possible de les anticiper [JEU4]). Pendant une journée, du lever au coucher, restez attentif à ce “défaut d’attitude majeur” et éliminez-le quoi qu’il arrive.
- Après quelques jours, reprenez votre réflexion sur ce “défaut d’attitude”. Avez-vous pu maintenir sur la journée un état d’esprit, une attitude différente ? Sinon, recommencez. Si oui, décidez d’une période plus longue (un week-end, un séjour, la durée nécessaire à l’accomplissement d’un projet).
- Faites l’essai d’activités ou de sports de contrôle sur soi. Par exemple la danse, le tir à l’arc, le yoga, le judo. (Jûdô signifie “voie douce”. C’est une forme de défense non agressive. Le judo enseigne et démontre qu’une personne physiquement faible peut se défendre contre une personne plus forte en utilisant la force et la violence de l’autre personne contre elle-même. C’est une école de l’usage de la souplesse et de l’intelligence face à la force. C’est une démonstration de ce que la violence ne paie pas.)

MERCREDI 22

« Redécouvrir sans cesse »

L’observation est contemplation et curiosité — la contemplation apporte du bien-être, la curiosité de la réussite.

Contemplation

Le bouddhisme traditionnel enseigne qu’il y a quatre méthodes de libération : le don [SEM20] ; la parole bienveillante [SEM44] ; l’action salutaire [SEM1, SEM19, SEM33] ; et enfin l’action attentive ou unifiée. Celle-ci consiste à contempler le monde naturel (par exemple “jouir du temps qu’il fait” [LUN10]) ; à voir le monde comme un ensemble d’interactions et non comme des objets séparés les uns des autres [LUN19]. Dans le zen, celle-ci se réalise surtout dans le soin apporté à toutes les actions de la vie quotidienne [JEU]. La contemplation est la forme la plus simple de l’attention. Elle consiste simplement à prendre le temps de regarder autour de soi. Elle peut constituer à chercher les causes et les causes des causes et de s’apercevoir que tout se tient et que tout est à la fois cause et conséquence.

Elle est également la base de la curiosité. C’est à travers la contemplation que naît l’observation (le fait que le regard et la réflexion se portent sur une portion particulière de l’univers), qui naît d’un germe de curiosité que l’observation entretient et transforme en intérêt, en désir de savoir et de découvrir.

- Asseyez-vous en ville. Observez les personnes qui passent. Imaginez leurs motivations à faire ce qu’elles font.
- Passez une journée à la campagne, à la montagne, au bord de la mer ; installez-vous dans un coin tranquille. Notez dans votre journal, heure par heure, tous les changements du temps, les allées et venues des oiseaux et autres animaux.
- Stratégie N°5 : Lisez des trucs bizarres. Cherchez des idées partout.
- Stratégie N°6 : Visitez des endroits bizarres. Exemple, un plateau de télévision, une usine de chewing-gum.

- Stratégie N°11 : Posez des questions bêtes. Genre : “Pourquoi on ne peut faire marcher l’ordinateur qu’avec le clavier ?” Quelqu’un l’a posée et a inventé la souris.
- Stratégie N°18 : Écoutez tout le monde. Les idées viennent de partout. (d’après les 50 stratégies pour avoir de la chance en affaires [Pet93, p.612-613])

Curiosité

L’observation permet de réaliser la réflexion et le jugement, qui ne peut se mettre en place sans observation [MAR]. Elle contient également les germes de la curiosité, d’où naît la volonté de connaissance, d’où la connaissance elle-même. Enfin, elle est la première forme d’enthousiasme, qui est une condition nécessaire à la réussite de ce qu’on entreprend socialement [MAR12]. Ainsi, le travail, d’une part, la connaissance, d’autre part, trouvent leur source dans la curiosité et l’observation.

Nous avons tendance à croire qu’il existe des natures “curieuses” et d’autres qui ne trouvent de l’intérêt en rien, ou encore qu’on peut avoir de l’intérêt pour certaines choses et pas pour d’autres par nature (ainsi, on tend à classer les enfants en “manuels” ou “intellectuels”, et ces derniers en “littéraires” et “scientifiques”). Certes, l’histoire personnelle, le milieu, l’éducation peuvent créer ce qui peut sembler, au bout d’un moment, une “nature” inhérente à la personne, et dont il est difficile de se départir. Mais le point de vue qui est défendu dans ces pages est qu’il n’y a pas de “nature” mais seulement des choses qu’on aime et des choses qu’on aime moins [SEM19, SEM27].

La curiosité n’est pas un talent “naturel” mais un talent qui naît de l’éducation et de mille circonstances dues au hasard (cf. “une seule personne peut faire toute la différence”). Il est possible de la provoquer, de l’éduquer, et de l’entretenir. Les circonstances dans lesquelles on aborde une activité sont très importantes. Par exemple, une bonne part de notre curiosité ou de notre absence d’intérêt pour une matière donnée vient de notre matériel d’étude et de l’enseignement que nous avons reçu. Par exemple, sauf passion particulière, il est plus facile d’apprendre dans une interaction avec d’autres personnes qu’en recevant passivement un enseignement ou en tentant d’apprendre seul.

- Quelle est la première matière qui vous vient à l’esprit si on vous demande pour quelle sorte d’étude vous ne ressentez aucun intérêt ? Allez dans une librairie spécialisée dans cette matière, flânez dans les rayons, feuillotez les ouvrages d’introduction. Prenez note de ceux qui donnent des exercices et des applications.
- Prenez un cours par semaine de n’importe quoi : maçonnerie, musique, langue étrangère, comptabilité.
- Allez à la bibliothèque. Lisez un livre par semaine [LUN47].

JEUDI 22

« Trouver le monde dans chaque grain de poussière »

La vie quotidienne est ce qu’il y a de plus concret et ce qu’il y a de plus poétique.

Un moine demande à un maître zen : “qu’est-ce que le zen ?”. Le maître lui demande alors : “Est-ce que tu as déjeuné ce matin ?” “Oui”, répond le moine. “Alors, va laver ton bol”, dit le maître.

L’histoire ci-dessus apparaît dans la plupart des écrits sur le zen. Elle est devenue le symbole du rapport du zen avec la vie quotidienne. Suzuki (*Introduction au bouddhisme zen*, 105) l’attribue à Zhaozhou (778-897). À la même page, Suzuki raconte une autre histoire de Zhaozhou (Jôshou en japonais) :

Une autre fois, tandis qu'il balayait la cour, un moine lui demanda : "Comment se fait-il qu'un grand sage comme vous ait à balayer ainsi la poussière ? — Elle vient de l'extérieur" répondit Jôshou.

Dainin Katagiri dit dans *Retour au silence* :

"Quand nous nettoyons une chambre, contentons-nous de nettoyer la chambre. La chambre n'est pas autre chose que nous. Nous sommes la chambre, la chambre est nous" [Kat93, p.249].

Cette affirmation peut paraître absurde si je donne au verbe "être" le sens particulier d'"être le même objet matériel". Mais si je lui donne le sens de "constituer une entité avec", je comprends que non seulement je change la chambre en la nettoyant, mais la chambre me change : elle fait de moi une autre personne. La chambre en train d'être nettoyée puis la chambre nettoyée (c'est-à-dire la chambre et moi) *sont* la chambre, et il serait absurde de se référer à la chambre comme à quelque chose d'indépendant de cette action. Le fait de la nettoyer devient une part de moi-même qui me laisse différent de la personne que j'étais, et il serait absurde de parler de moi comme si la chambre n'existait pas et que cette interaction entre la chambre et moi ne s'était jamais effectuée.

Ainsi, quand nous décidons de tout faire avec soin, notre vie absurde, "mince comme une feuille de papier", change profondément. Quand nous décidons de voir le sens de tout, rien n'est plus ennuyeux ou pénible ou injuste ou douloureux. Comme on claque des doigts, le monde prend un relief inattendu, on lui ajoute une dimension supplémentaire.

Quand j'étais enfant, comme la plupart des enfants, j'aimais jouer dans la terre ou le sable, au pied des arbres et dans les graviers. Un jour, j'ai été frappé de ce que le monde entier, dans tous les endroits où j'allais comme dans tous ceux où je n'allais pas, dans le terrain vague de l'autre côté du bloc comme dans toutes les clairières et toutes les villes de l'autre côté de la planète, présentait la même richesse infinitésimale, la même épaisseur, le même détail. Partout dans le monde, il y avait un monde sous chaque brin d'herbe, des montagnes, des routes, des lacs ; des régions entières et leurs millions d'habitants dans chaque mètre carré de terrain.

Le soin correspond aussi à la notion occidentale d'action spécialisée, comme d'effectuer un travail d'artiste ou d'artisan. L'éducation traditionnelle accordait une importance particulière au soin dans l'écriture d'une part, dans l'apprentissage par cœur d'autre part. C'est une des rares choses dont je pense qu'il aurait fallu conserver et dont je pense qu'il faudrait la rétablir. Un spécialiste de l'éducation, Roger Goodman, dit : "On n'exige plus [de soin] des enfants parce qu'on pense que ça va nuire à leur créativité. Mais la créativité ne naît pas de rien. Elle naît de la maîtrise d'un certain nombre de techniques. Je suis évidemment favorable au développement de la créativité chez l'enfant, mais dans l'état actuel des choses ils n'ont rien à partir de quoi créer".

La vie est à la fois concrète ("laver son bol") et poétique ("un monde est dans chaque brin d'herbe"). Le soin zen apporté au détail de la vie quotidienne nécessite un apprentissage de l'observation du monde et de l'action de précision. À travers l'observation naît la curiosité et le sens du détail, de l'épaisseur, de la richesse du monde. À travers l'action, le soin et la précision s'apprennent ; enfin, à travers ceux-ci l'action se fait réussite et prend un sens.

- Une journée de temps en temps, du lever au coucher, pensez ce que vous faites : comment vous préparez votre petit-déjeuner, faites votre toilette, rangez vos affaires, etc. Ne pensez à rien d'autre ; soyez 100% ce que vous faites.
- Observez dans le détail, une demi-heure durant, un mètre carré de terre ou de pelouse.
- De temps en temps, faites un travail de précision et d'attention (menuiserie, horlogerie, reliure...)

VENDREDI 22

« Bâtir la maison de ses mains »

Faire de ce qu'on fait une œuvre, un accomplissement, un acquis pour soi et les autres.

L'action, l'activité, le travail prennent sens d'une part dans le soin qu'on y apporte, qui garantit la qualité du résultat final, et dans la concentration qu'on leur applique, qui garantit la durée et l'aboutissement des efforts. Cette concentration se cristallise autour de la résolution (la volonté d'aller au bout de ce qu'un a commencé, si les objectifs sont justes et clairs et les conséquences profitables) et du volontarisme (la volonté de faire de soi-même le centre de la réussite et de l'échec — plutôt que de les attribuer à des circonstances extérieures comme la chance ou les actes des autres personnes). Chacun fait sa "nature" [JEU19]. Ces qualités, pas plus que les autres évoquées cette semaine, ne sont "innées" ou "naturelles". Elles s'acquièrent par l'éducation, par l'exemple que donne le milieu pendant l'enfance, puis par l'exercice et l'entraînement qu'on leur consacre pendant la jeunesse et l'âge adulte.

Gagner en concentration, en résolution et en volontarisme peut se faire en entreprenant des accomplissements d'envergure, des travaux de longue haleine, des œuvres personnelles : métaphoriquement ou concrètement "bâtir la maison de ses mains" [MER17, VEN41]. Qu'il s'agisse de productions manuelles ou intellectuelles, ces œuvres répondent à plusieurs caractéristiques :

1. Elles ont été préparées par des mois ou des années d'exercice limités. Il ne s'agit pas de tenter du jour au lendemain de traverser l'Atlantique. Elles ont des chances raisonnables d'aller à terme.
2. Elles représentent plus que l'effort ou le travail habituel : elles s'étendent sur des mois ou des années.
3. Le moment où elles sont accomplies est clair et facile à définir : par exemple, le moment où l'on peut poser ses outils et habiter la maison qu'on a bâtie.
4. Ce sont des actions individuelles ou entreprises en petits groupes de personnes engagées de leur propre enthousiasme. Il ne s'agit pas ici de plans quinquennaux ou de grands travaux nationaux.
5. Elles apportent un acquis et du bien-être rien que par l'engagement qu'elles représentent, qu'elles soient, au bout du compte, abouties ou non, réussies ou non, reconnues publiquement ou non. Elles ne mettent personne en danger. Elles ne nuisent pas à l'accomplissement des autres rôles de la personne engagée (rôle de parent, de conjoint par exemple). Il ne s'agit pas d'abandonner tout ce qu'on fait et de ne plus se soucier des autres personnes dans la fièvre de l'accomplissement d'un projet.

J'ai dit ailleurs que l'individualisme naît dans l'effondrement des appuis traditionnels de la postérité : le culte du héros, de l'artiste immortel, des ancêtres, de la lignée, de la fortune dynastique [LUN8]. Ces illusoire possibilités de postérité disparaissant, il ne reste plus à la personne qu'à s'occuper d'elle-même et d'elle seule, puisque pour elle l'univers s'achève avec la mort ("après moi, le déluge"). Elles disparaissent, il me semble, avec trois facteurs : d'une part, le fait de pouvoir jeter un regard sur des millions d'années d'histoire du monde et de l'humanité (qui ne laissent voir aucune permanence, aucune durée si ce n'est l'humanité elle-même, et par conséquent aucune éternité) ; d'autre part l'échec des politiques à visées "éternelles" ; enfin la dévalorisation des valeurs de guerre et de fortune et la valorisation conjointe des valeurs telles que l'égalité des personnes et l'abandon de l'usage de la violence dans tous les domaines de la vie publique [SEM9]. C'est dire qu'il ne s'agit pas de tenter de revenir à un état de société et de pensée antérieures par souci d'éviter les travers de l'individualisme.

Arendt distingue le travail et l'œuvre. Pour elle, la confusion des deux est à l'origine des biais des philosophies du travail de Smith, Locke et Marx [Are83, p.148]. L'œuvre se distingue du travail par sa durabilité, son extension dans le temps au-delà des générations et au-delà de la mort individuelle. Le travail est la nécessaire quantité d'effort à la production des biens de consommation immédiate, engloutis au moment où ils sont produits dans la consommation quotidienne (alimentation, chauffage, carburants, transports, services, etc.). La société moderne, quant à elle, a abandonné l'ambition de permanence qui justifie l'œuvre, la durabilité des objets de l'artisan, la volonté de construire non pas pour la consommation immédiate mais pour l'usage et la durée. Ce qui caractérise la société de consommation, c'est d'avoir tout transformé en objets de consommation immédiate, et d'avoir "changé l'œuvre en travail" [Are83, p.174-176]. Cet abandon de l'œuvre tient, il me semble, dans les motivations évoquées ci-dessus à propos de l'individualisme : la prise de conscience de l'impermanence. La société de consommation est individualiste, et la société individualiste est une société de consommation pour la même raison : parce que les personnes ne parviennent pas à voir au-delà de leur propre mort.

De là, la réponse aux questions de l'individualisme et de la consommation effrénée des ressources apparaît de façon simple : il s'agit de prendre conscience de ce que l'humanité est une entité durable (quoi que fragile et, elle aussi, mortelle), que la personne s'inscrit dans la continuité humaine, et que tout ce que nous faisons, y compris les choses apparemment les plus immédiates et impermanentes comme de produire et de consommer, ont des conséquences éternelles [MAR17]. Il s'agit d'abord d'une démarche individuelle, que chacun peut choisir pour s'échapper de la souffrance engendrée par l'individualisme et le sentiment de n'être rien de plus que "soi", une agitation sans motif coincée entre deux peines, la naissance et la mort [JEU2, VEN5]. Il peut s'agir aussi d'une démarche collective (et salutaire), à travers l'éducation [cf. SEM18].

Dans cette perspective, tout peut être conçu non pas comme le résultat de l'appel de l'immédiat mais comme quelque chose qui fait sens pour soi, pour ses enfants, pour l'humanité à venir. Tout travail devient œuvre.

- Quels talents possédez-vous, qui représentent pour vous des mois ou des années de pratique ?
- Pourriez-vous utiliser un de ces talents dans un accomplissement, disons, d'un an ou deux ?
- Sinon, quel type d'accomplissement aimeriez-vous être capable de faire (construire un bateau, bâtir une maison, ouvrir un magasin, créer un musée, écrire un roman, traverser le continent en patins à roulettes solaires...)? Quelles pratiques progressives pourriez-vous mettre en place dans votre vie ?
- Si oui, comment pourriez-vous mettre en place cet accomplissement de façon à ce qu'il réponde aux 5 caractéristiques des productions manuelles et intellectuelles, telles que définies au début de [VEN22] ?

SAMEDI 22

« Juste avancer deux fois plus vite »

En se concentrant sur ce qu'on fait, passer à un niveau d'efficacité supérieur.

"Je me suis simplement rendu compte qu'en faisant complètement attention à ce que je faisais, je pouvais marcher deux fois plus vite"

Le bénéfice majeur d'une bonne concentration est la multiplication de l'efficacité, de la régularité et de la fiabilité dans l'action. La concentration ne naît pas de la seule volonté ou d'une exhortation à se concentrer. Elle naît :

- d'une part d'une bonne gestion des priorités (c'est-à-dire de savoir exactement ce qu'on veut faire, pourquoi, et quelles en seront les conséquences — autrement dit d'objectifs clairs,

d'une bonne motivation [SEM4], d'une attention à ce qu'on fait et à son effet sur le monde [MAR]);

- d'autre part de l'exercice et de la pratique. Ces deux aspects se retrouvent dans la méditation et dans les pratiques et exercices qui l'accompagnent [SEM16].

L'état de concentration ressemble fort à l'état dans lequel on se trouve sous l'effet d'une forte pression (date limite à respecter, menace extérieure, peur d'échouer, etc.) — autrement dit lorsqu'une motivation est imposée par les circonstances. Se concentrer, c'est réussir à obtenir cet état de pression sans la pression, c'est-à-dire en bâtissant une forte motivation grâce à la seule idée d'exécuter une tâche vite et bien, et de pouvoir passer à autre chose. C'est être capable de se détacher momentanément de tout ce qui n'est pas cet essentiel provisoire ; c'est fermer les yeux, les oreilles, la bouche au monde extérieur, pour une durée donnée (tout en étant capable de maintenir ses proches hors de cet état de pression, cf. [MAR]).

- De temps en temps, repoussez la récompense. Toutes les choses que nous faisons présentent une gratification (par exemple recevoir un salaire ou l'estime de quelqu'un). Parfois, nous la fabriquons (par exemple, en allant prendre un café après le travail). Mais souvent, nous avons tendance à inverser la gratification et la tâche (par exemple, "prendre un petit café avant de s'y mettre"). C'est une forme de déconcentration. Tentez d'inverser ces récompenses anticipées pour les remettre à leur place : après la tâche.
- Repoussez aussi la récompense en forçant un peu sur votre capacité à effectuer une tâche : si vous pensez pouvoir vous concentrer quinze minutes sur quelque chose, forcez un peu en vous poursuivant jusqu'à vingt minutes en maintenant la pleine concentration. "Repousser la récompense", c'est courir encore cent mètres, poursuivre encore cinq minutes.
- La concentration se manifeste aussi dans l'endurance et la persévérance. Faites des exercices idiots : jeûnez deux jours ; comptez jusqu'à mille huit cents ; restez cent minutes sans bouger.
- Allez à la gare à pied. Concentrez-vous sur votre manière de marcher. Pensez à allonger le pas, marcher droit, ne pas tomber, balancer le corps vers l'avant pour donner de l'élan à chaque pas. Marchez, simplement, deux fois plus vite que d'habitude, sans autre effort supplémentaire que celui de vous concentrer, de ne penser qu'à marcher.
- Cherchez et trouvez le *flow* dans ce que vous faites (le *flow* est un état de semi-transe dans l'exécution d'une tâche [Gol95, p.102-105] [JEU27]. Il se rencontre dans les activités qu'on fait le mieux et/ou qu'on a l'habitude de faire.)
- Choisissez un moment où vous pouvez vous isoler. Donnez-vous un quart d'heure pour faire la liste de toutes les choses que vous voudriez faire dans les heures, les jours, les semaines qui viennent, et finalement dans l'année qui vient. Notez les plus petites comme les plus grandes ("passer à la laverie", "passer mes examens de fin d'année"). Donnez-vous un deuxième quart d'heure pour recopier cette liste par ordre de priorité (les choses les plus urgentes et/ou importantes d'abord). Un quart d'heure, c'est très court. C'est juste le temps de rêver un peu, de regarder par la fenêtre, de feuilleter un magazine, ou c'est juste le temps de faire cette liste si vous vous concentrez dessus, si vous ne faites que ça, avec juste le détachement nécessaire : ne pas réfléchir, de pas s'arrêter, juste écrire et faire.
- De temps en temps, planifiez un moment plus long, par exemple une heure ou une heure et demie. Dans la liste précédente, choisissez une activité et une seule (répondre au courrier en retard, préparer un projet, établir un document, etc.). Ne vous préoccupez pas de savoir si vous aurez le temps ou pas, ou si la tâche correspond au temps dont vous disposez. Prenez votre souffle et foncez. Finissez, quoi qu'il arrive, même en cas de tremblement de terre ou d'arrivée impromptue d'une flottille d'extraterrestres.
- Consacrez-vous à faire une chose à la fois. Ça ne veut pas dire que vous ne puissiez pas être à la fois parent, conjoint, professionnel, sportif, musicien, etc., mais plutôt que vous ne pouvez pas faire simultanément, au même instant, pendant la même plage de temps, à la

fois votre travail et assumer votre rôle de parent, etc. Tout ce qui en résultera est de mal faire plusieurs choses à la fois. Établissez ce que vous voulez faire, à quel moment, combien de temps vous allez y consacrer, et ne faites que ça jusqu'à la fin du temps imparti.

- Prenez un livre que vous avez envie de lire. Lisez, rentrez dans le texte, laissez tomber le monde extérieur, si c'est un roman demandez-vous quelle tête ont les personnages, à quoi ressemblent les paysages, si c'est un essai arrêtez-vous toutes les dix pages et faites, les yeux fermés, un résumé mental de l'argumentation. Lisez deux heures puis faites autre chose.

DIMANCHE 22

« Au moment de tirer, savoir oublier l'arc, la flèche et la cible »

Enfin, concentration, attention, soin se réalisent dans le détachement. Le détachement réalise ce qui a été acquis dans l'observation, l'action et la méditation.

Si vous observez un objet avec trop d'intensité, vous finissez par ne plus rien voir. Prenez n'importe quel objet qui se trouve à votre portée et faites l'expérience. La seule *intention* d'observer réduit considérablement la qualité de l'observation. Mais si vous posez votre regard dessus, tout en ne vous laissant pas distraire par d'autres objets ou des pensées différentes, si vous exercez de plus une action sur cet objet (en le déplaçant sous votre regard, par exemple) vous pouvez le découvrir sous un jour inconnu.

Le détachement consiste ainsi à prendre de la distance avec soi-même et ses actes : renoncer à se *voir* observant, mais simplement observer.

Dans le *kyūdō*, l'archer se concentre sur l'arc, la flèche et la cible jusqu'à ce que ses sens aient saisi la relation entre eux. Mais au moment de tirer la flèche, il oublie tout — il se dégage de ce qu'il est en train de faire. Si, à ce moment, il commente mentalement son acte, il rate la cible. De même, s'il est soucieux de réussir (par désir d'être le meilleur, de séduire, ou simplement de faire mieux), il ne peut pas réussir. Ce sont ces ambitions qui lui donnent son mouvement initial, mais elles ne peuvent pas entrer en jeu au moment de tirer la flèche. Après avoir décrété en lui-même que l'arc, la flèche et la cible étaient les choses les plus importantes, il accepte le fait qu'elles n'ont en fait pas d'importance.

Le détachement est le sentiment que dans le fond notre action sur le monde est négligeable. Cela ne signifie en rien qu'on puisse faire n'importe quoi : on sait que si on met le feu le feu va se répandre et détruire. Tout ce qu'on fait a une action sur le monde immédiate et totale [MAR17]. Il est possible de distinguer les actes profitables de ceux qui ont des chances d'avoir une action négative. Mais on sait aussi qu'on ne peut rien faire pour faire de l'avenir ce qu'on désire qu'il soit, à peu de choses près (dans les limites de l'action et de la promesse individuelles). Le détachement peut s'appuyer sur les idées suivantes [SAM50] :

- le monde est imparfait et nous ne pouvons pas le rendre parfait ;
- toutes les choses sont impermanentes, et parmi elles les valeurs qui fondent nos ambitions (c'est-à-dire que ce qui a de l'importance pour nous n'en aura plus aucune un peu plus tard — alors pourquoi en faire tant de cas) ;
- les causes qui déterminent, au bout du compte, nos réussites et nos échecs sont multiples et complexes, et nous avons peu de prise sur elles.

Ce que nous pouvons faire, c'est d'une part accepter ces trois aspects constitutifs du monde, d'autre part "planter des bonnes graines jour après jour".

- Le détachement permet d'éviter d'être troublé dans ce qu'on fait par le regard qu'on porte sur soi (on ne peut pas à la fois se concentrer et penser qu'on est en train de se concentrer).

Ainsi, la conception occidentale du détachement bouddhiste comme une absence d'activité est erronée [DIM17]. Le détachement est au contraire une condition nécessaire à l'efficacité [SAM50]. C'est le sens de la parabole de l'archer.

- Le détachement permet aussi de se dégager de la violence des émotions et ainsi d'éviter d'en souffrir. Il permet de renoncer au regret, au sentiment d'impuissance, à l'angoisse d'échouer, etc., toutes choses qui correspondent à refuser notre peu de pouvoir sur le monde. Il est un remède contre les inquiétudes et les peurs [SEM30], et une alternative au cercle dépression-agitation [SAM50]. Il a également sa place dans les relations humaines [JEU7].
- Enfin, il sert à éviter que le mieux devienne l'ennemi du bien. Par l'acceptation de l'imperfection du monde, il permet de se dégager de l'envie de trop en faire, de prendre les choses trop à cœur, de se scandaliser [SAM14], de vouloir faire le bonheur des autres personnes contre leur gré [MER13, VEN13].

Le détachement permet de réaliser ce que nous gagnons dans la concentration, l'attention et le soin. Pouvoir marcher deux fois plus vite, par exemple, peut nous aider dans notre vie de tous les jours si nous en faisons un moyen occasionnel de pallier à une urgence (tout en gardant à l'esprit que des situations d'urgence répétées sont le signe que quelque chose ne va pas, que nous sommes désorganisés et que nous ne savons pas ce que nous voulons [SEM34]). Il ne s'agit pas d'en faire un but de vie. La concentration n'est pas l'obsession. Le soin n'est pas la méticulosité : un soin maladif est paralysant, une planification trop stricte ne permet pas de s'adapter aux circonstances [MAR34]. De même, l'endurance n'est pas la mise en danger de soi-même ou de ses relations avec ses proches ; la mise à l'épreuve de soi-même n'est pas l'ascétisme [SAM41]. Enfin, faire une chose à la fois ne veut pas dire qu'on ne puisse pas, de temps en temps, en faire deux. Par exemple, on peut marcher deux fois plus vite si on se concentre, mais marcher est aussi une chose qu'on peut faire complètement automatiquement. On peut ainsi suivre un trajet connu en lisant un livre (au Japon, les adolescents le font — et ils ne se cognent pas dans les poteaux). C'est aussi une affaire de concentration.

SEMAINE 23

Politiques

Points cardinaux de la politique et politiques fanatiques.

En matière de politique, nous avons tendance à répéter ce que nous ont dit nos proches ou à réagir par rapport à leurs positions. Souvent, nous n'avons pas de vision claire de l'articulation des positions politiques les unes par rapport aux autres. Cette vision peut être facilitée si l'on dispose d'une carte permettant de se repérer dans la géographie politique. Je donne ici à cette carte quatre points cardinaux (collectivisme, supériorisme, primitivisme, capitalisme), organisés sur un axe classique droite ↔ gauche, mais aussi sur un axe perpendiculaire autoritaire ↔ libertaire dont les extrêmes sont le totalitarisme et l'ultra-libertarisme (fig. 17).

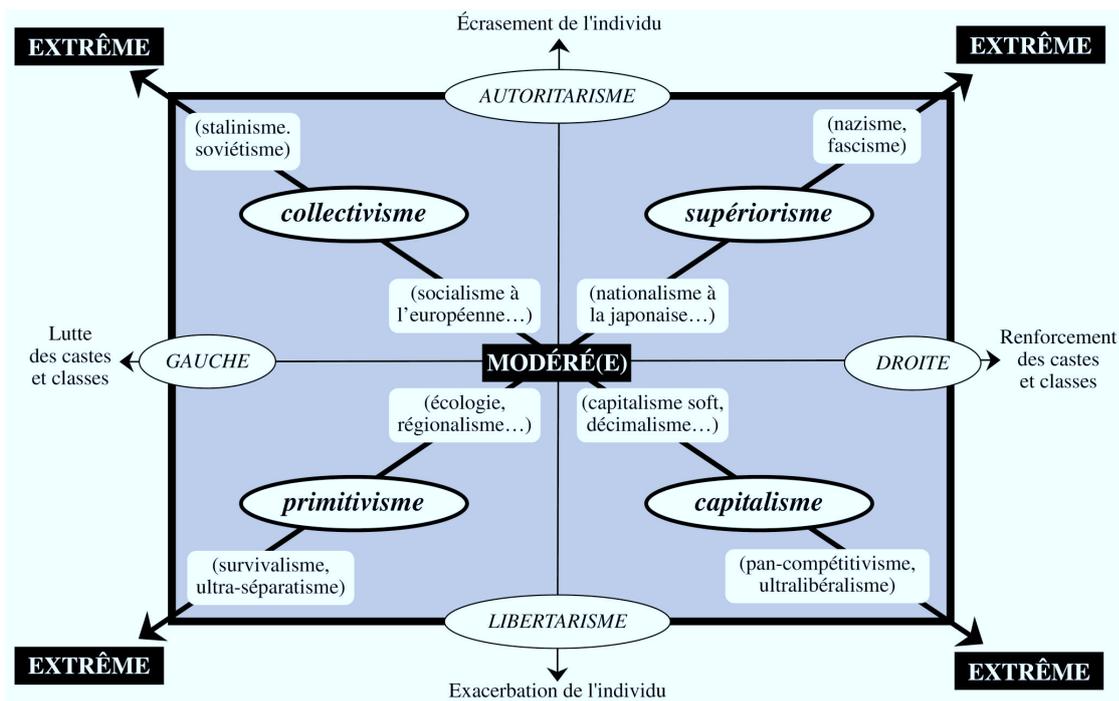


FIGURE 17 – Positions politiques

Toutes les politiques, à base laïque comme à base religieuse, sont basées sur des idéologies qui se situent par rapport à ces quatre points cardinaux, soit de façon douce (vers le centre de la

carte) soit de façon extrême (vers ses bords). Les idéologies extrêmes exacerbent les inquiétudes de ceux qui les soutiennent et s'appuient chacune sur sa théorie de l'ordre naturel, sa théorie de la décadence et du progrès, sa théorie de la conspiration.

Il existe des passerelles entre certains de ces extrêmes, permettant au gré des opportunités des alliances passagères (en haut au milieu, totalitarisme brun-rouge ; en bas au milieu, alliances ultralibertaires — par exemple, récemment, face au gouvernement fédéral américain ; entre le coin supérieur droit et le coin inférieur gauche, fascisme vert-brun). L'extrême collectiviste et l'extrême capitaliste cependant, basés sur des politiques économiques incompatibles, ne se rejoignent pas (il me semble).

Il est suggéré ici que la politique juste, si elle existe, nécessite de comprendre que le monde est dynamique et autorégulateur. Il n'a pas d'état stable ou naturel [MAR29, MER29, SAM31]. Il n'y a pas de mystère ni de conspiration secrète [LUN6, DIM11]. Il n'y a pas de décadence globale ou de progrès global mais seulement du changement, dont les différentes facettes peuvent être analysées comme de la décadence ou du progrès ponctuels [DIM38]. Enfin, les inquiétudes obsessionnelles sont des dérèglements de l'évaluation des faits et des risques [SEM30, VEN14]. De façon générale, il n'y a pas de théorie politique idéale mais seulement des cas particuliers auxquels peuvent être apportés des solutions ponctuelles [MAR20].

LUNDI 23

« Quatre points pour agir »

Y a-t-il problème ? Faut-il agir ? A-t-on un plan ? Est-ce un plan souhaitable ?

Ces “quatre points pour agir” sont repris presque tels quels de la lettre d'un lecteur du Daily Yomiuri (vers mars 1997). Cette lettre portait sur la tentation d'interdire l'usage des téléphones portables dans les trains de la compagnie japonaise JR, à la suite de plaintes de voyageurs trouvant les usagers de ces téléphones bruyants et sans-gêne. L'argumentation de ce lecteur, qui soutenait qu'une telle interdiction était inutile, m'a frappé par ce qu'elle dépassait largement la benignité du sujet.

Ce lecteur proposait de suivre un raisonnement en quatre points lors de l'établissement d'une règle ou d'une loi ou lors de la mise en place d'un plan d'action politique :

1. **Y a-t-il problème ?** Quand un “problème” est amené, soit de son propre sentiment, soit par la voix de ses contemporains ou par voie de presse, on peut se demander : (a) le problème est-il assez grave pour justifier le débat et la mise en place d'une action ? Beaucoup de “problèmes” ne sont souvent que la conséquence du mécontentement ou de l'intolérance de qui les pose. Ils trouvent souvent leur origine dans une scandalisation d'ordre puritaine, dans une peur irraisonnée, dans la foi en des rumeurs. (b) Le problème n'est-il pas l'arbre qui cache la forêt, c'est-à-dire la conséquence d'un problème plus vaste, plus diffus, à prendre en amont du problème qui est apparu ? Par exemple, beaucoup de problèmes interethniques n'apparaissent que quand les conditions économiques sont mauvaises, ou parce que des groupes les attisent en vue d'accéder au pouvoir.
2. **Un plan d'action est-il nécessaire ?** Beaucoup de problèmes émergent à la suite de changements mineurs et s'ajustent rapidement. Il se peut alors qu'on applique un plan efficace mais inutile, ou encore qu'on adopte un plan qui ne fait qu'emmêler la situation. C'est souvent le cas quand apparaissent de nouvelles technologies, de nouvelles voies ou de nouveaux moyens de transport, ou des changements écologiques ou démographiques. Néanmoins, il est préférable de ne pas compter trop longtemps sur l'autorégulation et de ne

pas laisser perdurer des difficultés, surtout si elles rendent la vie des personnes difficile ou pénible.

3. **La solution est-elle une solution ?** Le plan d'action proposé va-t-il effectivement résoudre le problème ? Beaucoup de "solutions" n'ont pour véritable objectif que la satisfaction de qui a soulevé le problème. Observées avec objectivité, elles se révèlent inefficaces. C'est, à vrai dire, la grande majorité des actions proposées pour combattre les maux socio-politiques. Si toutes les règles, lois, législations, actions et luttes qui n'apportent pas de solution sensible étaient abandonnées, il n'en resterait que peu. De même, si toutes celles dont on sait par avance qu'elle n'auront pas d'effet positif n'étaient pas entreprises, plus de temps pourrait être consacré à observer les faits et à en tirer les leçons.
4. **Le remède n'est-il pas pire que le mal ?** Enfin, si le problème est important et durable, et le plan proposé efficace, ce plan est-il souhaitable ? À savoir, ne présente-t-il pas des désavantages et des effets secondaires importants ? Par exemple, ne risque-t-il pas de toucher des personnes extérieures au problème, ou de créer des contraintes encore plus importantes que celles créées par le problème ? C'est la question qu'on peut se poser, en particulier, pour toutes les solutions qui impliquent l'usage de la force : parce qu'elles provoquent des blocages, de l'hostilité, ou même de la révolte et des actions violentes, elles apportent plus de difficultés qu'elles en résolvent [DIM1, MER9, LUN11].

Il me semble que cette argumentation manque à nombre d'actions légales, politiques, militantes ou activistes, et qu'elle constitue une base de réflexion solide pour l'action collective en général.

Une des positions de base défendue dans ces pages est que les méthodes reçues par l'éducation et les convictions quant aux moyens les plus efficaces pour parvenir à un résultat sont sans importance. Seuls comptent les résultats effectifs de nos actions et le fait d'arriver à des solutions aux difficultés rencontrées [VEN1]. Ceci ne veut pas dire que la fin justifie les moyens si cette fin porte préjudice à soi-même ou à d'autres personnes. De même, nous ne pouvons pas nous prévaloir de bonnes intentions pour compenser des résultats dommageables. Les intentions justes ou les voies charitables n'ont aucune valeur ; seul compte que les actes soient profitables à tous [SAM1]. Ces préceptes s'appliquent à l'action personnelle et *a fortiori* à l'action collective. Les analyses politiques qui apparaissent dans les pages suivantes ne cherchent pas à trancher entre telle voie ou telle autre, mais à montrer que les valeurs politiques ne sont rien dans l'absolu. Quelles que soient les intuitions et les convictions, toute action collective sert des objectifs ; ce sont ces objectifs qui peuvent être mesurés, accompagnés d'une réflexion sur la possibilité de les accomplir et sur les conséquences effectives des actions entreprises.

Prenez une revue d'actualités et faites la liste des "problèmes" posés au gouvernement en place. Examinez-les, examinez les solutions proposées (et éventuellement proposez les vôtres), en suivant les quatre points ci-dessus.

MARDI 23

« Les qualités s'acquièrent »

Misère de la droite autoritaire : la personne qui se croit supérieure par la naissance se sentira toujours volée.

Le supériorisme est une idéologie basée sur la croyance en la supériorité d'un groupe humain sur les autres. Dans sa version extrême, c'est une idéologie totalitaire d'extrême droite. Le terme "totalitaire" renvoie à la tendance à restreindre les libertés individuelles par l'autorité, et à n'accepter aucune dissidence. L'expression "droite" renvoie à la tendance à accentuer les

différences de statut social entre individus, et à tenir l'existence et le renforcement de castes ou de classes pour naturels et légitimes.

Le supériorisme est défini ici avant tout comme la foi en ce que la communauté à laquelle on appartient possède par nature une priorité sur d'autres communautés. C'est la définition de sa communauté qui fait du supériorisme ce qu'il est le plus souvent : une idéologie raciste. Le supériorisme définit en effet le plus généralement sa propre communauté en fonction d'une appartenance particulière à un groupe ethnique, cette appartenance étant innée et inamovible. Le supériorisme peut aussi se définir d'un groupe à l'autre au sein d'une même ethnie, et créer un système de castes qui sera progressivement redéfini comme une différence de races.

Les sociétés supérioristes se définissent par rapport à une communauté de référence, au sein de laquelle tous les membres sont égaux et dont tous les membres sont, en bloc, supérieurs à tous les autres êtres humains. Elles tentent, en principe, de définir une société sans classes, mais cette suppression des classes se fait par le rejet (voir la suppression physique) des classes jugées inférieures, ou par leur délimitation nette : ghettos, castes de parias, renforcement des frontières, séparatisme, autarcie.

Le supériorisme va de pair avec le sentiment qu'il existe un ordre naturel basé sur la hiérarchie des espèces (humaines et non humaines) et parfois sur un pseudo-darwinisme justifiant que les "forts" l'emportent sur les "faibles" [MAR29]. Le supériorisme est certes un moyen efficace de donner un sentiment d'appartenance à une communauté. Mais, basé sur des illusions (la supériorité de fait d'un groupe humain sur les autres; la notion d'espèces humaines ou de races hiérarchisées), il est facilement mis en brèche. Il s'accompagne d'un sentiment d'être spolié par les inférieurs. Le fait que les "inférieurs", bien qu'inférieurs, puissent le déposséder de son droit naturel, s'explique chez le supérioriste par une théorie de la conspiration : certains, quelque part, tiennent en sous-main, de façon perverse et cachée, les rênes du monde [VEN30]. Le supériorisme entretient, de même, une théorie de la décadence : avant la conspiration, il a existé un monde idéal dans lequel l'ordre naturel des choses était respecté [DIM38]. Le supériorisme s'accompagne aussi de la foi en un chef (présent ou attendu), censé être capable de rétablir, par la force, l'ordre perdu.

Il existe bien des formes de supériorisme, occidentales ou non. Le nationalisme est une forme de supériorisme. Dans son aspect le plus soft, il peut constituer en une simple priorité donnée à la nation en tant qu'ensemble de personnes vivant sur un même sol. Souvent, l'appartenance peut s'acquérir (par l'obtention de la nationalité ou la reconnaissance de la citoyenneté par exemple) mais dans les faits, elle ne devient pleine qu'au bout de quelques générations, et si tant est que les différences physiques visibles (couleur de peau, etc.) soient faibles. Parfois, elle ne peut pas s'acquérir. Elle s'appuie alors sur un fort sentiment ethnique, basé sur l'appartenance (le plus souvent illusoire) à un même sang plutôt qu'à un même sol.

Toutes les idéologies sont plus ou moins teintées de supériorisme, mais c'est lorsque le sentiment d'être spolié, la théorie de la conspiration et le sentiment de décadence dégénèrent en inquiétudes obsessionnelles, que naissent les idéologies fascistes. Parmi celles-ci, le nazisme possède la caractéristique unique de tenter, de bonne foi ou non, de faire la démonstration du bien-fondé de sa paranoïa par des moyens scientifiques, et surtout de systématiser l'extermination des responsables présumés de la conspiration.

MERCREDI 23

« L'uniformité est impraticable »

Illusion de la gauche autoritaire : on ne peut pas faire le bonheur des gens contre leur gré.

Le collectivisme est une idéologie basée sur la croyance que l'égalité complète au sein d'une communauté donnée peut être réalisée. Dans sa version extrême, c'est une idéologie totalitaire d'extrême-gauche. Le terme "totalitaire" renvoie à la tendance à restreindre les libertés individuelles par l'autorité, et à n'accepter aucune dissidence. L'expression "gauche" renvoie à la tendance à réduire les différences de statut social entre individus, et à tenir l'existence de castes ou de classes pour illégitime et contraire à la nature humaine ou au sens de l'histoire.

Le collectivisme est basé sur une tentative de réduire les inégalités sociales en mettant en commun les ressources et en les redistribuant en fonction des besoins. Ceci nécessite de verser à la collectivité une partie des biens, ce qui est assez facilement accepté en dessous d'un certain seuil psychologique. Toutes les idéologies, à l'exception de la version extrême du capitalisme, agissent directement sur certaines formes d'inégalités et comprennent une part de collectivisme.

Néanmoins la réduction *totale* des inégalités — l'uniformité — exige la privation totale des biens individuels et la redistribution *totale* de ces biens. L'attachement à la propriété individuelle étant ce qu'il est, cette privation et cette redistribution totales ne peuvent se faire que par l'autorité, voire par la violence la plus crue. De plus, il est nécessaire de maintenir continuellement cette violence pour maintenir l'uniformité.

Hors tout jugement de valeur, les personnalités ne sont pas identiques, pas uniformes, et pas égales [cf. SEM24]. Pour parvenir à l'uniformité, les sociétés collectivistes exigent un nivellement des personnalités, une dépersonnalisation, une tendance à réduire le fonctionnement de l'individu à son comportement superficiel, à un mécanisme. Les pensées, émotions et sensations des personnes ne sont prises en compte que pour les utiliser dans le sens d'une exaltation de l'idéologie, ou pour les réprimer si elles expriment une dissidence. La nécessité d'une autorité forte va de pair avec la constitution d'une caste qui exerce cette autorité sur une masse qui la subit (et le plus souvent d'une caste intermédiaire de protégés du pouvoir). Le paradoxe en est que la constitution d'une société sans classes aboutit inévitablement à une société éclatée en deux ou trois niveaux radicalement inégaux.

Le collectivisme s'appuie sur un certain nombre de convictions. L'une d'entre elles est qu'il existe un sens naturel de la destinée humaine ou de l'histoire. Pour le "socialisme scientifique", l'évolution naturelle de la société est d'aller vers le collectivisme, et la révolution ne fait qu'accélérer les choses (cf. Karl Marx, *le Capital*, et Karl Popper, *Misère de l'historicisme*) ; pour les collectivités théocratiques, le sens de l'existence humaine est de préparer le jugement dernier ou la venue du messie ; etc. [DIM38, MAR6].

Une autre des convictions qui fonde le collectivisme est qu'il existe un type de société idéale — c'est-à-dire génératrice de bonheur — et que cet idéal peut être atteint à travers un système ou un ensemble de règles. Pour établir ou maintenir ce système, il est nécessaire de faire des sacrifices : celui d'individus dissidents, celui du contact avec l'extérieur, celui d'une génération pour le bien des suivantes. On en arrive à l'idée paradoxale que pour atteindre le bonheur collectif, il faut faire le sacrifice du bonheur individuel.

Enfin, les collectivistes, comme les supérioristes [MAR], sont convaincus que le fonctionnement social qu'ils préconisent est naturel, est, en soi, infaillible. En conséquence, s'il ne s'installe pas, ne perdure pas ou ne fonctionne pas, c'est qu'il est contrecarré par une conspiration maligne, dont, autant que possible, il faut trouver l'origine et l'éliminer. Dans le cas du "socialisme scientifique", il s'agit de la conspiration bourgeoise, dans le cas de collectivités théocratiques, des forces du mal, etc. Les difficultés ou l'échec s'expliquent nécessairement par une "cause cachée" [SEM6].

Par définition incompatibles avec la variété et la différence, les sociétés collectivistes sont des sociétés fermées. Elles peuvent être de la taille d'un village ou s'étendre à un continent. Dans les deux cas, elles sont menacées par tout élément extérieur. Les plus petites tendent à adopter une stratégie d'isolement, les plus grandes une stratégie d'expansion.

JEUDI 23

« Le marché ne sert que lui-même »

Mensonge de la droite libertaire : la compétition et la compétitivité ne peuvent pas favoriser les faibles.

“By many measures, corporations are today more central players in global affairs than nations [...] Their customers are not citizens of a particular nation or members of a parochial clan : they belong to the universal tribe of consumers defined by needs and wants [...]. The virtual corporation also exists in the labor market as an employer of “virtual” rather than actual laborers. The ideal virtual laborer is a robot [...] capable of working twenty four hours a day with no sustenance and minimal upkeep. What a poignant marriage : in McWorld’s chilly new cyberspace, yesterday’s invisible hand reaches out to grasp the invisible body of tomorrow’s newly born virtual corporation [...] toward an eternity of profits, almost entirely without the intervention of a visible human hand. [...] The market’s invisible hand is attached to a manipulative arm that, unguided by a sovereign head, is left to the contingencies of spontaneous greed” [Bar96, p.23,p.26-27,p.220].

“[...] McWorld [...] est un parc à thème, un parc du nom de Marketland où tout est à vendre et personne n’est jamais responsable et où il n’y a pas de bien commun ni d’intérêt public et où l’on est tous égaux tant qu’on peut payer le prix d’entrée et qu’on est content de regarder et de consommer”[Bar96, p.136].

“Capitalisme” est le terme que Marx a employé pour désigner un type de société dans laquelle le seul fait de posséder du capital entraîne l’augmentation de ce capital — mais les tenants de ce type de société préfèrent le terme “libéralisme”. Le libéralisme est une idéologie basée sur la croyance en ce que les mécanismes de l’argent et du commerce, s’ils sont libres d’entraves gouvernementales, sont dispensateurs de prospérité et de bien-être. Dans sa version extrême, c’est une idéologie ultralibertaire d’extrême-droite. Le terme “libertaire” renvoie à la volonté de restreindre le moins possible les libertés individuelles, et de n’instaurer aucune règle. L’expression “droite” renvoie à la tendance à accentuer les différences de statut social entre individus, et à tenir l’existence et le renforcement de castes ou de classes pour naturels et légitimes.

Le libéralisme refuse l’intervention des gouvernements et l’instauration de règles parce qu’elles entravent la compétition. En effet, le libéralisme s’appuie sur la conviction que la compétition est génératrice de progrès et que le progrès est générateur de bien-être. Ce raisonnement apparemment simple dérive d’une chaîne de spéculations : seule la compétition entraîne la créativité, la créativité entraîne la production, la production entraîne la croissance, la croissance entraîne le progrès, le progrès entraîne le bien-être. Ceci néglige le fait que la coopération est tout aussi génératrice de créativité [DIM51], que tout “progrès” n’est pas nécessairement bon à prendre [DIM7], ou que par ailleurs la compétition a toutes les chances d’être génératrice de malheur [DIM23]. (Ces mises au point n’impliquent pas, bien entendu, que toute compétition et toute inégalité doivent ou puissent être supprimées, comme l’exposent les deux pages précédentes.)

L’idéologie libérale génère un paradoxe, pour ne pas dire une escroquerie morale : d’une part, la compétition, seule génératrice de progrès, est une nécessité et un bienfait ; d’autre part, l’équilibre des marchés, libre de toute intervention, apportera au bout du compte la liberté et le bien-être à l’ensemble de la société. Or, la compétition, par définition, favorise les forts aux dépens des faibles ; certes, les faibles peuvent lutter et gagner du terrain sur les forts, mais l’équilibre fort-faible ne peut régulièrement s’inverser que si les adversaires sont, *au départ*, de force relativement égale. Autrement dit, la compétition n’est égale que si une relative égalité la *précède*. Elle ne peut, en aucun cas, *établir* l’égalité. Il en va de même pour l’équilibre des marchés, de l’argent et du capital : sauf intervention, ils ne peuvent que renforcer la domination des forts et l’impuissance des faibles. Ils ne peuvent pas s’équilibrer d’eux-mêmes.

Là où l’idéologie libérale mène le jeu, les inégalités s’affirment, mais le credo est maintenu en expliquant que l’inégalité n’est pas le fait du libéralisme. Ses tenants prétendent tout aussi bien (a) que l’inégalité est provoquée par les tenants de l’intervention, qui, en favorisant l’assistanat,

sapent le goût de l'effort et de la compétition ; (b) qu'il s'agit d'une inégalité "naturelle" ou "de fait" (inégalité génétique, incapacité à se prendre en main). En ce sens, l'ultralibéralisme rejoint le supériorisme en considérant que le meilleur des mondes est divisé en castes naturellement distinctes.

L'idéologie "libérale" utilise l'idée de non-intervention sur la liberté individuelle et d'absence de règles pour jouer sur les mots "libre" et "liberté" et se déclarer championne de la démocratie, de la liberté et de la civilisation. En conséquence, toute politique visant à restreindre la capacité des forts à écraser les faibles est dite antidémocratique. Mais la démocratie ne se définit pas en termes de marché [SEM9]. Une caractéristique des marchés est qu'ils n'ont pas à considérer des personnes mais seulement des consommateurs. Ils ne servent pas les idéaux qu'on leur prête mais seulement des mécanismes. Ils prennent les consommateurs là où ils se trouvent et fournissent ce qu'ils veulent acheter, que ce soit des chaussures de sport ou des mines antipersonnel. Ce qui est bon ou juste n'entre, à aucun moment, en considération. La seule manière d'y mettre un frein est l'intervention publique (comme le montre le cas des mines). Dans la dynamique du capital, il n'y a pas d'humains, pas de personnes.

À l'heure où j'écris ces lignes le libéralisme est l'idéologie la plus puissante — non pas en nombre de tenants mais en termes d'effets sur la marche du monde. Les compétitivistes extrêmes sont persuadés que la société qu'ils préconisent finira par conquérir l'humanité entière, comme les totalitarismes l'étaient avant eux. Ils sont, de la même façon, persuadés d'aller dans le "sens de l'histoire" [MAR29, DIM38]. Je laisse ouverte la question de savoir si le pancompétitivism¹³ est une idéologie plus ou moins criminelle que ces deux autres idéologies extrêmes.

VENDREDI 23

« La société close n'est plus »

Erreur de la gauche libertaire : il n'y a pas d'état "naturel" auquel l'humanité puisse retourner.

Le primitivisme est basé sur la croyance qu'il existe un état naturel de l'existence humaine, libre des contraintes de la vie moderne, et que le salut est dans l'abandon des technologies, le refus des gouvernements, le retour à un mode de vie primitif ou tribal. Dans sa version extrême, c'est une idéologie ultralibertaire d'extrême-gauche. Le terme "libertaire" renvoie à la volonté de restreindre le moins possible les libertés individuelles, et de n'instaurer aucune règle. L'expression "gauche" renvoie à la volonté de réduire les différences de statut social entre individus, et à tenir l'existence et le renforcement de castes ou de classes pour illégitimes et contraires à la nature humaine ou au sens de l'histoire.

L'écologie ou le régionalisme modéré sont des formes d'activisme teintées de primitivisme, ce qui n'a rien de mal — seuls les extrêmes sont néfastes. Le primitivisme dans ses versions dures (*Unabomber*, milices, terrorisme anti-industriel) est très largement minoritaire aujourd'hui. Mais, en réaction aux excès de la société industrielle et à l'expansion du compétitivism¹⁴, il pourrait devenir une idéologie organisée.

Le primitivisme est fortement empreint d'une théorie de la décadence selon laquelle la société industrielle est avant tout génératrice d'injustice et de catastrophes. Le salut tient dans un retour à des groupes clos, égalitaires, libertaires, autarciques, voire à des individus isolés, vivant en osmose avec la nature et pratiquant ce qui serait le mode de vie "naturel" de l'humain.

J'ai souligné ailleurs notre dépendance à la nature et le bénéfice qu'on a à en prendre conscience [LUN8, MAR8] ; et j'ai soutenu que la technologie ne peut se passer de prendre cette dépendance

13. Situation de compétitivism universel, international, qu'on appelle le plus souvent ultralibéralisme.

14. Situation politique et sociale dans laquelle chacun est en compétition avec les autres pour les ressources.

en considération [LUN19]. Néanmoins, il n'est pas possible de "revenir" à un état "naturel", "primitif" ou "idéal" de l'existence humaine. Il n'existe pas d'état "naturel" auquel revenir, parce que les humains sont, dès leur origine, des "êtres technologiques" dont l'évolution physique et comportementale est corrélée aux outils qu'ils fabriquent [MAR29]. Il n'existe pas non plus de monde "idéal" ou "primitif" auquel revenir. D'abord, le paradis sur terre n'a pas existé et nous ne l'avons pas perdu par "déchéance" ou "décadence". Certaines choses sont meilleures qu'hier, d'autres moins bonnes, et les causes présentes de notre souffrance existaient dans le passé [DIM38]. Enfin et surtout, il n'est pas matériellement possible d'ignorer la société moderne et son envahissement et tenter d'établir une société close. Par exemple, il faut un territoire de dix kilomètres carrés par personne pour vivre de la chasse et de la cueillette. On devrait diviser par mille la population d'un pays comme la France pour permettre un tel "retour". Les sociétés primitives en font d'ailleurs les frais. Seules se maintiennent celles qui acceptent les conditions terribles des déserts (on peut difficilement parler de paradis). Les autres subissent de plein fouet la disparition de leurs territoires et l'ouverture de leur mode de vie. On peut le déplorer, mais comme le souligne Erikson, pleurer les temps idéaux où les bisons abondaient sur la plaine ne constitue pas, pour les indiens d'Amérique, une identité qui leur permette de survivre dans la société où ils se trouvent.

Il existe une autre idéologie ultralibérale, l'anarchisme, qui ne prêche ni la sagesse des marchés ni le retour à un état primitif mais seulement que le bien-être général peut être atteint par l'absence de gouvernement. Elle rejoint le primitivisme-tribalisme dans sa croyance en un état naturel libre de contraintes ; elle se rapproche de l'ultralibéralisme dans sa foi délirante en ce que l'autorégulation peut générer un monde idéal.

SAMEDI 23

« La monocratie mène à la guerre »

Folie de la monocratie : la volonté d'instaurer ou de maintenir un principe unique génère la révolte, la violence, les affrontements.

Distinguons deux types de monocraties : la théocratie et la dictature.

Théocratie

La théocratie est un système de gouvernement établi sur des règles religieuses, en général adaptées d'un canon millénaire. La théocratie s'appuie sur la détermination d'une minorité fanatique persuadée que le sens de l'existence humaine est de préparer le jugement dernier, et que ceci se fait par le respect de ces règles. Ces règles sont non seulement des principes éthiques, mais elles peuvent régir jusqu'à l'alimentation et jusqu'aux moindres détails de la vie quotidienne. Le système politique est sans importance tant que ces règles sont respectées.

Le fanatisme religieux trouve sa source dans un faisceau de tendances :

- La première est que nous n'acceptons pas que le monde soit "indécidable", c'est-à-dire que nous ne puissions pas savoir ce qu'il nous réserve [LUN6]. Tous les extrémismes se nourrissent de cette angoisse. Ils spéculent que le monde est régi par des causes cachées, qu'il est possible d'agir sur ces causes, et que le déroulement de l'histoire a un sens [SEM6]. La particularité du fanatisme religieux est que ces causes cachées se ramènent toutes à un pouvoir surnaturel, qu'elles sont indécidables pour nous mais qu'il suffit de suivre une loi révélée pour obtenir sa bienveillance.
- La deuxième est le conformisme. Nous avons tendance à croire ce que nous apprenons dans l'enfance, à construire sur ces croyances notre système de pensée, et à combattre

tout ce qui peut remettre ce système en cause [JEU11, MER13]. C'est la raison pour laquelle nous pouvons nous accrocher à un système d'explication du monde, quelles qu'en soient l'absurdité, les contradictions internes, l'incompatibilité avec les faits, la capacité à faire notre malheur ou celui des autres. Néanmoins, ces absurdités et ces contradictions n'échappent pas aux personnes qui n'ont pas reçu la même éducation ou qui sont parvenues à s'en dégager ; et si nous tentons de le leur imposer, elles se révoltent.

- La troisième tendance, qui découle des deux premières, est la peur du surnaturel. L'anxiété de l'indécidabilité du monde, cristallisée dans l'enfance autour d'un système d'explication basé sur la terreur divine, la menace de l'enfer, le pouvoir des démons, etc., tend (a) au mieux, à détruire par la peur toute velléité de s'échapper d'un tel système de pensée ; (b) à rendre capable de faire n'importe quoi à partir du moment où il est cru que ça peut apporter la bienveillance du pouvoir surnaturel. L'instauration et le maintien d'une théocratie ne manque pas de provoquer des résistances. Résistance de la part de ceux qui sont au pouvoir ; résistance de la part de ceux qui ne s'accordent pas avec la religion dominante, résistance de ceux qui refusent de vivre dans l'application de ses règles.

Benjamin R. Barber [Bar96] décrit le monde de 1997 sous forme de l'affrontement de deux forces, celle de l'ultralibéralisme et celle de ce qu'il nomme très improprement "djihad". Dans cette dernière, il inclut les nostalgies collectivistes, les remous fascistes, les tentations primitivistes-tribalistes et le fanatisme religieux. Néanmoins, il me semble que le fanatisme religieux est à distinguer. Il ne s'oriente par rapport à aucun des quatre points cardinaux de la politique. Il se situe au-dessus ou au-delà. Il peut s'accorder de tous les systèmes. Il est vrai que certaines résurgences religieuses récentes sont renforcées par les abus de l'ultralibéralisme. Il est vrai aussi que l'ultralibéralisme tend à s'affronter plus directement aux règles religieuses, qui entravent ses prétentions commerciales. Néanmoins le libéralisme s'accorde mal de systèmes politiques démocratiques qui entravent sa "liberté", mais s'accorde bien de la dictature : il suffit pour cela qu'elle lui ouvre des marchés, et il suffit pour cela de lui verser une taxe. Gageons que l'ultralibéralisme, limitant certaines de ses prétentions "ultra", trouvera un terrain d'entente du même ordre avec les théocraties, quitte aussi à adapter ses produits à des marchés différents.

Dictature

La dictature est un système de gouvernement établi sur la volonté arbitraire d'une personne ou d'un groupe restreint. La dictature s'appuie sur la détermination d'une minorité avec le consentement d'une majorité. Le système politique est sans importance tant qu'il permet à cette personne ou à ce groupe restreint d'exercer le pouvoir. Bien sûr, l'instauration et le maintien d'une dictature provoquent également des résistances : résistance de la part de ceux qui doivent céder le pouvoir ; résistance de la part de ceux qui refusent l'arbitraire des décisions, résistance de ceux qui refusent de vivre sous la tutelle d'une minorité.

Pour ces différentes raisons, les monarchies ne peuvent s'établir et se maintenir que par la force ou par la violence la plus crue — et il est suggéré ici de ne pas ajouter de violence à cette violence [LUN38, VEN38].

DIMANCHE 23

« Valoriser la coopération »

La coopération est plus efficace que la compétition.

"Yet full employment and environmental preservation are social goods rather than private-market goods; and the proponents of McWorld view markets and their impact strictly from the one-

dimensional perspective of capitalist efficiency. From this constrained, short-term perspective, citizenship, ethnicity, and job status as well as other rival forms of identity are at best irrelevant, at worst, obstacles to be overcome. People and nations may shudder at corporate downsizing policies that result in massive job elimination, but the market will celebrate its players' new competitiveness" [Bar96, p.31].

La notion d'effort est abordée à plusieurs reprises dans ces pages [SEM16, SEM27]. Mais elle s'oppose nettement à la notion d'effort ou de "*hard work*" valorisée par le modèle compétitiviste. En effet, on entend souvent que la compétition est censée donner "le goût de l'effort" — mais elle donne surtout celui de réussir là où les autres échouent, c'est-à-dire de garder pour soi l'information, les compétences et les ressources. Dans le modèle compétitiviste, le seul travail qui est valorisé celui qui rapporte de l'argent ou, au minimum, l'estime directe de ses pairs. Ce n'est en aucun cas le travail communautaire, l'effort intellectuel, le travail désintéressé pour une cause, l'effort mené sur soi-même pour changer de comportement et contrôler ses émotions. Ce n'est pas l'effort en général mais l'effort orienté vers la réussite sociale à travers la compétition. Une alternative à la valorisation de l'effort à travers la compétition est la valorisation de l'effort à travers la coopération. Voici quelques arguments politiques et moraux :

Compétition	Coopération
Rétention de l'information et des idées.	Partage de l'information et des idées.
Rétention du temps de travail rémunéré.	Partage du temps de travail rémunéré.
Valorisation du travail rémunéré et dévalorisation des autres formes d'effort.	Valorisation de toutes les formes d'effort.
Rémunération par les possessions matérielles.	Rémunération par l'effet sur les autres personnes, par le bien-être commun.
Rétention des moyens de survie, de santé (ex. : pas de protection sociale).	Construction de systèmes communs de survie et de santé (ex. : valorisation des systèmes de protection sociale).
Focalisation sur le ponctuel (combats individuels, victoires ponctuelles).	Focalisation sur le global (profit de l'ensemble, action des parties vers le tout et retour du tout sur les parties).
Valorisation du cours terme.	Valorisation du long terme.
Mépris des ressources qui n'apportent pas de profit immédiat.	Préservation des ressources communes : environnement, bien-être des personnes, cohésion sociale, etc.
Forme d'individualisme qui valorise l'agressivité.	Forme d'individualisme qui valorise la personnalité.
Forme d'individualisme qui s'oppose à la société.	Forme d'individualisme qui sert la société.
La raison du plus fort prime, seuls les forts prospèrent, mais sont toujours en danger.	Des groupes de coopération et l'ensemble de la communauté prospèrent ; tous bénéficient de la force du groupe et personne n'est en danger.

Ce précepte est destiné à guider l'action politique collective de façon à que celle-ci favorise l'action coopérative : participation civique sous forme de conseils [SAM45], diffusion de l'information [LUN45], politiques de recherche menée sous des formes collectives et anonymes [Cov89, p.269], etc. Mais paradoxalement, la coopération est d'abord une démarche individuelle. Toute forme de compétition (économique, ou sportive, ou scolaire, par exemple) n'est pas à bannir sans réflexion. Le faire serait impossible ; tenter de le faire serait un acte totalitaire. Le rôle individuel est de valoriser le plus possible la coopération et de montrer que les tendances à la compétition qu'on peut rencontrer chez soi-même et chez les autres peuvent être reformulées avec succès et avec profit sous forme d'acte de coopération avec le reste de la communauté. L'idée selon laquelle dans un monde compétitiviste seul l'esprit de compétition permet de progresser est une idée fausse [DIM51].

Citez trois domaines dans lesquels la compétition est "acharnée". Chacun des compétiteurs, individuellement, peut-il se dégager de la compétition et se placer dans une perspective de coopération avec ses concurrents ? Si oui, quelles en sont les conséquences ?

SEMAINE 24

Mes traits et leurs origines

Ma personnalité est faite d'éléments et de talents épars, qui me viennent de celles et ceux qui m'ont précédé.

On dit que certaines personnes sont plus douées pour les lettres que pour les sciences, pour les arts que pour les sports, etc. On tend à tirer ainsi des jugements sur les personnes et à coller des étiquettes sur les enfants, étiquettes qui tendent à leur rester et à devenir des “prédictions qui se réalisent d’elles-mêmes” [cf. SAM10]. Ces étiquettes sont souvent inspirées, d’ailleurs, par des considérations héréditaires (« Elle est comme sa grand-mère », « Il tient ça de son père », etc.).

On peut dégager huit formes de talent (ou “d’intelligences”) émergeant de qualités transversales telles que la dextérité ou la capacité à décomposer un problème [LUN]. Dans une certaine mesure, ces qualités transversales sont des blocs à partir desquels se constitue le génie individuel. Il est possible que certaines dispositions soient héritées par les gènes (mais il semble aussi que les plus convaincus tentent assez vainement de le prouver).

Il est certain que la plupart d’entre elles sont issues du milieu et de l’influence des aînés et tuteurs, qui ont eux-mêmes hérité de modes d’éducation, de visions du monde et de comportements particuliers. À tel point que ces capacités peuvent sembler passer d’une génération à l’autre comme par transmission génétique.

Mais cela signifie surtout que nos caractéristiques génétiques ne sont que pour une petite part de ce que nous sommes. Nous sommes façonnés par le milieu dans lequel nous évoluons. Nous pouvons modifier tout ou partie de cette influence. Nous pouvons décider de suivre certaines voies entamées par celles et ceux qui nous ont précédés ; nous pouvons également décider, à certaines croisées, de bifurquer.

De façon générale, nous sommes des êtres composites. D’une part, nous sommes formés d’éléments épars issus de mécanismes et de matériels différents, sans cesse renouvelés, sans cesse changeants [LUN17, SAM17]. D’autre part, ce que nous sommes est le résultat d’innombrables vies et expériences antérieures [JEU17]. Ceci fait de chacune et chacun d’entre nous des personnalités multiples.

Nous avons plusieurs orientations d’esprits [JEU]. Celles-ci sont issues de celles qui nous ont précédés et influencés (en particulier, nos parents, nos tuteurs, nos aînés ; mais pas seulement) [DIM]. Ces orientations d’esprit peuvent être concurrentes, parce qu’il y a plusieurs manières de voir et d’aborder le monde, et que ces différentes approches coexistent en nous. Chez certaines et certains d’entre nous, elles coexistent paisiblement. Chez d’autres, elles sont en tel conflit qu’elles peuvent mener à la volonté de destruction de soi ou des autres. Accepter ces différentes “personnalités”, ces différentes orientations d’esprit, est une étape nécessaire vers leur conciliation.

Cette semaine, nous poursuivons le travail de compréhension et de dissolution du “moi” (entamé en particulier SEM17). Nous nous basons sur le même raisonnement. La libération du

“moi” passe par la compréhension de soi [MAR, SAM]. Tout ce que nous sommes nous vient de celles et ceux qui nous ont précédés [DIM] ; nous sommes composés d’éléments épars [JEU] ; tout ce que nous sommes restera après notre disparition physique, c’est-à-dire notre mort [VEN]

Lundi 24

« Je vais reconnaître 8 intelligences »

Celles des mots, des nombres, des images, des objets, des mouvements, des sons, des émotions, et des relations.

La notion générale “d’intelligence” ne se comprend qu’au regard de formes d’intelligence différentes [Gol95, p.41]. La classification ci-dessous permet de se faire une idée de la diversité de ces formes (détails en [ANN4]) :

1. Intelligence des *mots* (capacités verbales et pédagogiques)
2. Intelligence des *nombres* (capacités logiques et mathématiques)
3. Intelligence des *images* (structures et espaces, formes et couleurs)
4. Intelligence des *objets* (fabrication, mécanique)
5. Intelligence des *mouvements* (représentation du corps dans l’espace, sport)
6. Intelligence des *sons* (musique et rythmes)
7. Intelligence des *émotions* (capacité d’introspection et de contrôle de soi)
8. Intelligence des *relations* (talents interpersonnels, talents de contact et talents de médiateur)

Chacune et chacun d’entre nous peut posséder ces diverses formes d’intelligence à divers degrés. Ces formes d’intelligence, elles-mêmes, ne sont pas des capacités qu’on possède ou qu’on ne possède pas en bloc. Elles se composent elles-mêmes de capacités plus générales, transversales. Ces qualités transversales sont par exemple la dextérité, la capacité à décomposer des problèmes, la capacité à manipuler des symboles, etc. Je peux me demander quelles sont celles que je possède plus particulièrement.

Mardi 24

« Savoir ce que je suis, ce que je sais, ce que je sais faire »

Je vais dresser un portrait argumenté de moi-même.

Il n’est pas facile d’établir un portrait objectif de soi-même. Nous ne nous comprenons pas toujours. Nous composons souvent notre image de nous-mêmes en accord ou en réaction à l’image que nous renvoient nos proches (nos aînés en particulier). Ce que je suggère ici est de faire des *bilans réguliers* en utilisant un certain nombre de listes dont nous disposons déjà :

- **8 intelligences** [LUN] ; il y a plusieurs formes “d’intelligence” : celles des mots, des nombres, des images, des objets, des mouvements, des sons, des émotions, et des relations. Ces “intelligences” sont elles-mêmes composées de qualités transversales (dextérité, capacité à décomposer un problème, etc.). Je peux me demander quelles sont celles que je possède plus particulièrement.
- **4 talents** [SAM21] ; il a été soutenu ailleurs ([SAM21], [SEM42]) qu’il est profitable d’être compétent dans les quatre domaines professionnels que sont la production manuelle, la production intellectuelle, le commerce et l’enseignement. Est-ce que je possède ces quatre compétences ?

- **10 grandes catégories d'émotions** [SEM14] ; nous n'avons en général qu'une connaissance superficielle des émotions humaines, et en général, nous ne sommes pas capables de nommer nos propres émotions. Certaines formes d'émotions sont positives et d'autres négatives. Quelles sont celles auxquelles je suis porté(e) ?
- **4 modes de prise de contrôle social** [LUN26] ; nous avons tous tendance à vouloir prendre contrôle des autres personnes et à exercer un pouvoir sur elles. Nous utilisons pour ça, grosso modo, quatre stratégies : menacer, culpabiliser, accuser, et dissimuler-omettre-fuir. Ai-je tendance à exercer un ou plusieurs de ces modes de contrôle tentatifs ?
- **8 éléments d'identité** [MER18] ; notre "identité" est la manière dont nous nous positionnons d'une part dans l'histoire humaine, d'autre part dans la société qui nous accueille. On peut considérer huit éléments qui forgent cette "identité" : l'identité familiale, géographique-ethnique, professionnelle, sexuelle ; les talents et intérêts, les rapports au groupe, aux normes, et à l'autorité. Pour chacun de ces éléments, quelle est ma position ?
- **28 qualités** [JEU19] ; j'ai dressé une liste de 28 qualités individuelles qui peuvent servir d'étalon pour l'éducation émotionnelle et sociale : 7 qualités de maîtrise de soi, 7 qualités de libération de soi, 7 qualités d'intégration et 7 qualités de protection de soi. Quelles sont celles que je possède et celles que je n'ai pas ?
- **6 talents sociaux** [SAM26] ; nous ne nous comportons pas toutes et tous de la même façon au sein d'un groupe. Certains créent des situations de conflits ou de blocage, d'autres au contraire possèdent des "talents sociaux" qui renforcent la dynamique du groupe : talents de motivateur (motiver, clarifier les objectifs), de températeur (ramener à la raison, à la modération), de négociateur (trouver l'intérêt de tous, calmer les conflits), de conseiller (résoudre les conflits intérieurs, suggérer des "missions"), d'organisation (coordonner les talents) et d'intermédiaire (faciliter rencontres et contacts).

Les bilans sur ces différents points peuvent devenir des objectifs personnels pour l'éducation de soi [MER]. Ils peuvent également servir d'objectifs pédagogiques pour les adolescents et les jeunes adultes.

Mercredi 24

« Former mes compétences »

Je vais éduquer mes points forts et, autant que possible, combler mes lacunes.

Il est difficile de dresser un portrait de ses talents et compétences. Néanmoins, à titre indicatif, nous pouvons nous référer à des listes descriptives, qui deviennent ainsi des check-lists. Par exemple : les huit intelligences et les capacités transversales qui les composent, les quatre talents professionnels, la maîtrise de ses émotions, les vingt-huit qualités humaines, etc.

Concrètement, qu'est-ce que je peux en faire ?

La première chose est simplement de parcourir ces listes et de noter mes points forts et mes points faibles [MAR]. Mes points forts sont ceux qui me tirent en avant. Je peux les reconnaître ainsi :

- ce sont ceux auxquels j'ai plaisir à travailler,
- quand je m'y attache, j'y obtiens des résultats corrects sans efforts démesurés,
- en ce qui concerne les huit intelligences et les quatre talents professionnels, ce sont les domaines dans lesquels je peux chercher et trouver du travail,
- ce sont ceux dans lesquels une activité professionnelle a le plus de chance d'être plaisante.

Mes objectifs dans ces domaines peuvent être :

1. Excellence : devenir quelqu'un de particulièrement fort dans ce domaine,
2. Référence : atteindre un niveau de référence et devenir la personne la plus forte pour une zone donnée,
3. Formation : continuellement former une ou plusieurs personnes et transmettre mes compétences [JEU42],
4. *Flow* : atteindre, de temps en temps, l'état de "*flow*" (état physique et mental momentané, bien connu des sportifs, dans lequel la performance devient excellente alors que le sentiment de faire des efforts disparaît) [JEU27]

Mes points faibles sont ceux qui me tirent en arrière :

- J'ai peu de plaisir à y travailler (voire même de l'aversion).
- J'y obtiens peu de résultats.
- Ce sont ceux par lesquels viennent mes difficultés d'adaptation.

Selon toute vraisemblance, mes points faibles resteront mes points faibles. Néanmoins, je peux m'attacher à atteindre un niveau minimal, et à y progresser. Mes objectifs dans ces domaines peuvent être :

1. Initiation : dépasser le niveau zéro, comprendre mieux une activité a priori mystérieuse, comprendre mieux ceux qui la pratiquent avec talent.
2. Amélioration : suivre des cours ou s'auto-former continuellement dans des domaines correspondant à des points faibles pour acquérir une compétence minimale.

Dans ces domaines, ce n'est pas la peine d'espérer ressentir l'état de "*flow*", d'atteindre un niveau de référence ni de devenir un éducateur. Néanmoins, il n'est pas question de faire une croix dessus. Une formation minimale me permettra de me sentir plus à l'aise dans un éventail plus vaste d'activités.

Jeudi 24

« Connaître mes personnalités »

Savoir que j'ai plusieurs orientations d'esprit, plusieurs facettes, plusieurs visages, et les utiliser au mieux.

- « Comment ai-je pu faire une chose pareille ? »
- « J'ai pété les plombs »
- « Je me suis senti redevenir un petit enfant »...

De telles expressions attestent que notre personnalité à plusieurs aspects, et que nous n'avons pas toujours contrôle sur ces différentes facettes de nous-mêmes. La plupart d'entre nous ne sont pas des êtres "entiers" et "carrés". Nous avons plusieurs personnalités contradictoires. Ces personnalités ont souvent des envies et des attentes différentes. La difficulté consiste à accorder ces personnalités, comme si nous devions accorder plusieurs personnes au sein d'un groupe qui doit travailler de concert. Le problème est que ces personnalités sont souvent très différentes : certaines sont mûres et réfléchies, d'autres puérides ou agressives. Certaines veulent avant tout du sexe, de l'argent ou du plaisir, d'autres veulent avant tout une vie stable, constructive, orientée vers le futur et les générations à venir...

D'où nous viennent ces personnalités ?

- Par nature, la personne est un agrégat [LUN17]. L'illusion d'être un "soi" unique et indivisible vient de ce que certains aspects de notre forme perdurent dans le temps.
- Nous connaissons dans notre vie des changements qui provoquent des changements de personnalité : changement de résidence, de mode vie, chocs... Mais les personnalités qu'on a assumées jusqu'à de tels changements ne s'effacent pas complètement. Nos personnalités s'empilent plutôt qu'elles se remplacent.
- Le passage entre les âges de la vie provoque des changements. On devient, dans une large mesure, une autre personne [LUN18]. Mais là encore, les personnalités qu'on a assumées jusqu'à présent ne s'effacent pas complètement.
- Nous vivons dans des cercles différents et nous assumons des rôles différents [LUN36]. Souvent même nous assumons des noms différents dans ces différents cercles, rôles, et situations.

Concrètement, en quoi cela me concerne-t-il ?

Tous ces faits contribuent à nous faire hésiter entre différents comportements dont certains nous sont plus profitables que d'autres. Il y a des situations dans lesquelles nous agissons d'une façon qui nous plaît et d'autres dans lesquelles nous nous détestons. Curieusement, dresser la liste de ces "personnalités" et *observer leur fonctionnement* peut nous aider à *adopter un comportement plus cohérent*.

Vendredi 24

« Me voir avant et après la mort »

Ma mort est part de ce que je suis.

La mort n'est pas évitable. C'est une évidence absolue, et pourtant, nous nous comportons comme si la mort pouvait, en dernière instance, être évitée. Or, si nous ne pouvons pas éviter la mort, *nous pouvons en revanche agir sur notre peur de la mort*.

En quoi cela me concerne-t-il et qu'est-ce que je peux faire ?

J'ai peur de la mort physique parce que je ne supporte pas de n'être rien de plus que moi-même [MER17]. L'acceptation de la mort passe par la compréhension de ce qu'est la continuité humaine.

- Tout ce que je suis me vient d'autres personnes ; pour cette raison, je suis un être multiple ; je suis un groupement d'éléments épars qui me viennent de l'humanité qui m'a précédé, et qui sont transmis à l'humanité qui me suit [JEU17].
- Ceci rejoint la position bouddhiste de l'illusion du "moi" comme cause de souffrances et de la libération du "moi" comme remède [JEU15].
- La discontinuité entre moi et les autres êtres humains est illusoire [MER6] ; le sentiment d'être unique et indivisible est illusoire [LUN17].
- À travers mon influence sur les choses et les gens, à travers mes actes et mes paroles, je m'étends au-delà de mon corps physique à l'humanité toute entière [VEN2, MAR17].
- Donc, je perdure en mon absence physique. En ce sens, la mort n'est qu'un changement de conditions (comme la naissance physique et le passage d'un âge de la vie à un autre)¹⁵.

15. À propos de ce passage, une lectrice a écrit : « N'est-ce pas une illusion de croire que nous perdurons après la mort à travers nos actes et nos paroles ? N'est-ce pas une façon cachée de nous rassurer ? » — c'est une inquiétude

Par ailleurs, je peux préparer, au cours de la vie, ce changement de conditions, cette transition qu'est la mort physique [SEM40] : arranger mes affaires, organiser mon expérience et ma connaissance de façon transmissible, etc.

- Qui sont les trois personnes les plus importantes pour vous ? Imaginez qu'après votre mort ces trois personnes parlent de vous.

Samedi 24

« Établir ma “carte intérieure” »

Dresser ma carte des personnes, des relations entre elles, des émotions qui les lient, de mon rapport au monde.

- Prenez une feuille de papier blanc.
- Représentez-vous y sous forme d'un rond.
- Puis représentez-y les personnes qui ont une importance ou une influence sur votre vie. Vos frères et sœurs. Vos parents, vos tuteurs, vos enfants, votre couple. Vos amis, vos collègues.
- Utilisez des ronds, des carrés, des croix, des points, des dessins.
- Représentez aussi votre naissance, votre enfance, votre adolescence, votre passé et votre avenir, la maladie et la mort. Le plaisir et le bonheur.
- Représentez-les relations entre les personnes et les choses.
- Utilisez des lignes droites, courbes, pointillées, ondulées. Utilisez des liens et des ensembles.

Ensuite, *demandez-vous* :

- Pourquoi certains éléments sont-ils plus grands ou plus petits ?
- Pourquoi sont-ils placés ainsi ?
- Que représentent ces formes ?
- Que représentent ces lignes ?

Cette démarche apporte des clartés étonnantes. Nous pouvons dresser cette carte tous les ans et constater nos changements.

Dimanche 24

« Leur passé est en moi »

Je suis la continuation des vies passées des miens, et je vis dans leur perspective.

“We are not only the physical creation of our parents, we are also their spiritual creation. You were born to these two people and their lives had an irrevocable effect on who you are. To discover your real self, you must admit the real you began with a position between their truths. That is why you were born there. To take a higher perspective on what they stood for. Your path is about discovering a higher synthesis on what these two people believed” [Red96, p.163].

légitime. Voici ce que je peux en dire. (1) Non, ce n'est pas une illusion, nous perdurons bien après la mort à travers nos actes et nos paroles. Ça nous apparaît très clairement quand nous disposons d'une documentation suffisante pour le constater. Par exemple, j'ai dans la pièce où je travaille une photo de mon arrière-grand-père, né en 1865 dans un pays lointain et mort quand j'avais sept ans. En effectuant des recherches sur cet homme, j'ai compris à quel point ce qu'il avait été était en moi : ses goûts, ses passions, ses choix, ses doutes. Ce n'est pas une métaphore, mais une réalité : cette personne (et d'autres) perdurent en moi, et je perdurerai en d'autres. (2) Oui, c'est une façon de nous rassurer, et c'est bien tout le propos. Certes, nous mourrons, mais nous resterons. Et incidemment, il est préférable de mener une vie juste car ce que nous sommes perdurera. Bien sûr, on pourra dire que l'idée de Paradis peut nous rassurer de la même façon, et celle d'Enfer nous pousser aussi à plus de moralité. Certes, mais ces idées ne reposent que sur des actes de foi. La continuité humaine, elle, est une réalité tangible.

“Thus can it interpret our most enigmatical sensations, — our conflicting impulses — our strangest intuitions; all those seemingly irrational attractions or repulsions, — all those vague sadnesses or joys, never to be accounted for by individual experience” [Yak85, p.156-157].

Nous sommes des êtres multiples issus de multiples influences [VEN2, JEU6]. Nous manifestons certains traits de caractère, certaines formes de pensée, certains éléments physiques qui se sont déjà manifestés dans le passé. Nous sommes la re-formation, la re-création et la ré-incarnation de ces éléments :

- Nous sommes le mélange physiologique de nos parents. Ceci correspond à une réalité génétique. Nous vivons avec les problèmes physiques et médicaux que nous transmet notre hérédité.
- Nous sommes la somme psychologique de nos tuteurs et parents. Nous suivons leurs enseignements. Nous reproduisons leurs erreurs. Nous sommes fascinés par leurs exploits, nous épousons leurs désirs. Nous reproduisons leurs travers, aussi.
- Ils nous ont transmis leurs réussites et leurs échecs. Ils nous ont transmis aussi ce qu'ils ont cru juste, et ce qu'ils auraient voulu faire pour eux-mêmes et pour le monde.
- Nous sommes, le plus souvent sans le savoir, la somme psychologique de toutes celles et tous ceux qui ont eu une influence sur nos aînés et sur nous-mêmes. De là naît le mystère de nos pulsions, de nos intuitions, de nos plus petits choix inconscients. De là vient ce que nous trouvons beau ou laid, passionnant ou indigne d'intérêt, ce qui nous blesse et ce qui nous touche.

En quoi cela me concerne-t-il et qu'est-ce que je peux faire ?

Nous disposons non seulement de l'expérience de celles et ceux qui nous ont précédés, mais de bien plus : nous possédons aussi celle de tous ceux que nous avons connus et qu'eux non pas connus, les livres que nous avons lus et qu'eux n'ont pas lus, les connaissances que nous avons acquises et qu'eux n'ont pas eu l'occasion d'acquérir. *Équipés de ce matériel, nous pouvons aller plus loin, réussir là où ils ont échoué, tirer les leçons de leurs erreurs, être des « personnes de transition ». Nous pouvons transmettre ce qu'ils avaient de meilleur, et éviter de transmettre leurs échecs et leurs faiblesses aux générations futures. C'est là notre rôle et notre mission.*

- Parmi vos aînés (parents, tuteurs, frères et sœurs, grands-parents, moniteurs, enseignants), qui vous a apporté quoi ? Quels sont ceux qui vous paraissent avoir fait une différence majeure ?
- Quelles étaient ou quelles sont les perspectives dans lesquelles vivent vos parents ou tuteurs ? En quoi accomplissez-vous ces perspectives, en quoi les rejetez-vous, en quoi les dépassez-vous ?

SEMAINE 25

La deuxième vie : l'enfance

L'enfant ressent 100 fois plus fort et la marque dure 100 fois plus longtemps.

“Les parents ne doivent pas seulement avoir certaines façons de diriger ou d'éduquer par l'interdiction ou la permission, ils doivent aussi être à même de représenter, pour l'enfant, la conviction profonde et presque somatique, qu'il y a une signification dans tout ce qu'ils font” [Eri72, p.106].

“Une famille ne peut élever son enfant que dans la mesure où elle se laisse élever par lui.” [Eri72, p.98].

Les âges de la vie

La division de l'existence en périodes évolue avec les sociétés. Dans les sociétés industrielles, les marques du passage d'un âge à un autre se sont estompées avec la disparition générale des activités collectives. En même temps, le développement des sciences de la personne et une attention toujours plus grande portée à ce qui oppose l'individu au reste de l'humanité entraînent une division toujours plus fine de la vie en périodes de plus en plus nombreuses et distinctes. Néanmoins, on peut ramener ces multiples périodes à sept, le passage de l'une à l'autre entraînant à chaque fois des changements majeurs dans l'aspect physique, le fonctionnement cognitif, les comportements sociaux [LUN18] :

- la naissance (de la conception à la première phrase) [SEM35] ;
- l'enfance (jusqu'à la puberté) [SEM25] ;
- l'adolescence (jusqu'à la stabilisation des changements physiques et la dissipation du mode de pensée massif et tourné vers l'immédiat) [SEM18] ;
- la jeunesse (jusqu'à la décision de parenté) [SEM21] ;
- la parenté (jusqu'à l'autonomie des enfants) [SEM52] ;
- la vieillesse (jusqu'à la maladie) [SEM46, MER36] ;
- la période d'imminence de la mort (jusqu'à la mort elle-même) [SEM48, LUN29, DIM46].

Chacune de ces périodes s'accompagne de découvertes particulières. Chez le bébé par exemple, il s'agit de l'existence elle-même, des notions “d'intérieur” et “d'extérieur” de son corps, de la “physique naïve” (le comportement de l'air, de l'eau, de la gravité, de la lumière, du son, etc.), de l'action sur le monde (“quand on fait ci, il se passe ça”).

Les découvertes qui accompagnent l'enfance sont au premier chef les cinq agrégats qui composent le “moi”, et l'interaction de ce “moi” avec les autres personnes :

- le corps physique et son apparence ;
- les sensations ;
- les pensées ;
- les émotions et sentiments ;
- la conscience de soi.

L'enfant prend conscience de ce que ces éléments (eux-mêmes composés de milliers de touches perceptives et mentales différentes) constituent un tout qui est soi, et que ce tout se distingue des autres personnes, ce qui va de pair avec une dislocation de l'unité qu'il ou elle forme avec ses parents et avec sa mère en particulier. Cette dislocation "même dans les circonstances les plus favorables, [...] semble introduire un sentiment de division et une nostalgie obscure mais universelle du paradis perdu" [Eri72, p.104].

Ce sentiment de division, séparation, dislocation, constitue une motivation profonde de nos actes d'enfant et de nos choix d'adulte. Toute notre vie, nous sommes tiraillés entre la volonté d'être des entités séparées du reste du monde et de ne faire à nouveau qu'un avec d'autres personnes et avec l'humanité qui nous a engendrée [JEU6]. Toute notre vie, nous sommes à la recherche de ce retour impossible (Mircea Eliade, dans *La Nostalgie des origines*, montre comment ce sentiment façonne les cultures humaines). Et en même temps, toute notre vie, nous sommes à la recherche de son oubli, d'une séparation parfaite et complète (qui se manifeste, dans les sociétés industrielles, par la volonté dérisoire de vivre en autarcie, et par la dépersonnalisation des contacts avec le monde [SEM7]).

Le développement passe par "la prise de conscience croissante, chez l'enfant, d'être une personne distincte" [Eri72, p.104]; — en même temps qu'un développement normal implique que l'enfant puisse pleinement réaliser :

- que les autres personnes sont des composés similaires, qui ressentent, pensent, s'émeuvent et souffrent ;
- que les personnes ne sont pas des entités indépendantes et séparées ; qu'il existe un continuum entre les corps et leurs apparences (à travers l'hérédité génétique, l'influence que les personnes exercent les unes sur les autres, la manière dont elles s'habillent et présentent leur corps, etc.), les pensées, les émotions et sentiments, les plaisirs et les souffrances.

Les parents sont la référence absolue

Le bébé ou l'enfant vit continûment dans la peur d'être abandonné, et cette peur se manifeste à chaque instant. Quand on sait qu'un enfant humain est incapable de survivre seul dans la nature plus de quelques heures, et quand on connaît la capacité d'un petit enfant à se mettre dans des situations de danger mortel dès qu'on le laisse sans surveillance, cette peur peut sans doute être retracée dans un mécanisme de protection efficace contre la négligence parentale. Cette peur n'est pas injustifiée : de tous temps, des parents ont effectivement abandonné leurs enfants, pour diverses raisons.

La volonté d'être aimé est à la croisée de cette peur d'être abandonné et de la douleur de la dislocation d'avec le reste du monde. Ce "reste du monde", c'est la mère et l'entité formée par les parents. Ceux-ci constituent la totalité de l'univers important pour l'enfant, les autres choses se classant en inconnues, amusantes, et hostiles. C'est pourquoi l'enfant interprète tout ce que font les parents en fonction de soi. Même les actions les plus bénignes des parents — un soupir, une hésitation, un retard — seront interprétés par l'enfant comme la conséquence "logique" de son propre comportement. C'est dire l'importance de la stabilité des parents, de ce qu'ils soient présents, de ce qu'ils ne soufflent pas le chaud et le froid.

L'enfance est également l'âge de la découverte des interactions sociales. Celles-ci ont chez l'enfant une caractéristique particulière : elles s'accompagnent d'un accommodement plus ou moins réussi avec la honte [Eri72, p.114-118]. Cette honte tourne autour des "objets de honte" que les parents transmettent, quels qu'ils soient : qu'il s'agisse de pipi-caca ou des organes sexuels, ou encore le sentiment d'être "affublé" d'une tare, ou de ne pas "réussir", ou d'être socialement inadéquat. Cette prédominance de la honte tend à disparaître en grandissant, mais elle peut rester l'émotion prédominante chez certains adultes.

“L’enfant ressent 100 fois plus fort et la marque dure 100 fois plus longtemps”

L'échelle de temps n'est pas la même pour l'enfant et pour l'adulte. Nous savons tous comme une journée ou une année pouvait nous paraître longue quand nous étions petits et comme ce sentiment s'estompe avec les années, les jours devenant des secondes et les années filant comme des heures. Cette différence est sans doute due à l'assimilation du nouveau : chaque jour apporte au bébé une infinité de formes, de couleurs, de sensations, d'émotions et de pensées nouvelles ; avec le temps, ces nouveautés se font plus rares, les choses perçues et ressenties sont classées avec plus de facilité et plus d'indifférence. Pour l'adulte enfin, il devient facile de résumer une année à quelques événements marquants, ce qui permet d'en avoir une perspective, d'en embrasser l'ensemble d'une pensée. Une telle performance est impossible à l'enfant, pour qui chaque jour fourmille de tels événements marquants.

La plupart des événements sont nouveaux pour l'enfant. Or, c'est à partir de la première expérience d'un événement donné que se façonne la conception qu'on s'en fait. Ainsi, les moindres événements de la vie, qui ne sont pour l'adulte que d'insignifiantes redites mille fois soupesées et classées, sont pour l'enfant des miracles, des surprises et des drames. Une grave déception d'adulte est résorbée en quelques mois, une grave déception d'enfant laisse sa marque des années, voire toute la vie.

Cinq rôles des parents

L'enfant a besoin de ses deux parents, sans quoi non seulement il ou elle se sent abandonné(e) et souffre, mais aussi commence sa vie avec une image biaisée des rapports entre femmes et hommes. Dire que l'enfant a besoin de ses deux parents ne préjuge pas du rôle respectif de la mère et du père. Ces rôles se définissent au sein du couple en fonction de la personnalité de chacun, à sa manière, autour des cinq rôles génériques de parents :

- fournir la sécurité (protection, alimentation, etc.) ;
- donner l'amour (c'est-à-dire le sentiment immédiat qu'on est aimé et qu'on ne sera pas abandonné) ;
- transmettre la confiance en soi et en les autres ;
- donner les moyens de s'adapter aux situations présentes ;
- permettre l'éducation, c'est-à-dire donner les moyens de vivre plus tard dans n'importe quel monde.

Tout cela nécessite un “amour inconditionnel” de la part des parents, c'est-à-dire que chacun d'eux porte en soi la garantie intime qu'il n'abandonnera pas, ne brutalisera pas, ne méprisera pas son enfant, et s'attachera à remplir les cinq rôles ci-dessus au dépens de toute autre priorité. Ceci ne signifie pas que le parent ait à se culpabiliser de ressentir ou de ne pas ressentir tel ou tel sentiment envers son enfant — cela signifie simplement qu'il remplisse son rôle inconditionnellement.

Ceci n'est pas toujours facile. D'une part le parent peut vivre des difficultés personnelles qui lui rendent difficiles de contrôler ses réactions et ses actes. D'autre part, “la croissance de l'enfant est ponctuée par une série de provocations à l'adresse de son entourage afin d'essayer ses nouvelles potentialités en matière d'interactions sociales” [Eri72, p.98]. Autrement dit, les enfants savent et doivent, parfois, se rendre insupportables. C'est pour cela qu'Erikson écrit : “une famille ne peut élever son enfant que dans la mesure où elle se laisse élever par lui”. La vie avec son enfant est un jeu d'interactions réciproques — mais l'effort, la temporisation, la tolérance, la recherche du bonheur commun, est une tâche qui dépend de l'adulte. C'est l'adulte qui, au premier chef, s'adapte à son enfant.

Ici et maintenant

Enfin, l'éducation consiste à aider l'enfant à vivre sa vie *ici et maintenant*, plutôt qu'en fonction d'une supposée réalisation future (c'est à dire en fonction de l'adulte qu'il ne deviendra sans doute pas, mais qu'on a décidé qu'il deviendrait) [Eri72, p.119-130]. Donner à un enfant les moyens de se réaliser plus tard en tant qu'adulte ne passe pas par des programmes abstraits étalés sur des années. Cela passe par l'accumulation de qualités humaines et sociales qui se réalisent dans sa vie immédiate [Gol95, p.220]. Ces qualités sont par exemple [cf. JEU19] :

- la confiance (être capable de trouver les ressources pour réaliser quelque chose, de demander et de recevoir de l'aide, d'aller jusqu'au bout de ce qu'on commence).
- la curiosité (ressentir de l'intérêt pour ce qu'on fait, avoir le sens du plaisir de la surprise)
- le volontarisme (avoir la volonté d'aboutir à un résultat, de trouver des solutions)
- le contrôle de soi (connaître ses émotions, savoir les modifier et les dissiper)
- la compréhension des autres (être capable d'ajuster son image, de saisir les motivations des autres, de comprendre et être compris)
- la communication (désirer et pouvoir échanger des idées et des impressions)
- la coopération (être capable de céder, de diriger et de se laisser diriger, savoir équilibrer ses besoins et ceux des autres)
- la protection de soi (savoir évaluer les dangers, savoir éviter les situations douteuses, s'éloigner des mauvaises influences).

Il s'agit donc principalement de donner à ces qualités l'occasion de s'exercer. Pour cela, l'enfant doit être confronté, dans des conditions où des adultes sont présents et disponibles pour le soutenir et le protéger, à des situations nouvelles et intéressantes, impliquant l'intérieur comme l'extérieur, les objets comme la nature, le jeu comme l'étude, la réflexion et l'essai en solitaire comme l'interaction et la coopération avec les autres.

LUNDI 25

« Enfant, j'ai besoin de me sentir une part du monde des adultes »

Enfant, j'ai besoin d'un adulte en permanence ; j'ai besoin de faire partie de la communauté.

“Children should learn the world from adults, not from other children” [Red96, p.214].

“Infano infanu” (l'enfant soit enfant).

Il existe des systèmes dans lesquels les âges de la vie, ou tout au moins les séparations enfance-jeunesse ou enfance-âge adulte, sont tranchées de telle manière qu'il existe une société des enfants et une société des adultes. Ces systèmes échouent à fournir une éducation constructive et diversifiée. De tels systèmes se rencontrent aujourd'hui par exemple en Afrique ou dans le quart-monde occidental.

Il existe des systèmes dans lesquels les enfants sont traités en adultes, ou du moins non pas comme des enfants mais comme les adultes qu'ils seront. Ces systèmes échouent à fournir une vision claire des âges de la vie et un sentiment de confiance et de réalisation, et tendent à rendre les adolescents incapables d'une vision sociale cohérente, et les adultes infantiles et effrayés par la perspective de grandir et de vieillir. De tels systèmes se rencontrent aujourd'hui par exemple au Japon, dans les classes supérieures du monde occidental, dans les sociétés à enfant unique.

Les enfants sont des enfants, et ils sont aussi des personnes. Ils n'ont ni à assumer des responsabilités qui dépassent leur pouvoir, ni à être cantonnés à un monde “à part” de la société des adultes.

Les enfants sont des enfants

Les enfants ne sont pas des adultes. Ils n'ont pas les mêmes capacités cognitives : par exemple, ils peuvent apprendre certaines choses infiniment plus vite (sports, langues étrangères, informatique, etc.) mais ils sont incapables de faire certaines choses très simples pour la plupart des adultes (planifier un projet sur plus de quelques jours, se repérer dans une zone inconnue, évaluer la fiabilité d'une personne, etc.). Il semble que le raisonnement, la perception de l'espace et du temps, la vision des formes et des couleurs même, ont chez les enfants des propriétés différentes de chez l'adulte.

De fait, on ne peut pas leur demander les mêmes responsabilités ni les mêmes réactions. Par ailleurs, la relation adulte-enfant n'est pas symétrique [LUN21, LUN35]. L'adulte dispose d'une expérience, d'une capacité de jugement, d'un pouvoir dont l'enfant ne dispose pas. C'est une évidence ; néanmoins les adultes tendent à l'oublier. Dans la relation adulte-enfant, l'adulte est 100% maître et responsable de l'état de la relation. L'enfant ne fait que réagir à la manière dont il est traité par l'adulte. Néanmoins, certains adultes se comportent comme si l'enfant pouvait gérer la relation au même titre qu'eux-mêmes.

On n'a pas, non plus, à parler aux enfants le même langage qu'aux adultes. S'il est vrai qu'il n'est pas utile de prolonger le "*baby talk*" toute l'enfance, s'il est vrai aussi que tout peut leur être dit et expliqué, ce n'est certainement pas avec les mêmes mots, les mêmes tournures de phrases, les mêmes métaphores ou les mêmes références qu'à des adultes.

Mais les enfants sont des personnes

Beaucoup d'adultes parlent de leurs enfants, en bien ou en mal, comme s'ils n'étaient pas présents ("ma fille est très douée..." ; "mon fils ne comprend rien..."), alors qu'ils ne parleraient pas de cette manière d'un adulte présent — celui-ci serait évidemment intégré dans la conversation. Bien souvent, les enfants sont rejetés en marge du monde des adultes ("va jouer ailleurs, Papa parle") alors qu'ils sont des personnes présentes et que, de fait, la situation n'est pas la même que s'ils n'étaient pas là.

Ceci manifeste une tendance générale à ne pas considérer les enfants comme des personnes et donc à ne pas accorder la même importance à leurs réactions, émotions, bien-être, qu'on le ferait pour des adultes — ne serait-ce sans doute parce que les adultes ont un pouvoir de réaction immédiat et représentent un danger potentiel à ménager, alors que ce danger (qui est seulement différé, d'ailleurs, puisque l'enfant deviendra un adulte) est moins évident dans le cas de l'enfant. Alors que les enfants "ressentent cent fois plus fort et cent fois plus longtemps", les adultes tendent malheureusement à moins considérer leurs sentiments que ceux des autres personnes.

Un adulte en permanence

La relation des enfants entre eux n'est pas nécessairement bonne pour eux. Les enfants peuvent se montrer cruels les uns avec les autres. L'organisation de leurs groupes est au mieux une métaphore du monde des adultes. Mais le plus souvent c'est une métaphore privée de vrai contrôle social et dans laquelle règne la loi du plus fort. Les enfants qui évoluent dans une société séparée de la société des adultes tendent à former des groupes hiérarchisés par la violence ou d'autres modes d'autorité extrêmes [à propos des modes d'autorité, cf. SEM11]. Les enfants qui vivent dehors sans la supervision des adultes tendent à créer un monde de valeurs particulières dans lequel la responsabilité et la construction de soi n'ont pas de place. Ils tendent à s'organiser en clubs, en bandes ou en gangs et à axer leur légitimité personnelle sur la participation à des rituels qui les éloignent de la société (jeux obsessionnels, croyances parareligieuses), des possessions (objets, vêtements, armes) ou des exploits (violence, prise de risque, délinquance). C'est pourquoi

James Redfield écrit que les enfants devraient apprendre le monde à travers les adultes et non à travers d'autres enfants.

Cela ne signifie pas qu'un enfant particulier doit nécessairement toujours être accompagné du même adulte. Cela ne signifie pas non plus que les enfants ne puissent fréquenter librement d'autres enfants, au contraire : il est important qu'ils puissent apprendre à créer des relations symétriques, qu'ils découvrent la diversité des personnes et des modes de vie, qu'ils aient l'occasion de se comparer à d'autres, qu'ils participent à des jeux qui ne soient pas nécessairement "éducatifs". Il est seulement bon qu'un adulte soit présent et disponible, et que l'enfant puisse s'adresser à lui à tout moment pour demander renseignements, conseils, protection, et que cet adulte puisse intervenir en cas de danger, de montées de violence, de mises en place de relations cruelles ou injustes. Mais cet adulte n'a pas nécessairement toujours à surveiller directement les enfants et à intervenir ; il suffit qu'il soit, disons, à portée de voix.

Et bien sûr, encore faut-il que les adultes soient eux-mêmes exempts d'une idéologie de gang, qu'ils agissent sans violence, qu'ils respectent leurs engagements et leurs promesses, qu'ils traitent les enfants en personnes et qu'ils soient disponibles.

Pour ces raisons, il est bon qu'un adulte n'ait pas à s'occuper d'un grand nombre d'enfants. Idéalement, il est préférable qu'il n'y ait guère plus d'un enfant par adulte et guère plus d'un adulte par enfant. C'est pourquoi, d'une part, les systèmes éducatifs devraient être conçus de telle façon que les enfants, leur surveillance et leur éducation, soient intégrés au système de vie quotidienne plutôt qu'à des systèmes "à part" qui permettent de laisser les enfants de côté pendant que la société vaque à ses activités "vitales". Le système scolaire, tel qu'il est conçu, tend à prolonger la position individuelle qui consiste à traiter les enfants comme s'ils étaient absents alors qu'ils sont présents. Il perpétue l'idée que l'éducation des enfants est une tâche particulière qui concerne des personnes particulières (les éducateurs, les femmes). Pourtant, les enfants sont bien les enfants de tous, tous les êtres humains passent par l'état d'enfant, et tous sont responsables de ce que sont, vivent, et deviennent tous les enfants [cf. LUN9, SEM12].

Pour favoriser un système éducatif quelque peu différent, où le plus d'adultes possible s'occupent en commun des enfants, un certain nombre de conditions me paraissent requises :

- Il est important que les couples n'aient pas plus d'enfant qu'ils puissent s'en occuper. Cela signifie que les grandes familles, même si elles paraissent plus "riches" ou plus "heureuses", ne sont pas en mesure sauf exception (présence de grands-parents, d'oncles et tantes sans enfants, etc.) de fournir aux enfants l'attention individuelle requise. Les conceptions religieuses telles que "croyez et multipliez", ou pour lesquelles "les enfants sont un don de Dieu", ont été établies dans des sociétés agricoles, à forte mortalité infantile, et pour lesquelles bien souvent la guerre était l'état normal de relation avec ses voisins. Dans de telles sociétés, de nombreux enfants étaient une garantie de survie individuelle et ethnique. Ces conceptions vont de pair avec un ensemble de croyances sur la société et les relations entre personnes qui n'ont jamais fait leurs preuves, et qui ont même très clairement fait la preuve de leur capacité à faire le malheur humain. Ceci, évidemment, n'exclut en rien qu'un couple puisse, individuellement, choisir l'option de la famille nombreuse — il n'est pas question d'interdire quoi que ce soit à qui que ce soit [MER13, VEN13].
- La proposition d'une telle éducation et responsabilité collective va à l'encontre de la conception traditionnelle des rôles sociaux et professionnels, la garde et l'éducation des enfants n'étant plus vues comme le travail des femmes et des éducateurs. Cette proposition (a) d'une part va dans le sens de l'égalité des personnes [LUN9], ce qui constitue, à mon sens, l'un des piliers de la civilisation [SEM9], parmi lesquels figurent également une éducation universelle [SAM9] et un entretien de la cohésion sociale, c'est-à-dire de l'intégration de chacun au fonctionnement de la communauté de tous [VEN9] (b) d'autre part, va dans le sens du rôle de chacun dans la continuité humaine : en effet, les personnes ne sont pas des

entités séparées et indépendantes les unes des autres mais des manifestations du flot de conscience humaine qui passe d'un individu à l'autre. Chaque personne trouve le sens de son existence à travers la place qu'elle occupe dans ce flot de conscience. Chacun a une mission de transmission, c'est-à-dire de don de connaissances et d'expérience [SEM20, SEM42]. Le monde humain n'a pas à se diviser entre les personnes qui travaillent (et acquièrent l'expérience) et celles qui enseignent (sans l'avoir) ; les personnes qui éduquent (et n'ont pas le temps de s'éduquer elles-mêmes) et celles qui étudient et expérimentent (et n'ont pas le temps de transmettre ce qu'elles apprennent).

- Ensuite, cela veut dire aussi qu'il n'y ait pas d'enfants livrés à eux-mêmes, que la surveillance et la disponibilité sont assurées en permanence. Cela exige que non seulement cette tâche particulière soit partagée, mais bien *l'ensemble* des tâches. Par exemple, plutôt que d'avoir des hommes qui se transportent et travaillent 60 heures par semaine et des femmes qui ne travaillent pas, ou encore des hommes et des femmes qui travaillent et d'autres qui sont au chômage, avoir des groupes d'hommes et de femmes qui travaillent chacun 20 heures ou moins et vivent le reste du temps auprès des enfants, ou encore qui ont des rythmes et des conditions de travail tels qu'ils peuvent, conjointement, assurer l'éducation et la garde des enfants. Tout cela implique de construire son existence autour de la présence des enfants, de faire des enfants une priorité et de penser le reste en fonction de cette priorité, et non le contraire. Enfin, notons que si cette proposition devait être adoptée par l'ensemble d'une société pour être applicable, elle ne serait qu'une utopie de plus et n'aurait pas plus de sens que toutes les autres. Ce n'est pas le cas. Elle est applicable pour un couple ou pour un groupe de personnes, vivant dans la société commune, et sans les couper du reste du monde. Il suffit simplement pour ceux-là de partager les tâches, et rien de plus.

Si vous n'élevez pas d'enfants, trouvez un moyen de vous occuper d'enfants de temps en temps : garde volontaire ou rémunérée, baby sitting, cours particuliers ou semi-particuliers. Essayez d'avoir parfois à vous occuper de plusieurs enfants à la fois, et d'enfants d'âges différents. Vous rendrez de grands services à des parents, vous offrirez quelque chose de nouveau et de différents aux enfants, et vous enrichirez votre vision de vous-même et des âges de la vie.

Attention : vous aurez un engagement *inconditionnel* à traiter ces enfants comme des personnes, sans énervement, mépris, ni quelconque sentiment négatif qui ne manquerait pas de se transmettre aux enfants, sans faire usage de la force ni élever la voix, et *a fortiori* sans brutalité.

Si vous élevez des enfants :

- Ont-ils des occasions de rencontrer d'autres enfants, d'âges différents ?
- Ont-ils des occasions de jouer librement dehors ?
- Dans ces cas, y a-t-il toujours un adulte présent et disponible ?
- Confiez-vous vos enfants à l'extérieur ?
- Combien d'heures passez-vous avec vos enfants, à leur disposition ?
- Comment traitez-vous les enfants quand plusieurs adultes sont présents ?
- En temps normal, tendez-vous à élever la voix, à faire usage de la force ?
- Si c'est le cas, avez-vous essayé d'abandonner sans condition tout usage de la force ?
- Avez-vous essayé d'utiliser toutes sortes d'autres moyens éducatifs ?

Si vous élevez des enfants d'âge scolaire, procurez-vous les programmes officiels de l'éducation nationale, lisez-les ; suivez ce que vos enfants font à l'école ; organisez des groupes d'enfants qui suivent le même cursus pour faire collectivement révisions et devoirs. Inscrivez-vous dans les associations de parents d'élèves et rendez-vous aux réunions. Écoutez et donnez votre avis quand des décisions sont à prendre.

Si vous avez des enfants auprès de vous :

- Qui assure leur éducation, leurs heures de repas, leur transport, leurs heures d'étude ?
- Les tâches sont-elles partagées ?
- Si elles ne le sont pas, quelles réorganisations seraient nécessaires pour qu'elles le soient ?

MARDI 25**« J'ai besoin d'être aimé(e) »**

Enfant, j'ai besoin de la certitude qu'on m'aime, et que rien n'y change rien.

“Peu importe ce que nous faisons dans le détail. L'enfant sentira surtout ce par quoi nous vivons en tant qu'être aimants, coopératifs et résolus, et ce qui nous rend odieux, anxieux, et nous divise en nous-mêmes” [Eri72, p.117].

Le psychologue de l'enfance et de l'adolescence Erik H. Erikson exprime remarquablement, dans la citation ci-dessus, ce talent qu'ont les enfants de sentir ces forces et ces faiblesses que nous nous connaissons sans vraiment les connaître, que nous portons sans nous les exprimer. Les enfants savent ce qui “nous divise en nous-mêmes”, c'est-à-dire nos contradictions intimes. Parmi celles-ci, la plus troublante, la plus déstabilisante, est que nous puissions à la fois les aimer et ne parfois ne pas les aimer. L'enfant voudrait être aimé totalement et inconditionnellement, et elle ou il cherche constamment à s'assurer que cet amour existe — ou à se confirmer dans son doute.

La peur d'être abandonné

La plus grande crainte d'un enfant — c'est-à-dire d'une fille ou d'un fils, quel que soit son âge — est d'être abandonné. Cette peur se manifeste dans tous les pleurs du bébé, dans tous les cris de la petite enfance, dans toutes les peines de l'enfance, dans toutes les révoltes de l'adolescence, et dans toutes les angoisses de la jeunesse et de l'âge adulte. Chez l'enfant, cette peur est si immense, si profonde, si permanente, qu'elle envahit tous les instants de la vie. Un bébé de quelques semaines a déjà saisi la relation entre ses pleurs et leur effet sur les adultes, et sait manifester son refus d'être laissé seul. Les petits enfants saisissent chaque abandon, chaque instant de rejet, chaque refus, comme la confirmation qu'ils sont à chaque instant sur le point d'être abandonnés. Plus ils le sont, plus ils le confirment par des caprices et des pleurs ; ces caprices et ces pleurs peuvent renforcer l'irritation des parents ou des aînés, provoquer des réactions de rejet et ainsi de suite. L'initiative de briser ce cercle ne peut venir que des adultes : accepter sans nuance cette peur de l'enfant, accepter sans mélange de lui confirmer, à chaque instant, quels que soient ses pleurs, ses caprices ou ses insolences, qu'elle ou il est aimé et respecté. Cela ne signifie pas céder à tout et tout accepter. Cela signifie de ne rien refuser arbitrairement, mais en expliquant ou en compensant le refus (“je ne peux pas te laisser manger ça parce que ça va te faire du mal, et je ne veux pas que tu aies mal ; mais je peux te donner ça à la place si tu veux”) ; ne jamais brutaliser, ne jamais donner l'impression qu'on ignore ou qu'on méprise.

“Amae”

Doï définit le besoin d'amour (*amae*) comme la pierre angulaire des attitudes humaines (cf. [Doï71, p.91] : le concept qui manque à Freud est celui d'*amae*). *Amae* correspond à l'envie d'être aimé, de se laisser aimer, de ne pas prendre de responsabilités (d'où la traduction anglaise *dependence*), de se laisser indulger (d'où la traduction française *indulgence*), enfin, de se faire *materner* (ainsi, [Doï71] définit le prototype d'*amae* comme l'amour passif qu'un enfant ressent en recevant l'amour de sa mère — mais sa théorie, justement, est que ce sentiment dépasse largement

ce cadre, de la même façon qu'en français, on peut se *faire mater* par bien d'autres personnes qu'une mère). Ce besoin d'amour est dû au traumatisme initial de la séparation physique d'avec la mère [Doï71, p.57-58] ; ce qui nous ramène à l'idée bouddhiste du traumatisme de la naissance [SEM35].

Les enfants ont besoin de la confirmation qu'ils sont aimés quoi qu'il arrive et quoi qu'ils fassent. Cette confirmation ne peut se faire si les parents, aînés ou tuteurs sont violents, brutaux, s'ils crient, s'ils accusent. Elle ne s'exprime pas non plus s'ils sont simplement irrités, méprisants, fuyants ou absents. Cette confirmation ne peut se faire que dans une relation "d'amour inconditionnel" du parent, aîné ou tuteur vers l'enfant [LUN35, MER52]. Cette confirmation ne peut pas non plus se faire si les parents sont dans un conflit qui se manifeste dans leurs actions quotidiennes et dans leur comportement général. Si ce conflit les rend violents, brutaux, s'ils crient, s'ils accusent ou s'accusent l'un l'autre, ou même s'ils sont simplement irrités, méprisants, fuyants ou absents, *ces attitudes auront le même effet sur l'enfant que si elles s'adressaient à l'enfant même*. En effet, pour l'enfant, les aînés proches, et au premier chef les parents, constituent la référence absolue. Rien n'existe hors d'eux — et l'enfant ne peut pas imaginer que les actes et paroles des parents puissent trouver leur source ailleurs que leur relation avec elle ou lui-même. Autrement dit, quelque brutalité, irritation, paroles désagréables, mutisme que le parent manifestera, *l'enfant s'imaginera toujours que c'est de sa faute*. Ainsi, la confirmation que les enfants sont aimés quoi qu'il arrive et quoi qu'ils fassent ne peut se faire que dans une situation "d'amour inconditionnel" non seulement des parents, aînés ou tuteurs vers l'enfant, mais également des uns envers les autres [MAR35, MAR52].

"L'amour inconditionnel" tel qu'il est défini dans ces pages [ref. ci-dessus + DIM43] a peu à voir avec, par exemple, la notion chrétienne d'Amour universel.

- Pour une chose, le fait d'aimer ne promet en rien la réussite des relations : on peut aimer fort mais aimer mal, et être dans son amour aussi néfaste que dans sa haine. De plus, on peut s'imaginer que le propos tient dans le fait d'aimer et se bercer d'intentions, de déclaration de foi ou de manifestations d'affection ; or les intentions en soi ne sont rien, et l'on peut faire tout le mal du monde en ayant pourtant les meilleures intentions. Seuls comptent les actes et les paroles et leurs conséquences [SAM1].
- Ensuite, cet amour n'est ni universel ni multidirectionnel. Il ne concerne que la relation des aînés vers les cadets et pas le contraire, et des conjoints vers les conjoints dans le cas où des enfants sont impliqués ou vont être impliqués. Autrement dit, il ne concerne que le cas tout à fait particulier de la relation asymétrique entre adultes et enfants, et ceci parce que les enfants sont des êtres particuliers qui ont cette caractéristique particulière d'avoir besoin, pour vivre et se développer dans de bonnes conditions, de la certitude qu'on les aime et que rien n'y change rien. Cet "amour inconditionnel" veut simplement dire : manifester de l'amour, de l'écoute, de la compréhension, de l'indulgence, de la tolérance envers les conjoints et les enfants, quelles que soient les circonstances, les difficultés du moment, et les attitudes individuelles. Autrement dit, ne jamais brutaliser, ne jamais donner l'impression qu'on ignore ou qu'on méprise ces personnes particulières, quoi qu'il arrive. De surcroît, aucune exigence n'est faite aux enfants "d'aimer" ou de "respecter" leurs parents, aînés ou tuteurs. Cet amour ou ce respect-là dépendent de l'attitude des aînés, et ceux-ci sont 100% maîtres et responsables de leurs relations avec leurs cadets.
- Enfin, "aimer" ou "ne pas aimer" ne sont pas des critères qui définissent la qualité d'une personne. Il ne s'agit pas "de s'aimer les uns les autres" hors de toute méthode et de tout objectif sérieusement défini. Il existe des cas dans lesquels on peut ressentir de l'irritation, voire de la haine. Il ne s'agit pas, dans ces cas-là, de montrer le mal du doigt en disant "c'est mal", d'accuser ou de se culpabiliser. Il s'agit (a) de veiller à ce que ces moments difficiles n'aient pas de conséquences pour les autres — en particulier les enfants — et pour

soi-même ; (b) d'accéder au contrôle sur soi et à la maîtrise de ses émotions — et ceci ne se fait ni en un jour ni par magie. La foi n'a jamais déplacé la moindre motte de terre.

Notre contact avec l'enfant peut représenter une épreuve quotidienne. Certains adultes, quelle qu'en soit la raison — qu'il s'agisse du déroulement de leur propre enfance ou d'une hypothétique "nature" calme ou aimante — ne sont en rien déroutés par les pleurs d'un bébé, les caprices d'un petit enfant ou les insolences de la préadolescence. Mais d'autres perdent leur calme au bout de quelques minutes, et peuvent rapidement sentir monter en eux des bouffées de violence. Pour ces derniers, s'occuper d'enfants, fussent-ils les leurs, est une lutte constante avec soi-même, un affrontement entre l'amour et la haine, un danger obstiné de violence, et des affres de culpabilité et de peine.

La première chose à faire si nous subissons ces épreuves est de les prendre comme des épreuves. Il s'agit d'abord d'accepter ses pensées [LUN5] : l'irritation, la colère, la haine même ne font, en soi, aucun mal à ceux à qui elles s'adressent, ce sont les actes et les paroles qui en découlent qui sont néfastes. Plutôt qu'en se laissant aller à une culpabilité qui ne sert personne, c'est en se concentrant sur les actes et les paroles qu'on peut les éviter : ne jamais brutaliser, ne jamais crier, ne jamais prononcer de paroles insultantes ou méprisantes.

Il s'agit aussi de s'accepter comme entité multiple et contradictoire [JEU24]. Il y a en nous des personnages divers ; certains portent des traumatismes, des rancœurs, des haines et des impatiences — ce qui ne nous empêche pas, pourtant, d'être capable d'amour et d'attention. C'est l'éternel drame du père qui frappe ses enfants et l'instant d'après ne comprend plus ce qui lui a pris. Notre rôle est de connaître ces parts de nous-mêmes et d'en prendre le contrôle. Il ne s'agit ni de se lamenter, ni d'accuser son injuste "nature", ni d'user le passé en excuses, ni de s'indulger des moments de folie sous prétexte qu'on est, dans le fond, une "bonne personne". Il n'existe pas de personnes "bonnes" ou de personnes "mauvaises" ; il n'existe que des agissements ponctuels, et sur ceux-ci on peut exercer un contrôle — ici et maintenant : ne jamais brutaliser, ne jamais crier, ne jamais prononcer de paroles insultantes ou méprisantes. Si ce contrôle n'est pas possible, si des dérapages ont lieu (cris, insultes, coups), il est de notre ressort d'y mettre fin [JEU51, JEU52] : refuser de se voir confier des enfants dans les situations critiques ; demander de l'aide ; faire appel à la psychologie ou la psychiatrie, et ne pas manifester ses émotions négatives [SAM13]. Enfin, il est toujours possible, non pas d'effacer le mal fait, mais de le compenser et de le réparer en partie [SEM3] ; aussi, il est toujours possible d'exprimer son amour, de manifester son intention de bien faire, et de remplir toutes les fonctions de soutien et d'aide qu'un enfant attend de ses tuteurs.

Nous tendons à penser que si nous éprouvons de l'amour et de l'affection pour un enfant cet amour sera automatiquement ressenti, ce qui peut nous autoriser à ne pas nous soucier de la manière dont l'enfant nous perçoit. C'est une erreur. L'enfant tend à interpréter tous nos actes comme des confirmations ou des infirmations de cet amour. Rien ne lui est indifférent. Il ne peut pas comprendre comme de l'amour des manifestations brutales, irrationnelles, ou muettes de cet amour. Si on ne dit pas qu'on l'aime quand même à un enfant qui a fait une bêtise et qu'on gronde, il pensera automatiquement qu'on ne l'aime plus (et incidemment cherchera à en avoir infirmation ou confirmation par d'autres bêtises). L'enfant est, en quelque sorte, "paranoïaque", mais cette paranoïa n'a pas à être comparée à l'état normal du fonctionnement mental d'un *adulte*. Elle fait partie du fonctionnement *normal* de l'enfant.

Par ailleurs, elle peut s'appuyer sur des craintes irrationnelles mais elle trouve aussi souvent sa source dans des motivations raisonnables : beaucoup de parents croient aimer leur enfant inconditionnellement mais ne l'aiment plus, ou nettement moins, quand il se comporte de manière pénible, quand il crie, pleure, est insolent, à de mauvaises notes de classes, ou n'importe quoi qui puisse les inquiéter ou les décevoir. Pour un parent, dans ce cas, exprimer son amour inconditionnel c'est aussi se ramener cet amour, et la nécessité de cet amour, à l'esprit ; c'est aussi l'évaluer, c'est aussi en faire le bilan. Il est préférable d'arriver à se dire : "tiens tiens, ne serais-je pas capable de

ne plus aimer mon enfant dès l'instant où il casse un objet ?” plutôt que de croire l'aimer sans condition et de ne lui transmettre que de la haine, du mépris ou du rejet dès l'instant où il se comporte... en enfant.

- **Enfant, j'ai besoin de la confirmation d'être aimé(e)**, surtout dans les moments où je me sais “pris en faute” (donc, parent, l'exprimer).
- **Enfant, j'ai besoin de la confirmation d'être important(e)**, que je suis pris en compte (donc, parent, le montrer).
- **Enfant, j'ai besoin d'être encouragé(e)**, et ceci de manière rationnelle (donc, parent, exprimer des encouragements spécifiques, précis, qui précisent pourquoi ce que fait l'enfant à un moment donné est bien, et de temps en temps ce qui peut être amélioré [Gol95, p.176]).

L'éducation émotionnelle [JEU19, SEM18] se prépare dès l'enfance. Lorsque survient une crise émotionnelle, Goleman [Gol95, p.217] définit trois attitudes désastreuses :

1. **Refuser** (ignorer le problème, en être irrité, essayer de passer à autre chose) ;
2. **Laisser faire** (laisser crier, mordre, frapper), se contenter de limiter les dégâts, faire une critique de pure forme adressée non pas à l'enfant mais aux adultes présents ;
3. **Réagir** (adopter une attitude émotionnelle, crier à son tour, insulter, mépriser, réagir arbitrairement) — cette attitude consiste à traiter la relation comme symétrique [LUN21, LUN35].

En revanche, ce que peut faire l'adulte est de saisir un comportement pénible ou étrange comme :

1. une manière pour l'enfant de réclamer de l'attention — ce qui est donc un signe que l'attention qu'on lui porte est insuffisante ;
2. donc une occasion pour l'adulte de comprendre que quelque chose n'a pas fonctionné, que quelque chose coince dans son rôle de parent et d'adulte ; une occasion de comprendre quelque chose à propos de soi-même et de résoudre un problème (cf. “*problems are opportunities*”) ;
3. une occasion pour l'adulte de montrer à l'enfant que ses demandes sont prises en compte, et d'établir la confiance. Il s'agit donc de :
 - prendre en compte (considérer le problème, essayer de le résoudre et éviter qu'il se reproduise) ;
 - permettre de mieux se comporter (aider l'enfant à ne plus crier, mordre ou frapper ; l'aider à prendre la mesure des situations ; l'aider à résoudre ses difficultés) ;
 - calmer et donner confiance (répondre à l'émotion par le calme et l'affection, montrer que les problèmes peuvent être résolus et que les adultes sont fiables).

MERCREDI 25

« Enfant, j'ai besoin d'avoir confiance »

J'ai besoin que les promesses soient tenues et de l'assurance d'une protection.

“Contre l'imprévisibilité, contre la chaotique incertitude de l'avenir, le remède se trouve dans la faculté de faire et de tenir des promesses” [Are83, p.302].

- **J'ai besoin d'être pris en compte.** Les actes ne sont pas arbitraires, les choix ne se font pas n'importe comment, et les désirs des uns s'équilibrent avec ceux des autres. Pour le comprendre, il est important que les enfants soient inclus dans les conversations qui les concernent [LUN] — ce qui est plus facile à dire qu'à faire — et aussi dans les décisions prises à leur égard.

- **J'ai besoin de me sentir en sécurité et protégé.** Il va sans dire que les enfants qui vivent dans la violence et dans la peur ne sont pas en mesure d'établir une confiance en le monde et en eux-mêmes et encore moins une perspective d'avenir. Quel que soit le degré d'insécurité du milieu, les parents, tuteurs et aînés sont en mesure de fournir à leurs enfants sécurité et protection. Celles-ci ne passent pas, contrairement à ce qu'on a tendance à croire, par l'usage de la force ou des armes, mais au contraire par la capacité à en limiter l'usage. De même, quel que soit le degré d'injustice, sécurité et protection ne peuvent en aucun cas passer par la révolte ; elles ne peuvent passer que par des moyens d'action qui permettent aussi de se protéger soi-même : l'appel à assistance, la négociation, la résistance passive par exemple. Le rôle des parents, tuteurs et aînés est aussi de fournir ces capacités, en plus de protection et refuge.
- **J'ai besoin de la vérité simple.** Chaque mensonge est un poids à porter dans l'expérience de la vie, et ceci pour deux raisons : d'abord parce qu'il produit des informations fausses, et que ces informations entraîneront des erreurs qui mettront longtemps à se corriger ; ensuite parce que le mensonge quand il est compris comme mensonge est, après la violence et les promesses non tenues, ce qui détruit le plus la relation entre personnes. En conséquence, pour l'enfant, dont les parents et tuteurs constituent la référence sur laquelle se construit la vision du monde, avoir des parents ou des tuteurs qui mentent, même par protection, même sur de petites choses, c'est se constituer un monde dans lequel le mensonge est la norme, les faits n'ont pas besoin d'être exposés, et les relations entre personnes consistent à se rouler les uns les autres. Certes, il n'est pas facile de produire de la vérité en toutes circonstances — ne serait-ce que parce que nous prenons pour des faits ce qui n'est que notre interprétation du monde [DIM10]. De plus il n'est pas nécessairement bon de révéler aux enfants toute la noirceur de l'âme humaine, ni tous les tenants et aboutissants de la souffrance — néanmoins tout peut être exprimé à un niveau de compréhension accessible à l'enfant, et en exposant avec précaution le degré de probabilité ou de fréquence des événements (“parfois” peut signifier “une fois tous les dix mille ans” comme “une ou deux fois par mois”).
- **J'ai besoin que les promesses soient tenues.** Comme l'écrit Arendt, les promesses sont les seules certitudes face au fait que l'avenir ne peut être prédit, que les conséquences d'une action sont éternelles et incalculables, et que de façon générale les êtres humains “ne savent pas ce qu'ils font” [Are83, p.301-313]. La promesse est l'un des modes principaux de communication et de relation entre parents et enfants. Elle se manifeste cent fois par jour à travers les expressions du futur que les parents distillent sans cesse à leurs enfants pour les faire patienter ou leur donner confiance (“on va manger”, “on ira demain”, “je reviens”). Quand la plupart d'entre elles ne servent plus qu'à faire patienter et perdent leur sens pour devenir des mensonges, l'assise sur laquelle s'établit la confiance en le monde, en les autres et en soi-même s'écroule. Les promesses non tenues sont des coups de couteau. L'enfant à qui on ne tient pas ses promesses est perdu, et les adultes perdus ont été des enfants à qui les promesses n'ont pas été tenues.

JEUDI 25

« Enfant, j'ai besoin de mes deux parents »

La présence de ma mère et de mon père donne un sens à mon existence ; de plus, c'est par eux que j'apprends les relations entre hommes et femmes.

Un enfant a besoin d'un père et d'une mère. Une telle affirmation peut apparaître dérisoire, surannée, voire réactionnaire dans des sociétés où le taux de divorce dépasse 60% [Gol95, p.148] et où la plupart des enfants naissent de couples non mariés. Mais ce n'est une idée réactionnaire

que si d'une part on la conditionne à un fonctionnement traditionnel des institutions (par exemple au mariage), d'autre part si on cherche à l'imposer à qui que ce soit. Autrement dit, il ne s'agit pas de se marier, de ne pas divorcer, ni même de vivre ensemble ; il s'agit et il s'agit seulement d'assurer — sauf décès ou maladie — la présence, l'affection et l'aide continues des deux parents aux enfants que ces deux personnes ont volontairement “mis au monde” dans toute la profondeur de l'expression, c'est-à-dire amené à exister, à penser, et à souffrir. D'une part, le mariage en soi ne garantit rien ; d'autre part, la position défendue ici est que toutes et tous fassent ce qu'ils veulent et croient justes, et mènent leur vie en fonction de ce qui les rend heureux, eux et leurs proches. Rien de plus mais rien de moins.

Un enfant a besoin d'un père et d'une mère, et ceci pour deux raisons principales :

1. La présence de parents aimants et s'aimant constitue la base sur laquelle l'enfant donne un sens à sa propre existence.

De façon diffuse d'abord, cet enfant se sent comme la continuation, pour elle ou lui logique, de la vie de ces deux êtres, et de leurs parents avant eux. À l'adolescence, lors de la prise de conscience “métaphysique” [JEU18], il ou elle se rend compte (même sans le formuler en mots) que le moindre changement serait survenu dans le passé, son existence ne serait pas “venue au monde”, et que sa vie est le résultat de probabilités tellement infimes qu'elles donnent le vertige. À ce moment, l'adolescent ne peut se raccrocher qu'au fait que la rencontre de ses parents et sa propre conception étaient des événements évidents et logiques, et ne sont pas survenus par hasard. Les parents en conflit, en bataille, qu'ils vivent sous le même toit, qu'ils soient séparés ou divorcés, contribuent au sentiment que ces événements sont survenus non seulement “par hasard”, mais “par erreur” — et je sais d'expérience que ce sentiment sape toute foi en l'existence et en l'avenir, et peut pousser à la violence contre les siens, le monde, ou soi-même.

Par ailleurs, lorsque l'un des parents se sépare de lui pour ce qui apparaît être à l'enfant le fait de sa propre volonté de parent, l'enfant ne parvient plus à donner un sens à son existence et prend brutalement conscience de n'être qu'un accident dans un univers qui n'aurait pas dû être. Plus simplement dit, pour l'enfant, la mère ou le père sont les références absolues — rien n'existe hors d'eux ; et lorsque l'un d'entre eux s'éloigne de lui, il ne peut l'interpréter que comme le signe que lui-même n'existe plus ou que son existence n'est pas assez importante pour le retenir et ne mérite pas d'être. Encore plus simplement dit, lorsqu'un parent s'éloigne de son enfant, il lui retire la raison de vivre.

De façon générale, c'est la pensée qu'un parent (ou les deux) puisse l'abandonner qui est destructrice pour l'équilibre de l'enfant et de l'adulte qu'il devient. Il existe bien des cas dans lesquels, de fait, les deux parents ne sont pas présents. Le décès d'un parent ou un état de longue hospitalisation par exemple ne sont pas des choses qu'on choisit ; dans de tels cas, il est important que l'enfant comprenne que la disparition ou l'éloignement n'est pas le fait du parent ou du couple. Beaucoup d'enfants dont un parent est décédé souffrent toute leur vie de la pensée que ce parent ne les aimait pas assez pour sauvegarder sa propre existence.

Inversement, le divorce ou la séparation ne sont pas nécessairement source de ce déséquilibre, si tant est que les parents restent inconditionnellement liés à l'enfant, en habitant près l'un de l'autre, en lui consacrant beaucoup de temps, en ne dépréciant pas l'autre parent, et de façon générale, en lui transmettant le sentiment que la rencontre avec l'autre parent n'était pas “un pur hasard” et encore moins “une erreur” [SAM52]. La plupart des parents considèrent que le divorce ou la séparation est une fin en soi et les libère de tout lien physique avec l'autre parent. C'est évidemment une conception qui fait peu de cas de la vie des enfants, et tous les enfants s'en rendent compte de façon plus ou moins douloureuse. Il est évidemment préférable d'éviter les situations de divorce ou de séparation ; mais si elle préexistent, il est possible de les compenser —

à condition, bien sûr, de prendre toute leur mesure : vivre proche, être disponible, aimer sans conditions.

- **Absence de père - nécessité du père** : théorisée par Freud (cf. “à propos de la psychologie de la Révolution : une société sans père”, 1919, [Doï71, p.112]) et reprise par d'autres psychologues (cf. Takéo Doï, [Doï71, p.110-116]), la relation entre révolte, délinquance, violence et absence de père est souvent utilisée par les mouvements autoritaristes et traditionalistes pour défendre un retour à des valeurs telles que mariage et fidélité, généralement au sein d'un package moral rigide. Cette relation est souvent niée par celles et ceux qui refusent en bloc un tel package moral, bien qu'une corrélation statistique existe. Les enfants élevés sans père ont plus de difficultés à trouver leur place sociale, quelle qu'en soient les raisons. Je ne crois guère à la théorie de l'absence d'autorité ; je crois plus au sentiment d'abandon et d'absence de confiance en soi qui en découle, tel qu'il est décrit plus haut : ce n'est pas tant l'absence de père qui crée le désarroi que le sentiment d'avoir été assez peu important pour que le parent reste dans les environs. Ce qui n'exclut pas, ensuite, que ce désarroi prenne certaines formes particulières dues à l'absence de père, d'autorité, de masculinité ou de tout ce qui peut, éventuellement, différencier le père de la mère.
- **Absence de mère - nécessité de la mère** : la question des enfants sans mère se pose de façon beaucoup plus marginale. Il existe néanmoins des cas où l'enfant est éduqué par la famille ou par un foyer à la suite du décès des parents ou de la mère célibataire ; s'il a été retiré à ses parents ou à sa mère ; ou encore si la mère l'a abandonné. Il est extrêmement rare que la mère laisse ses enfants au père, mais ceci parce que dans les cas déjà rares où la mère abandonne ses enfants, la situation familiale est telle que le père non plus ne veut pas s'en occuper. Dans tous ces cas, on a affaire à des situations sociales extrêmes et dramatiques pour de multiples autres raisons. Il est difficile alors de dire si ce qu'il advient de ces enfants est dû à l'absence de la mère, du père, des deux, ou à d'autres raisons connexes. Récemment, la question des enfants sans mère se pose de façon radicalement différente en ce qui concerne l'adoption homosexuelle. Celle-ci rencontre une opposition forte et parfois violente, mais cette opposition s'appuie toujours sur un jugement moral concernant l'homosexualité et rarement sur la question de la nécessité d'une mère.

2. Les parents constituent la référence absolue

C'est à partir de cette référence que l'enfant forme sa conception de ce qu'est une femme, ce qu'est un homme, et ce que sont les relations entre les hommes et les femmes, non seulement sur le plan amoureux et sexuel, mais à travers tous les échanges sociaux. Si l'un des deux parents manque, ces relations s'établissent en fonction de ce manque. Le problème est moins celui de l'absence du père ou de la mère que celui de l'absence d'un des deux parents et de l'image des relations humaines qui s'en établit.

De plus, c'est à travers sa mère et son père que l'enfant établit et précise les notions de féminité et de masculinité, et établit sa propre masculinité et sa propre féminité. Il ne s'agit pas de ce que les hommes se comportent en hommes et les femmes en femmes — il s'agit seulement de ce que l'enfant dispose des repères nécessaires à la construction de son identité, quelle qu'elle soit au bout du compte. D'une part, les enfants privés d'un parent ou qui ne rencontrent un parent que de temps en temps se forment une image de ce parent et de sa féminité/masculinité aussi fictive que celle, par exemple, d'un personnage de film ou de roman. D'autre part, les enfants dont les parents sont en conflit, divorcés ou séparés tendent à établir que les relations entre hommes et femmes sont initiées par hasard et qu'elles suivent nécessairement le même schéma que celui qu'ils ont sous les yeux.

Il n'en reste pas moins que certaines situations préexistent à la réflexion. Il n'est pas possible

de les faire disparaître en s'en indignant ou en soufflant dessus. Il est également illusoire de prétendre pouvoir les prémunir par la persuasion ou par la force. En voici quelques-unes à titre d'exemple, accompagnées de ce que peuvent faire les personnes concernées, à savoir les parents présents, les tuteurs, et ceux qui les soutiennent.

Situation	Possibilités
absence continue ou disparition d'un des parents	remplacer par un environnement familial étendu (grands-parents, oncles et tantes) et par des groupes de soutien
manque de présence des parents, enfants livrés à eux-mêmes	partager la surveillance ; groupes d'échanges et de soutien, environnement familial étendu
absence de matériel éducatif à la maison, livres, ordinateur	livres abondants et variés (gratuits : club de récupération) ; groupes de lectures et de sortie à la bibliothèque
environnement dégradé	nettoyer, réparer
environnement violent	partir
environnement manifestant un mépris de la règle	partir
avenir noir (pas de perspectives)	éducation à un plan global, à une mission, à la construction de ses perspectives, quelles que soient les circonstances

VENDREDI 25

« Enfant, j'ai déjà plusieurs intelligences et plusieurs talents »

Enfant, je développe les huit intelligences et les quatre capacités.

Les enfants sont des enfants [LUN]. Ils ont des capacités différentes de celles des adultes : certaines choses leur sont beaucoup plus faciles et d'autres encore impossibles. Grâce à ces capacités inconnues de l'adulte, ils développent des talents qu'ils ne pourront plus acquérir une fois grands : parler, lire et écrire leur propre langue par exemple. Aussi, ils accumulent petit à petit des expériences qui nous paraissent dérisoires, mais qui feront toutes leurs qualités d'adulte : bouger et se déplacer, se repérer dans l'espace, entrer en relation avec les autres, gérer des situations sociales, et bien d'autres choses encore.

Pendant longtemps, les programmes éducatifs ont été basés sur l'acquisition de trois talents de base (la lecture à voix haute, l'écriture sous la dictée et les quatre opérations arithmétiques) et l'assimilation de connaissances ponctuelles en histoire et géographie, puis sur l'apprentissage d'un métier. Plus récemment, ils se sont orientés vers des connaissances plus étendues, sur la capacité individuelle à apprendre et à rechercher des informations, en insistant sur la préparation de plus en plus jeune de talents de bases (lecture silencieuse et compréhension de texte, écriture créative, calculs mentaux et représentations abstraites). On peut dire que l'éducation occidentale a évolué, depuis quelques siècles, dans le sens de la non-spécialisation, de l'abstraction, et de l'éducation de soi. Cela ne signifie pas que cette évolution perdure dans le même sens — il se peut qu'on assiste dans les années à venir, avec l'avènement de la haute technologie, à une extension

de l'ultraspécialisation pour l'instant marginale, et à un abandon de l'éducation générale au profit des médias et d'Internet. Rien ni personne ne peut nous permettre de le prévoir.

L'idée qui est défendue ici est que quelles que soient les changements de société, de relation entre personnes, d'opinion, de modes de vie, etc., trois catégories de préoccupations humaines changeront peu dans l'avenir :

1. Le conditionnement de la vie humaine aux traumatismes de l'existence (naissance, maladie, mort par exemple) et à la violence de ses émotions (souffrances personnelles ou risques collectifs de violence ou de guerre par exemple). Quelle que soit la distance à laquelle la médecine, la psychologie, les sciences sociales permettent de les repousser, je peux affirmer sans risque que ces préoccupations seront toujours présentes (par exemple, un allongement même drastique de la durée de vie ne change rien au fait que la vie se termine par la mort). En gros, je crois à la validité durable des quatre certitudes [SEM15].
2. Le goût des personnes pour l'activité, l'action, l'œuvre et le travail. Quels que soient les changements qui s'opèrent dans la nécessité d'un travail rémunéré, quelle que soit l'étendue de la frange de population humaine qui cherchera à se distraire des traumatismes et des souffrances citées plus haut à travers des activités de distraction ou de consommation immédiates, de tout temps beaucoup de femmes et d'hommes vivront à travers la production manuelle, la production intellectuelle, le commerce ou l'éducation [SAM21], que ce soit pour gagner leur vie ou par goût (comme en témoignent tous ceux à qui la société moderne permet de vivre en travaillant un petit nombre d'heures, et qui pourtant consacrent tout leur temps à des activités volontaires, des recherches ou des études personnelles).
3. Les capacités cognitives de l'être humain (la vision, la représentation dans l'espace, la planification, l'usage de la parole, etc.). Ces capacités seront de plus en plus assistées d'outils informatiques et biotechnologiques, mais ces outils vont progresser à une vitesse telle qu'il sera impossible d'en apprendre l'usage à l'avance. Ainsi, c'est autour de ces capacités elles-mêmes que pourra se concentrer l'éducation.

La notion générale "d'intelligence" ne peut se définir qu'au regard d'intelligences différentes [LUN24], qui s'appuient elles-mêmes sur des qualités transversales telles que la dextérité ou l'empathie [MER24]. Ces intelligences peuvent se combiner à travers des activités de distraction (jeux) ou des activités plus directement éducatives (classes, études). Dans ce dernier cas, l'objectif peut être de "donner les moyens" de vivre dans n'importe quel monde futur, à travers la capacité à acquérir de nouvelles capacités [JEU20] et ceci dans les quatre domaines d'activité [SAM21]. Cette combinaison peut se présenter comme suit, le tableau résultant constituant un programme éducatif possible [cf. également MAR24] :

	Production physique	Production intellectuelle	Commerce	Éducation
Mots	exprimer, déclamer	composer, écrire	exposer, présenter	expliquer, aider à exprimer
Nombres	tracer, représenter	calculer, démontrer	gérer, évaluer	faire représenter, faire calculer
Images	produire, représenter	imaginer, inventer	publier, afficher	faire produire, aider à maîtriser
Objets	créer, fabriquer	inventer	produire, diffuser	aider à créer, ens. technique

	Production physique	Production intellectuelle	Commerce	Éducation
Mouvement	danse, sport	représenter, théoriser	bouger, exprimer	faire bouger, faire pratiquer
Sons	chanter, jouer	composer	divertir	faire chanter, faire jouer (de)
Émotions	se concentrer, se motiver	raisonner	se contrôler, être honnête	être enthousiaste, être empathique
Relations	résoudre	organiser	satisfaire	transmettre

SAMEDI 25

« J'ai besoin de nature et de jeu »

Enfant, j'ai besoin de jeux variés et de contact avec la nature — et la nature a besoin de mes jeux.

J'ai besoin de jeux variés

Les différents âges de la vie ont des besoins physiques, intellectuels, sociaux différents. Comme il est nécessaire qu'un bébé puisse disposer d'un espace où se déplacer et d'objets et de jouets pour exercer sa vue, son toucher, sa dextérité, l'enfant a besoin d'espaces plus vastes, intérieurs et extérieurs, d'objets et de jouets différents et variés, de jeux continus, et de relations nombreuses avec d'autres enfants. L'ouverture d'esprit, les talents et les intelligences de l'adulte dépendent de la variété de ses expériences ludiques et éducatives pendant l'enfance. C'est pourquoi les trois attitudes parentales suivantes, quelles que soient les bonnes intentions qui les sous-tendent, ne sont pas profitables pour les enfants :

- **laisser vivre** : laisser les enfants livrés à eux-mêmes à l'extérieur de la maison, où ils voient le monde à travers des valeurs qui ne sont que celles de l'enfance livrée à elle-même [LUN] — l'alternative étant d'assurer la présence d'adultes discrètement conseillers et protecteurs ;
- **gâter et couvrir** : protéger les enfants des dangers du monde extérieur en les cantonnant à l'intérieur de la maison, le plus souvent en leur permettant d'y mener exactement la vie qu'ils désirent (comme de passer leur enfance devant un écran de télé, un ordinateur ou une console vidéo) — l'alternative étant de leur permettre de rencontrer d'autres enfants, de varier les jeux et les activités d'étude, de passer du temps dehors, de faire des activités physiques ;
- **gaver** : maintenir les enfants dans un cycle de classes, de stages, de cours du soir et d'écoles d'été, d'activités musicales, linguistiques, sportives, dans le but d'en faire des champions ou des génies (pour ne parvenir qu'à en faire des adultes aigris ou déprimés) — l'alternative étant de permettre une éducation variée [VEN] à travers des activités joyeuses et ludiques, sans pression, et auxquelles on sait mettre un frein pour permettre aussi l'oisiveté, le jeu sans objectif, l'aventure et l'exploration menée de l'initiative de l'enfant.

J'ai besoin d'extérieur

Les enfants ont besoin d'activité physique libre et d'exploration du monde. Ils ont besoin d'expérimenter, de prendre des initiatives, d'élargir leur terrain d'activité, de prendre de petits

risques. Ces expériences ne peuvent se faire que s'ils disposent d'un territoire suffisamment vaste et sans danger. Un tel territoire, s'il présente des arbres, des buissons, des rochers, des plages ou des champs, des prairies, des bosquets, des chemins et des sentiers, est plus plaisant que s'il est fait de parkings, de caves, de cages d'escalier, de trottoirs, de rambardes et de tunnels.

On n'a pas nécessairement besoin de nature pour être heureux — de nombreux enfants des villes en témoignent. Mais, moi qui suis un enfant des villes qui a eu la chance de pouvoir passer ses vacances à la campagne, je sais combien les jeux des campagnes sont plus riches que ceux des villes. Les enfants des villes peuvent simplement devenir des adultes complets à ceci près que la nature les ennuie. Mais la contemplation du monde naturel est un des piliers du bonheur [MAR8, LUN19]. Qu'en dire, si ce n'est de regarder la lune et la nuit, de marcher dans les forêts, de se promener sous la pluie sur la plage, et d'observer les fourmis dans le jardin public, en été.

La nature a besoin de mes jeux

Non seulement les enfants ont besoin de la nature et de jeu dans la nature, mais la nature a besoin du jeu des enfants. Ou elle disparaîtra. Les adultes qui ne voient pas les fourmis bétonnent ; les adultes qui s'ennuient à la campagne polluent ; les adultes qui n'ont jamais joué dehors s'imaginent que la nature est un accident de jeunesse de l'humanité, et mènent celle-ci à des erreurs sans nom [LUN8].

DIMANCHE 25

« Je veux savoir que je grandis »

Enfant, j'ai besoin de comprendre le mystère des âges de la vie et de savoir que je grandis.

“La tendance innée de l'enfant à se sentir impuissant, abandonné, honteux [...] est systématiquement utilisée pour son éducation [...]. Il en résulte que même des hommes raisonnables demeurent hantés [...] par des anxiétés et des soupçons axés sur la question de savoir qui est le plus grand ou le meilleur et qui peut faire quelque chose à qui” [Eri72, p.77].

L'existence humaine représente un mystère que nous ne pourrions jamais résoudre. Pour l'enfant, ce mystère prend la forme de questions que l'adulte ne se posera plus : “Qu'est-ce qu'un enfant ? Qu'est-ce qu'un adulte ? Pourquoi y a-t-il des jeunes et des vieux, des grands et des petits, des parents et des enfants ?”, et aussi : “Pourquoi suis-je petit ? Vais-je grandir un jour ?”

Au moment où j'écris ces pages, je peux dire que les sociétés industrielles ont éliminé la totalité de leurs rites d'initiation traditionnels [intro SEM21]. Ceux-ci étaient de nature religieuse (communion, mariage, extrême-onction en Occident, cérémonie des vingt ans, mariage au Japon) ou institutionnelle (diplômes de fin de cycle d'étude, service militaire). Seul le mariage demeure en tant que cérémonie mais il ne garde que sa valeur d'alliance entre personnes et non plus de passage d'un âge de la vie dans un autre (puisqu'il peut être résilié). Il ne s'agit ni de s'en indigner [SAM14] ni de pleurer un passé qui de toute façon n'est plus, et n'était pas nécessairement idéal [DIM38]. Il en reste que beaucoup d'adultes même n'ont pas une vision très claire des âges de la vie [LUN18] et ne savent pas très bien eux-mêmes s'ils sont des enfants, des adolescents, des jeunes ou des vieux, ce qui, finalement, ne facilite pas le déroulement de leur existence : ils ne parviennent pas à prendre les décisions qui leur permettent de fixer leur identité et de traverser les difficiles périodes de l'adolescence et de la jeunesse, ils ne saisissent pas que la parenté implique un changement dans tous les actes de leur vie, ou encore ils refusent de vieillir et en souffrent. Enfin, ils tendent à entretenir avec leurs enfants une relation symétrique [LUN21, LUN35], ce qui est une lourde cause de déstabilisation des enfant ; sans doute parce que la division enfance-âge

adulte en est perturbée, et que de là, aucune vision des âges de la vie ne peut s'établir non plus chez l'enfant.

Les fêtes d'anniversaire ne remplacent pas les cérémonies et rites de passage parce qu'elles ne manifestent le fait de "grandir" qu'à travers quelque chose de très abstrait : le compte des années. Jusqu'à un certain âge, ce compte ne représente rien pour l'enfant et ne permet pas de se situer aisément par rapport aux adultes et aux autres enfants. Au Japon, on ne fête traditionnellement pas les anniversaires, mais les enfants participent à une fête annuelle, *shichi-go-san* (littéralement 7-5-3) qui consacre la venue en âge des enfants de trois, cinq et sept ans, ce qui constitue des repères simples, exceptionnels, précis dans la vie de l'enfant et dans son rapport avec les autres enfants. Notons que les enfants occidentaux établissent eux-mêmes des démarcations similaires en distinguant spontanément la "petite école" et la "grande école" (trois ans, six ans, onze ans) — mais ces distinctions manquent du cérémoniel qui leur donnerait une légitimité par rapport aux adultes.

La perspective des âges de la vie est importante pour l'enfant à plusieurs égards : d'abord, parce qu'elle permet de dissiper une partie du mystère de la vie humaine, de comprendre (ou au moins d'attribuer un sens à) la différence entre enfants et adultes, entre jeunes et vieux. De même elle permet de stabiliser une partie des questions que l'enfant se pose sur sa propre existence : sa naissance, son évolution dans le temps. Elle permet également de généraliser ces questions aux adultes : ses parents, ses frères et sœurs, ses proches sont eux aussi nés, ont eux aussi été des bébés et des petits enfants, deviendront eux aussi ou sont eux aussi devenus des adultes, des parents, des personnes âgées. Ceci peut paraître trivial, mais ne l'est pas du tout : ceci permet, pour l'enfant, de saisir la différence authentique entre les enfants et les adultes : les adultes ne sont pas des dieux créés et éternels ; le statut d'enfant n'est pas définitif ; néanmoins la relation adulte-enfant n'est pas symétrique. Enfin, l'enfance est l'âge des peurs et des hontes. La perspective de devenir adulte, la certitude de grandir, de passer par les différentes étapes du "petit" et du "grand", et de devenir un jour une "dame" ou un "monsieur" contribue de façon importante à se débarrasser de ces peurs et de ces hontes.

- Quand vous étiez un petit enfant, quelle vision aviez-vous des adultes ? Comment cette vision a-t-elle évolué en grandissant ?
- Dans votre enfance, qu'est-ce qui était attaché pour vous au fait d'être "petit(e)", d'être "grand(e)" ?
- Quels "passages" avez-vous connus quand vous étiez enfant ?
- Si vous avez ou si vous aviez des enfants, quels "passages" pourriez-vous imaginer pour eux ?

SEMAINE 26

Qualités sociales et professionnelles

Qualités sociales et professionnelles : intégration, interaction avec le groupe.

Il me semble bien que quelles que soient les compétences individuelles, il y a des qualités nécessaires à l'intégration de la personne au groupe et à son efficacité (par exemple dans un milieu professionnel). Un excellent ingénieur, très compétent dans son domaine, pourra difficilement être utile si cette personne est terrorisée par les conflits, si elle les provoque, si elle a un comportement désagréable avec ses collègues, si elle cherche à imposer son point de vue ou paralyse, d'une manière ou d'une autre, les relations avec les autres personnes.

La première de ces qualités nécessaires est le respect des conventions. Celles-ci dépendent de la culture et sont pour la plupart complètement arbitraires. Dans certains pays, il est de rigueur de serrer la main ou même de faire la bise à toutes celles et tous ceux qu'on rencontre en arrivant sur son lieu de travail, dans d'autres pas un mot n'est échangé. Mais quelles qu'elles soient, ne pas les respecter marginalise et affaiblit. Parmi les conventions les plus faciles à respecter et dont le non-respect provoque les réactions les plus hostiles :

- Formules de salutation et de politesse.
- Tenue vestimentaire.
- Distance physique appropriée (les personnes qui se tiennent trop près provoquent un sentiment de rejet, les personnes qui se tiennent trop loin provoquent le sentiment d'être méprisé ; or, la distance conventionnelle varie beaucoup selon les cultures — ce problème contribuerait au racisme). De même, position dans la conversation (face-à-face, côte à côte), contact des yeux (ou au contraire absence de contact).
- Propreté et odeurs corporelles (dans certains milieux, les odeurs corporelles sont bannies et remplacées par des odeurs artificielles, mais dans d'autres, ces odeurs artificielles sont ridicules).

Par ailleurs, il existe des qualités qui ne dépendent guère des conventions. Il me semble qu'elles sont profitables, toujours et partout, aux personnes qui en disposent et à celles qui les entourent.

Par exemple :

- Refuser de bousculer les autres pour passer devant, mais ne pas s'effacer ni refuser les propositions ;
- Parler deux fois moins qu'on écoute, mais communiquer : poursuivre une conversation, savoir l'interrompre ; relever les signaux de demande, de refus, de détresse, de rejet ; être présent.

- Dans un groupe, relever les relations entre personnes, noter les préférences et les points de friction, avant de parler.
- Comprendre l'historique, la direction générale et les objectifs du groupe ; montrer qu'on les accepte et qu'on en accepte les conventions ;
- Si une décision va être prise, toujours donner son avis — mais abandonner l'envie d'avoir raison, d'imposer son point de vue ;
- Remercier même des choses qui paraissent normales ;
- Refuser de dissimuler, de manipuler, de truquer, etc.

Cette semaine examine des qualités moins souvent évoquées, il me semble, mais tout aussi nécessaires à la construction du groupe. Ce sont, de plus, des qualités de construction de soi : neutraliser les tentatives abusives de prise de contrôle [LUN], être capable de mettre ses désirs sexuels de côté [MAR], s'assurer de la cohésion des attentes, s'assurer de ce que les membres du groupe s'expriment et participent [MER, SAM], se libérer de l'impression fallacieuse d'avoir les solutions, et ne pas tenter d'imposer son opinion et son expérience [JEU] ; toujours participer à la prise de décision [VEN] ; faire des propositions de solutions [DIM].

LUNDI 26

« Renoncer à menacer, culpabiliser, accuser, dissimuler ou fuir »

Quatre formes de prise de contrôle social et une manière de les désamorcer.

“La violence est une forme de désespoir” (Gandhi)

“Qu'est-ce qu'on veut ? Le pouvoir !” (Rap leader FizzMC)

J'emprunte à [Red96, p.153-155] la notion de “*control drama*” : quatre formes de prise de contrôle social, c'est-à-dire de manière d'exercer une influence sur les autres personnes (“*intimidator*”, “*poor me*”, “*interrogator*”, “*aloof*”). Il me semble que je peux ramener ce besoin de contrôle social à la conception erronée selon laquelle les sources du bonheur et du malheur sont extérieures à soi. En effet, si je pense que mon malheur ou mon bien-être dépend, par exemple, de l'effet que les autres personnes ont sur moi, je suis tenté de voir mes relations avec elles sous forme de l'influence que nous avons les uns sur les autres. Je suis alors tenté d'exercer sur elles un pouvoir similaire, et si possible supérieur, à celui qu'elles ont sur moi.

Tout le sens de l'Almanach est de permettre de se dégager de cette notion de malheur ou de bonheur “extérieurs” et à chercher le changement en soi. Néanmoins, même si j'en suis convaincu :

1. Je peux avoir beaucoup de mal à mettre cette conviction en pratique, et je peux perpétuer des attitudes de contrôle social. Élever la voix, désigner les fautes, manipuler, se fermer, sont des formes de réaction dont il est difficile de se débarrasser.
2. Je peux être confronté à des attitudes désagréables ou pénibles de ce type. Dans ces deux cas, il est possible de limiter la tentative de prise de contrôle en la désignant, c'est-à-dire en la dénonçant à son auteur.

Type de prise de contrôle	Se caractérise par :	Comment désigner ma propre tentative de prise de contrôle :	Comment désigner la tentative de prise de contrôle de l'autre :
Intimidation	violence verbale ou physique, menaces	“En quoi suis-je menacé ?”	“Pourquoi êtes-vous en colère ?”
Culpabilisation	mécontentement, négativité, plaintes, reproches	“Cette personne est-elle responsable du problème dont je me plains ?”	“Qui est responsable, à votre avis ?”
Inquisition	accusations, interrogatoire, condamnation ; manipulation	“Est-ce que je cherche à manipuler cette personne ?”	“De quoi m'accusez-vous ?”
Évitement	refus de communiquer, absence d'intérêt, absence, fuite.	“Pourquoi est-ce que je cherche à éviter le problème ?”	“Pourquoi fuyez-vous ?”

Le fait de désigner le mode de contrôle ne fait pas les miracles que promet [Red96] ; néanmoins (a) ça exige d'abord d'être attentif aux tentatives de prises de contrôle ; (b) ça permet de faire attention de ne pas répondre soi-même à une tentative de prise de contrôle par son mode habituel de réaction ; (c) c'est à coup sûr une réaction inattendue, qui déstabilise la tentative de prise de contrôle ; (d) ça permet d'en faire prendre conscience à son auteur et à l'obliger à prendre du recul par rapport à son attitude.

Évidemment, les personnes sont en général des mélanges de ces attitudes héritées de leurs tuteurs, qui sont le plus souvent eux-mêmes des mélanges. Par exemple, la contrôle par intimidation s'accompagne souvent d'inquisition et de culpabilisation.

Ces attitudes, chez les parents, provoquent chez les enfants des attitudes associées. Le parent évitant tendra à provoquer chez ses enfants des tendances inquisitrices ou culpabilisatrices, pour gagner son attention. Le parent intimidateur, c'est-à-dire violent, provoquera chez son enfant le plus souvent des attitudes de violence, ou, si c'est un intimidateur qui réagit à la culpabilisation (et se calme quand il est culpabilisé), des enfants culpabilisateurs. Par un mécanisme que je m'explique moins bien, les culpabilisateurs tendent à provoquer la violence. C'est peut-être parce que les reproches du culpabilisateur sont ressentis comme une injustice et parce que la violence est la manière de répondre à l'injustice.

Dans les situations de vie commune, on tend à réagir à *toutes* les formes de contrôle par sa forme de contrôle dominante : par exemple, un intimidateur tend à réagir par la violence à toutes les tentatives de contrôle.

- Cherchez parmi ces quatre modes de prise de contrôle celui qui vous caractérise le mieux ; celui qui caractérise le mieux vos parents ou tuteurs ; celui qui caractérise le mieux la personne avec qui la relation vous est la plus difficile.
- Cherchez dans votre entourage une personne qui semble ne manifester aucun de ces modes de contrôle.

MARDI 26

« Contrôler son désir sexuel »

Savoir profiter de ses fonctions sexuelles, mais être capable de les empêcher de nuire.

En matière de désir sexuel, il existe des différences majeures entre les individus [SEM49]. Le désir sexuel peut constituer une source de stimulation et d'avantage pour les uns et un handicap social pour d'autres, selon la manière dont il s'exprime. Il me semble important de faire la différence entre ses pensées et son comportement : toutes les pensées sont possibles et permises ; mais les actes sont en accord avec ce qui semble juste et profitable [LUN5]. Ainsi, il est profitable de savoir exploiter ses pensées pour profiter de sa vie sexuelle [VEN5, VEN7] tout en se préservant du danger physique, de la dépendance, et en maintenant un comportement quotidien respectueux des conventions en cours.

1. Pourquoi la sexualité est-elle taboue ou fortement codifiée ?

D'abord sans doute parce qu'elle a toujours été porteuse de maladies contagieuses pénibles et meurtrières comme la syphilis ou le sida. Ensuite parce qu'elle est associée à un désir addictif qui, s'il n'est pas réprimé d'une façon ou d'une autre, entraîne une inflation de l'activité sexuelle. La combinaison de ces deux facteurs légitime la nécessité de contraindre fortement l'activité sexuelle. Pour s'en convaincre, il suffit de savoir qu'une seule personne peut transmettre une maladie mortelle à des centaines d'autres en quelques mois. Partout dans le monde, des cas liés à la prostitution en attestent.

Il n'est pas utile d'établir son rapport à ces questions par l'indignation [SAM14], par le désir de restreindre la liberté des autres personnes, et en particulier par l'usage de la force [MAR3, LUN11]. En revanche, il est possible :

- d'éviter la prostitution ; d'agir pour que celle-ci soit non pas interdite (auquel cas elle échappe à tout contrôle), mais contrôlée, en particulier sur le plan de l'hygiène, et rendue privée, en particulier en ne la laissant pas occuper la rue.
- d'éviter qui pratique une sexualité fréquente avec des personnes peu connues ou inconnues.
- de respecter les règles d'hygiène [VEN37, JEU29], telles que, aujourd'hui, l'usage du préservatif (notons que le préservatif préserve du sida et d'autres maladies mais ni de l'herpès ni des parasites).
- de prendre note de sa dépendance à la sexualité et de la prendre aussi sérieusement que la dépendance au tabac ou l'alcool [DIM37]. En effet, la dépendance peut pousser à tout un tas de choses dangereuses, délictueuses ou désapprouvées.

2. Dans la société occidentale, la sexualité est à la fois taboue et survalorisée [JEU21].

Par exemple :

- La sexualité fait partie du débat public. Elle est quotidiennement le thème de dossiers de magazines et d'émission de télévision. Mais elle ne peut jamais être l'objet d'une conversation formelle.
- Les organes sexuels sont montrés dans la presse, la publicité, le cinéma, l'art. Mais une personne doit cacher les siens en public.
- Il est valorisant d'avoir une vie sexuelle "riche" et il est courant de le laisser entendre auprès des semi-intimes (collègues, copains). Mais il est difficile d'en parler avec des intimes, et inconvenant d'en parler avec des personnes que l'on connaît peu.
- La société occidentale possède une industrie du fantasme et de la masturbation. Mais (a) l'expression des fantasmes individuels est réprimée dans la plupart des situations courantes ; (b) l'évocation de la masturbation, autrement que par dérision, ironie, moquerie, est taboue.
- Le critère principal de choix d'une partenaire pour un homme est l'attraction sexuelle, le critère principal sur lequel est basé l'apparence extérieure pour une femme est le succès rencontré vis-à-vis de cette attraction. Mais l'évocation même de ces points est taboue.

- De façon générale, on peut dire que les effets du désir et de la libido (activité sexuelle fréquente et vigoureuse, puissance sexuelle) sont très valorisés, à partir du moment où ils s'exercent à deux et dans l'intimité. En revanche, leur manifestation dans la vie publique est exclue. Certaines attitudes sont désapprouvées ou réprimées :
 - parler publiquement de sexualité ; regarder une personne avec insistance ; évoquer son propre désir sexuel, en particulier à la personne dont il est l'objet ; *a fortiori* tenter de saisir de cette personne un avantage sexuel contre son gré.
 - se toucher, se satisfaire dans un lieu public ; laisser même apparaître qu'on puisse se masturber, laisser apparaître qu'on tire avantage de l'industrie de la masturbation.

Il ne s'agit pas ici de juger ces règles mais de les accepter avec leurs contradictions. Le non-respect de ces règles peut, dans certains cas, constituer un délit ; dans tous les cas, il peut créer une situation rédhibitoire, et provoquer l'exclusion définitive d'un cercle social ou d'un emploi. Inversement, la capacité de "mettre ça dans sa poche", de laisser sans ambiguïté de côté ses désirs sexuels dans les situations de rencontre, de construction de relations amicales ou professionnelles, de relations avec ses partenaires de travail, constitue une qualité sociale.

MERCREDI 26

« Chercher d'abord ce qui unit »

Équilibrer ses besoins et ceux des autres pour aboutir au partage et à la coopération.

“Mettez ensemble trois douzaines de Français, et bientôt vous les verrez divisés en partis rivaux, en discutant sur les raisons qu'ils se sont trouvées de n'être pas d'accord pour agir ensemble. Les Japonais commenceront par chercher d'abord ce qui les unit, et s'entendront pour travailler en laissant de côté ce qui pourrait les diviser” Robert Guillaïn [Gui79].

La remarque ci-dessus n'a pas manqué de me faire rire. Elle évoque avec justesse le monde de la politique française et certaines situations de travail. Mais les japonais ont aussi leurs problèmes de coopération. En particulier, ils tendent à pratiquer la stratégie du compromis, qui permet d'éviter les conflits paralysants que Guillaïn attribue aux français, mais limite l'initiative et l'efficacité de chacun des partenaires. Covey [Cov89, p.270] définit les conditions du compromis comme le respect de son interlocuteur et une confiance limitée envers lui. Un niveau supérieur de la coopération, où les talents se multiplient au lieu de simplement s'ajouter ou de se restreindre, exige un haut niveau de confiance (donc un haut niveau de courage et un haut niveau de respect) [DIM51, DIM23]. Pour obtenir ce haut niveau de confiance, on peut :

- **Définir clairement les attentes de chacun.** Quelles sont les motivations ? Quels sont les objectifs désirés ? Sont-ils satisfaisants pour tout le monde ?
- **Refuser de dissimuler.** Au bout du compte, on n'est jamais gagnant à cacher certaines de ses visées : en effet, les points obscurs ou douteux tendent à affaiblir la confiance.
- **Refuser de s'engager à contrecœur.** Il est également illusoire de négliger des points non satisfaisants, même si on pense que, ce faisant, on peut aboutir à une meilleure entente. Il est parfois préférable de repousser ou d'abandonner une collaboration plutôt que de s'engager pour un voyage qui risque d'être déplaisant.
- **Faire des suggestions.** Chacun peut, personnellement, se dévouer à la recherche des motivations et des objectifs des participants, faire des suggestions, mettre en lumière des points qui n'apparaîtraient pas spontanément à certaines parties [VEN, DIM] : chercher ce qui unit les parties en présence.
- **Définir clairement les objectifs communs.** Pour ce faire, il est possible d'établir communément un “*mission statement*” [VEN23] auquel chacun participe et duquel personne n'est exclu. Covey [Cov89, p.141] cite le cas d'un hôtel où tout le monde, y compris les

plus petits boulots, a participé à la composition et à l'écriture du *mission statement* et de la devise de l'hôtel. Le *mission statement* explicite la mission que s'attribue l'entreprise commune, les services fournis, les méthodes employées. Il permet de maintenir le cap, de fixer une ligne de conduite.

- **Impliquer tout le monde.** "Pas de participation, pas d'engagement personnel" [SAM51]. Une personne à qui on donne seulement des ordres, qu'on manipule pour obtenir un résultat, où à qui on dissimule les motivations d'un projet, ne se sent pas engagée vis-à-vis de ce projet et n'a aucune raison de participer efficacement à son avancée. Cette implication peut passer par : la participation à la mise en place d'un *mission statement* qui reflète la volonté et les idées de chacun, la participation aux décisions, l'intéressement aux résultats.
- **Refuser de désigner des responsables d'un problème ou d'un échec.** On a tendance à chercher le problème dans les autres personnes. Or, il est autant dans sa propre incapacité d'aboutir à une résolution de ce problème. Il n'est pas dans les autres, mais dans le système que l'on constitue avec les autres.

Tous les jours, nous nous trouvons impliqués dans des tâches qui impliquent deux ou plusieurs personnes. Il peut s'agir de projets professionnels comme de l'éducation de nos enfants. Or, nous avons souvent tendance à chercher ce qui nous oppose plutôt que ce qui nous unit. C'est une erreur. Quel que soit ce qui nous oppose, nous avons toujours des intérêts communs, des objectifs communs, et même, souvent, beaucoup d'idées en commun sur la manière d'y parvenir. Appliquer les "trucs" ci-dessus permet de s'en apercevoir.

Peut-on appliquer ces points aux situations suivantes ? Entretien de la maison ; éducation des enfants ; organisation d'un voyage ; travail à deux sur un projet ; organisation d'un projet d'entreprise...

JEUDI 26

« Faire exprimer »

Solliciter et laisser exposer les idées des autres personnes : elles sont aussi bonnes que les siennes propres (et dans neuf cas sur dix, meilleures).

"Qui sait se servir d'un marteau a tendance à tout prendre pour un clou" (proverbe popolthèque).

Les personnes qui croient en les vertus de la compétition sont plutôt enclines à dissimuler l'information qu'elles possèdent [DIM23], mais les personnes acquises aux vertus de la coopération peuvent avoir un tel désir de participation qu'elles deviennent un poids plutôt qu'une aide. Cet enthousiasme envahissant (parfois joyeux, parfois agressif) se manifeste par exemple de la façon suivante :

- Vouloir prendre la tête des opérations.
- Croire cerner sans faillir le problème et ses tenants et aboutissants ; croire qu'on possède "la méthode" ou l'outil adapté à toutes les circonstances.
- Vouloir à tout prix être compris.
- Croire que son statut exige qu'on sache et qu'on dirige (ainsi, les enseignants n'évaluent pas la position de leurs élèves avant d'enseigner ; les politiques croient devoir se comporter comme s'ils avaient les solutions avant même d'être en place).

Pour s'en préserver :

- Accepter la critique et l'utiliser.
- Accepter l'échec et en tirer les leçons.
- Ne faire des propositions de direction à prendre qu'après avoir vérifié plusieurs fois qu'aucune des autres personnes présentes ne le fait de façon plus efficace.

- S'assurer que toutes les personnes présentes font des propositions de solution, et que ces propositions sont discutées par le groupe ; solliciter l'expression des besoins ; faire participer [SAM51].
- Préparer ses propositions de la façon la plus claire et la plus concise possible, les énoncer, mais renoncer à l'envie d'avoir raison.
- Refuser de dissimuler son ignorance [MER47].
- Être à la recherche d'approches nouvelles et inédites. Ce sont chez les personnes différentes (parce qu'elles sont personnellement originales, ou parce qu'elles viennent d'un autre milieu) qu'elles peuvent se trouver. Elles peuvent aussi provenir de personnes nouvelles dans le domaine, et qui peuvent y apporter un regard neuf, libre des conventions et habitudes. Enfin, elles peuvent aussi se rencontrer chez des personnes qui tendent à s'exprimer moins facilement et repoussent, par crainte, des propositions intéressantes qui leur viennent à l'esprit.

Pour désamorcer cet enthousiasme envahissant quand il se manifeste chez d'autres personnes :

- Chercher à comprendre, et exprimer qu'on a compris. Attention : on tend à prendre le désir de comprendre d'un interlocuteur pour de l'approbation. Exprimer qu'on a compris, c'est aussi pouvoir exprimer clairement qu'une proposition n'est pas souhaitable, et pourquoi.
- Refuser de répondre à l'agressivité, l'autoritarisme, la loufoquerie, l'absence de discernement par de l'agressivité ou du mépris ; refuser toute action qui tend à exclure du groupe ou à refuser la participation.
- Faire discuter les propositions pour s'assurer qu'elles sont comprises de tous ; éventuellement débusquer leurs points faibles. Face aux solutions "absolues", rappeler que les lunettes de l'un corrigent rarement la vue de l'autre.

Tous les jours, de nombreuses décisions familiales ou professionnelles, petites et grandes, sont prises en groupe. Dans ce cas, assurez-vous que chacun exprime tout ce qui lui vient à l'esprit, que vous comprenez bien toutes les propositions, que vous les considérez, et que vous en saisissez vraiment tous les points originaux.

VENDREDI 26

« Toujours donner son avis »

Si une décision est à prendre, préciser en quoi son avis diffère, à titre de suggestion.

À la page précédente [JEU] j'ai évoqué l'attitude qui consiste à vouloir à tout prix imposer ses vues ; mais l'excès inverse, qui consiste à se retirer de la participation au groupe et à la décision, peut aussi rendre les choses difficiles. Ce retrait peut avoir plusieurs raisons très différentes :

- La timidité par auto-dévaluation. On peut avoir le sentiment d'être incapable de saisir les tenants et aboutissants du débat. On peut aussi penser que son avis, s'il diffère de celui des autres personnes, est certainement basé sur une mauvaise compréhension des choses et ne mérite pas d'être exposé.
- La timidité par crainte. On peut être persuadé du bien-fondé de son opinion, mais craindre l'opinion de la majorité, ou les représailles de personnes à qui on s'opposerait en la dévoilant.
- L'indifférence. On peut ne pas se sentir concerné par les décisions à prendre, ou considérer que le débat ne mérite pas qu'on y réfléchisse.
- Le mépris. Proche de l'indifférence, le mépris est de plus teinté de colère et d'impuissance [JEU28].

Néanmoins, il me semble que toute décision, petite ou grande, implique nombre d'enjeux importants. Par exemple :

- Les motivations et les objectifs en sont-ils clairs ? [LUN4, MER4]
- Répond-elle aux attentes de chacun ? Ne laisse-t-elle pas certains membres du groupe insatisfaits ? [MER]
- Ne répond-elle pas à une forme de colère ; ne va-t-elle pas dans le sens de l'usage de la force ? [JEU1, DIM1, LUN11, SAM14]
- Quelles que soient les intentions sous-jacentes, bonnes ou mauvaises, quelles en seront les conséquences ? [SAM1]
- Va-t-elle dans le sens de la protection des plus faibles, de la compensation des différences ? [JEU8, LUN9]
- Enfin, si cette décision est destinée à résoudre un problème particulier, répond-elle aux quatre critères qui en font le sens [LUN28] : (1) y a-t-il vraiment problème ; ou encore, le problème est-il bien là où on le voit ? (2) un plan d'action est-il nécessaire ? (3) Le plan d'action proposé va-t-il effectivement résoudre le problème ? (4) Le plan d'action proposé est-il souhaitable ? Le remède n'est-il pas pire que le mal ?

Bien sûr, il se peut que les décisions aillent dans le sens de ces différents points sans que l'on n'ait rien à en dire. Mais dans le cas contraire (qui me semble le plus courant), il me paraît important de donner sa voix au débat. Le sentiment de ne pas comprendre peut être vaincu en refusant de dissimuler son ignorance [MER47] et en posant des questions jusqu'à ce qu'on puisse émettre une opinion précise et concise sur les points ci-dessus. La crainte peut être combattue par une éducation progressive au courage moral [JEU45].

Mais on ne peut guère donner son avis qu'à titre de suggestion, et de façon précise, concise, et dans les limites de son temps de parole (dans une prise de décision de dix minutes impliquant dix personnes, son temps de parole est d'une minute). Le fait de ne pas respecter ces règles, soit en monopolisant le temps de parole, soit en s'exprimant de façon péremptoire ou agressive, entraîne un rejet du groupe. Auquel cas, son opinion devient nulle et non avenue et on ne remplit pas son rôle individuel (c'est d'ailleurs souvent là qu'on se réfugie dans l'indifférence ou le mépris). Tout ce qui est faisable se situe dans les limites suivantes :

- S'assurer qu'on a compris la position de tous les participants ;
- Exprimer clairement qu'on l'a comprise (par exemple en la paraphrasant) [DIM13] ;
- Respecter son temps de parole ;
- Abandonner l'envie d'avoir raison [MER13].

SAMEDI 26

« Permettre de faire l'expérience »

Sauf danger grave, donner l'occasion d'aller au bout de la découverte, soit de son erreur, soit de sa réussite.

L'un était tombé petit en marchant sur son lacet, et voulait faire interdire les chaussures ; l'autre avait reçu une fiente de pigeon et exigeait que tout le monde porte un parapluie (*Le vrai voyage de Gulliver*).

Il existe une autre forme d'intervention (le plus souvent enthousiaste, parfois agressive) qui peut trouver son origine dans une volonté de bien faire, mais qui peut avoir l'effet inverse de celui escompté par la personne qui l'applique. Il s'agit de la volonté de faire partager les fruits de son expérience.

Lorsque cette expérience est formulée brièvement et accompagnée de suggestions positives, elle peut être écoutée et prise en considération. Dans le cadre des raisons qui font qu'il est important de donner son avis [VEN], il est bon de l'évoquer à titre de suggestion ou dans le cadre d'une proposition de solution ; mais il est illusoire de croire qu'elle puisse apporter une illumination.

- Lorsque nous avons vécu une certaine situation et que nous en connaissons une issue, nous avons tendance à croire que les situations similaires apportent les mêmes dangers et exigent les mêmes précautions ou solutions. Ce peut être vrai dans certains cas précis (sécurité routière ou sécurité professionnelle, par exemple). Mais dans la plupart des cas, la route sur laquelle les autres personnes se trouvent n'est pas celle sur laquelle on a trébuché, et par ailleurs les lunettes de l'un ne corrigent pas la vue de l'autre : les situations sont différentes et les solutions dépendent et de ces situations et des personnes qui les affrontent.
- Une autorité n'est acceptée que si elle a été confiée par les personnes à qui elle s'adresse [LUN11], et une leçon n'est reçue que si elle a été demandée. Une formulation imposée, par exemple en débordant de son temps de parole [VEN], risque d'être mal reçue. Même si l'intention est bonne [SAM1], il n'aura servi à rien dans ce cas de la formuler.
- Une leçon ne vaut pas expérience. Pour les mêmes raisons qu'il est plus efficace de faire faire que de simplement transmettre par la parole [DIM20], il est préférable de laisser les autres personnes faire l'expérience de leurs propres propositions. Il est d'ailleurs probable que ces personnes se tireront aussi bien, et dans neuf cas sur dix, mieux, des situations en question [JEU]. (Bien sûr, ceci n'exclut pas de protéger du danger. J'ai connu quelqu'un qui soutenait qu'il faut laisser les petits enfants jouer avec le feu pour qu'ils comprennent que ça brûle. Évidemment non.)

Dans les situations de vie ou de travail en groupe, plutôt que de tenter de transmettre à tout prix les fruits de son expérience, il est possible de favoriser l'accès à la réflexion, à des expériences intéressantes et fructueuses. Pour cela, on peut tenter d'accéder à certains talents sociaux, par exemple [EI135, 143] :

- **talent de motivateur** : permettre au groupe de clarifier ses objectifs [SEM4] ;
- **talent de pacificateur** : être capable de ramener quelqu'un à la raison [SEM39] ;
- **talent de négociateur** : permettre aux gens de trouver des terrains d'entente ;
- **talent de conseiller** : permettre de retrouver de l'assurance, de détecter sa *mission* [JEU2] ;
- **talent d'organisateur** : permettre aux membres du groupe de coordonner leurs talents ;
- **talent de rassembleur** : permettre aux gens de se rencontrer.

DIMANCHE 26

« Faire des propositions »

Prendre l'initiative de recueillir des données, d'évaluer et de proposer des solutions.

Les qualités que j'ai évoquées cette semaine sont pour la plupart des qualités "en creux", des qualités nivelantes, permettant simplement de se protéger et de protéger les membres du groupe, et de limiter les facteurs de conflit et de friction : neutraliser les tentatives abusives de prise de contrôle [LUN], être capable de mettre ses désirs sexuels de côté [MAR], s'assurer de la cohésion des attentes, s'assurer de ce que les membres du groupe s'expriment et participent [MER, SAM], se libérer de l'impression fallacieuse d'avoir les solutions, et ne pas tenter d'imposer son opinion et son expérience [JEU]. Ces qualités "en creux" fournissent une sorte de minimum. On peut imaginer qu'une personne qui les appliquerait pourrait se maintenir avec bonheur dans un milieu professionnel donné.

J'ai également évoqué une qualité plus active : le fait de toujours participer à la prise de décision [VEN]. Cette qualité correspond à une forme de courage moral. Elle peut être, dans certaines conditions, dangereuse pour la personne qui l'applique (par exemple si l'une des conventions du milieu est que seul un sous-groupe de personnes est autorisé à donner son avis). Néanmoins toute

décision, petite ou grande, implique des enjeux importants, et il est de l'intérêt du groupe que chacun de ses membres y pèse et en exprime — sans tomber dans l'illusion d'avoir raison à tout prix et de tenter d'imposer son point de vue — les tenants et aboutissants.

Il existe une qualité active quelque peu similaire au fait de toujours donner son avis : c'est le fait de chercher par soi-même, sans que ce ne soit spécifiquement demandé, à comprendre le monde dans lequel on vit (l'institution, l'entreprise, etc.), à en relever des vices et des points de friction, et à prendre l'initiative de proposer des solutions. Par exemple :

- Commencer par de petites choses (nettoyage, courrier, circulation de l'information) : c'est la meilleure manière de montrer que les propositions qu'on fait rendent les choses plus faciles.
- Prendre en charge, spontanément, une tâche spécifique dont on sait qu'on pourra l'assumer en temps et en heure.
- Toujours raisonner en termes de motivations et d'objectifs ; faire des suggestions constructives, claires, brèves, et ne pas insister dessus, même si elles ne sont pas prises en compte.
- Argumenter par des exemples et non sur la simple foi de son expérience.
- Proposer des partages de tâches, sans assigner celles-ci ; si elles sont acceptées, attendre ou suggérer des personnes qui assumeront ces tâches.

Pour mener à bien ce type d'initiative, il est important :

- de ne pas dissimuler. Annoncer qu'on a relevé un point qui pourrait être amélioré de telle ou telle façon, et qu'on cherche à recueillir des données plus précises.
- de savoir où l'on va et de savoir faire demi-tour. S'il est utile pour le groupe et pour soi-même d'avoir des propositions applicables et efficaces [cf. LUN28], il ne mène à rien de vouloir les imposer si le groupe refuse de les mettre en place, quelles que soient leurs qualités. Par ailleurs, personne n'est à l'abri de l'erreur : une solution grandiose peut se révéler catastrophique ; il est absurde de persévérer dans une voie sans issue.
- de s'assurer qu'on ne met pas en danger une ou plusieurs personnes impliquées dans l'institution (s'il s'avérait que quelqu'un fait mal son boulot, ça pourrait lui nuire). Proposer des interactions ("nous") et jamais des critiques ("toi", "lui"). Intégrer les personnes impliquées, dans la mesure du possible et des volontés individuelles. Dans ce cas, chacun pourra non seulement tirer son épingle du jeu, mais avoir le sentiment d'avoir participé à l'initiative.
- d'éviter de se mettre en danger inutilement. Les initiatives bousculent les habitudes et peuvent provoquer des réactions désagréables (en ce sens, proposer des solutions est aussi une forme de courage moral). Dans cette mesure, les talents évoqués page précédente (mettre le doigt sur les motivations et les objectifs, calmer les excités, négocier les conflits, soulager les susceptibilités, coordonner les talents et organiser les tâches, mettre les bonnes personnes en contact) sont nécessaires.

SEMAINE 27

Bonne gestion de ses efforts

Sixième des huit jalons vers l'éveil.

“La personne qui réussit a l'habitude de faire ce que les gens qui échouent n'aiment pas faire. Non pas qu'elle aime nécessairement les faire non plus; mais le fait qu'elle n'aime pas les faire est moins important que les objectifs qu'elle s'est fixé” [Cov89, p.148].

La réflexion ci-dessus, extraite des *7 Habits of highly effective people* de Steven Covey, me paraît juste mais mérite d'être précisée et augmentée d'un mode d'emploi. Je sais que les efforts paient. Je sais qu'il est parfois profitable de se forcer à faire des choses qu'on n'aime pas. Néanmoins, je me pose certaines questions, et de ne pouvoir y répondre peut freiner mes efforts :

- La fin justifie-t-elle les moyens? Toutes les motivations, tous les objectifs méritent-ils les efforts qu'on leur consacre? Comment être sûr de mes objectifs? Comment puis-je être convaincu de ce qu'ils sont “importants”?
- Dois-je nécessairement faire des efforts en ce qui concerne les choses que je n'aime pas faire? Dois-je faire des efforts seulement pour celles-là? N'y a-t-il pas aussi des efforts à faire dans les domaines que j'aime?
- Pourquoi y a-t-il des tâches qui me révulsent et m'angoissent à ce point, alors que d'autres choses me sont faciles? Pourquoi d'autres personnes parviennent-elles à faire avec tant de facilité ce que j'ai tant de mal à faire?
- Tous les efforts sont-ils équivalents? Est-ce que je peux mettre sur le même plan les efforts que je fais : pour acquérir une nouvelle capacité, pour progresser dans un domaine que je maîtrise déjà, pour faire quelque chose qui m'angoisse, pour faire les choses régulièrement, pour modifier mon comportement et mon mode de pensée, pour réaliser une performance sportive, pour ne pas commettre continuellement les mêmes erreurs?
- Y a-t-il des méthodes pour faire des efforts, ou pour que les efforts deviennent moins pénibles?

Cette semaine propose quelques réponses à ces questions.

- Pour une chose, elle tente de dissiper la notion fautive selon laquelle il y aurait des personnes courageuses et des personnes paresseuses. Il n'y a que des choses qu'on aime faire et des choses qu'on n'aime pas faire [MAR]. Ce que les uns font avec plaisir et sans effort majeur représente des montagnes à franchir pour d'autres, et inversement. Nous avons tous nos domaines noirs, nos passages obligés et pénibles. Ceux-ci sont souvent des promenades d'agrément pour la plupart des autres personnes.
- Elle recentre la question des efforts sur la question des motivations et des objectifs [LUN]. Sont-ils clairs? Sont-ils en accord avec ce que l'on juge le plus important et qu'on estime le plus dans sa vie? Sont-ils justes? Sont-ils réalistes, c'est-à-dire en accord avec ce qu'on sait faire, les ressources dont on dispose, et les changements qu'on est prêt à effectuer pour les

réaliser ?

- Elle distingue des sortes d'efforts différents (apprentissage de la nouveauté, amélioration, régularité, changement de soi, lutte contre les angoisses et phobies) pour lesquels les visées peuvent être différentes. Par exemple, simplement réussir à mener une tâche jusqu'au bout dans le cas de la lutte contre l'angoisse ou la révulsion [MAR] ; se dépasser dans certains domaines [MER] ; atteindre l'état de "flow" — c'est-à-dire un état de semi-transe où les performances semblent "couler" d'elles-mêmes — dans le cas d'une tâche dans laquelle on excelle [MER].
- Enfin, elle insiste sur l'utilité de faire le bilan de ses efforts, d'en garder une trace précise, d'en tirer les leçons [VEN]. En particulier, prendre note de ses accomplissements permet de se les remémorer dans les moments de crise [SAM]. En effet, rien n'est jamais gagné. Certaines tâches exigeront toujours des efforts. Ce qui est fait une fois avec facilité peut demander à nouveau des efforts intenses. Mais tout se surmonte, rien n'est jamais perdu non plus [DIM].

LUNDI 27

« Des objectifs réalistes »

Fixer des objectifs clairs, justes, adaptés à mes compétences et à mes ressources — et les tenir.

Abandonner ou ne pas aller jusqu'au bout d'un projet laisse un grand sentiment d'échec. C'est pourquoi il est préférable de se fixer des objectifs précis, divisés en sous-tâches qui, si possible, ont un sens en soi, et accessibles. Des objectifs précis sont d'abord des objectifs clairement exprimés, et si possible écrits sur le papier. Ce sont ensuite des objectifs dont on pourra déterminer sans ambiguïté quand ils ont été atteints. Par exemple : "devenir un bon skieur" ou "apprendre l'italien" ne sont pas des objectifs précis parce que vous ne saurez jamais exactement quand ils sont accomplis (à partir de quand peut-on dire qu'on est un bon skieur ? qu'on parle l'italien ?). En revanche, "obtenir ma troisième étoile de ski" ou "faire tous les exercices de mon manuel d'italien" par exemple, sont des objectifs dont vous savez, à tout moment, s'ils sont atteints ou pas.

Des objectifs clairs

Hannah Arendt, dans *le Mensonge et la violence* [Are72b, p.42-47], montre que le prolongement désastreux de la guerre du Viêt-nam repose sur le fait que le gouvernement américain est incapable de définir clairement les objectifs qu'il se fixe. Les termes employés sont vagues et irréalistes. C'est le cas de beaucoup de situations individuelles et collectives catastrophiques : on ne sait pas ce qu'on veut, comment s'y prendre, et à quel moment on pourra considérer qu'on a réussi. Si on le savait, on renoncerait à beaucoup d'entreprises irréalistes, hasardeuses ou injustes.

Des objectifs en accord avec ses motivations conscientes

Toute entreprise sert des objectifs et ces objectifs sont déterminés par les motivations profondes de la personne qui les établit. Ces motivations peuvent être laissées au hasard, à l'émotivité (colères, rancunes, frustrations), à l'ici et maintenant. Elles peuvent au contraire être établies par un processus conscient de réflexion en partant des choses les plus importantes pour aller vers des objectifs ponctuels [SEM4].

Des objectifs justes

Répondent-ils aux attentes de chacun ? Ne répondent-ils pas à des motivations émotionnelles comme la colère, la honte, etc. ? Ne vont-ils pas dans le sens de l'usage de la force ? Quelles qu'en soient les bonnes intentions, quelles vont en être les conséquences ? Ces objectifs vont-ils dans le sens de la protection des plus faibles et de la compensation des différences ? [refs. dans VEN26].

Des objectifs réalistes

Il est inutile de tenter de franchir le désert si je n'ai pas l'expérience d'une telle expédition. De même, si j'ai l'expérience et pas le matériel, mon projet est voué à l'échec. Enfin, il l'est également même si j'ai la compétence et le matériel mais que la volonté me manque, ou que le projet implique des changements dans ma vie quotidienne et dans mes habitudes que je ne suis pas prêt à effectuer [SEM10].

- Mes objectifs sont-ils en accord avec mes *compétences* ?
- Sont-ils en accord avec mes *ressources* ?
- Sont-ils en accord avec ce que je *veux changer* pour les réaliser ?

Quelles sont les trois choses les plus importantes pour vous dans la vie ? Écrivez-les ici :

1. _____
2. _____
3. _____

Citez une chose que vous avez envie de faire dans chacun des domaines suivants.

- Sportif : _____
- Artistique : _____
- Familial : _____
- Professionnel : _____

Ces choses sont-elles en accord avec vos motivations profondes ? Choisissez-en une qui le soit :

Je vais _____

Je dispose des compétences (*oui/non*)

Je dispose des ressources (*oui/non*)

Je peux exercer les changements nécessaires dans ma vie quotidienne (*oui/non*)

(Si vous répondez non à l'une de ces questions, reprenez au début !)

Je saurais que cet objectif est atteint quand

Allez-y !

MARDI 27

« Des efforts réguliers »

Je vais observer l'étendue de mes efforts, leur durée, leur régularité, et m'y tenir.

Les efforts des uns sont les loisirs des autres.

Il y a des choses qu'on aime faire et des choses qu'on n'aime pas faire. Parmi celles que j'aime faire, certaines ne sont pas nécessairement plaisantes pour tout le monde. Par exemple, j'aime me déplacer en vélo même s'il pleut ou s'il fait très chaud ; j'aime me fixer des objectifs d'études apparemment démesurés comme d'apprendre par cœur un dictionnaire entier ; j'aime me lever à cinq heures du matin pour écrire ces pages.

Le fait d'être capable de faire certaines choses qui représenteraient des efforts importants pour d'autres personnes ne signifient en rien que je sois capable de faire *des efforts* en général. Par exemple, vis-à-vis de tout ce qui est courrier administratif, papiers à classer, démarches à faire, problèmes d'assurance, de banque, etc., et le rangement en général, mon attitude peut apparaître comme de la paresse.

Mais à vrai dire, je ne crois pas que la paresse existe. Il n'existe qu'une histoire individuelle dans laquelle les motivations à faire *certaines* choses ne sont pas apparues clairement et dans laquelle des blocages se sont installés.

Il y a des choses pour lesquelles j'ai des motivations claires et dont je ressens facilement les bénéfices. Pour ces choses-là, l'effort consiste simplement à les mener le mieux possible, régulièrement, et à m'améliorer ponctuellement (parlons d'effort d'amélioration). Si je rencontre des personnes qui ont des difficultés avec ces mêmes activités, je peux les aider en leur transmettant mon sentiment de motivation et de bénéfice (à condition d'être capable de m'exprimer clairement, de ne pas insister, de renoncer à l'envie d'avoir raison à tout prix).

Il y a des choses dont je ne ressens pas facilement les bénéfices, bien que je les connaisse théoriquement. Pour ces choses-là, l'effort consiste à *envisager de les faire, à commencer à les faire, à ne pas abandonner immédiatement*, et enfin à *les faire sur une base régulière* (dans ce cas, parlons d'*effort d'exécution*). Pour parvenir à les mener à bien, je peux :

- Chercher ma motivation. Pourquoi dois-je manger mon pain noir ? Il y a de nombreux cas où le sentiment de remplir certaines "obligations" me vient du passé, du regard des autres, d'habitudes sans fondement [DIM4].
- Si les raisons pour lesquelles il est préférable de faire ce qui me demande cet effort sont de bonnes raisons, je peux chercher où est le blocage. Je peux me demander pourquoi j'ai tant de mal à faire une chose simple que d'autres personnes font sans difficulté. D'où vient ce sentiment de révolusion, d'angoisse, de douleur même à la simple idée de faire ces choses simples ? Je trouverai facilement dans mon histoire personnelle des événements désagréables liés directement ou non à ces tâches que je n'aime pas faire. Mais tout se surmonte [MER28, SAM30, MER50].
- Je peux dans un premier temps mener cette activité une fois, et pendant une durée brève. Par la suite : tous les jours, à heure fixe, pendant un laps de temps plutôt court.
- Il n'y a pas de "bonnes" habitudes [JEU10] : contrairement à la croyance selon laquelle plus on fait les choses, plus elles sont faciles à faire, les choses qu'on n'aime pas faire ne deviennent jamais faciles à faire (la croyance tient en ce que l'on confond efforts d'amélioration et efforts d'exécution). Je peux mesurer la durée supportable d'une telle activité (par exemple, vingt minutes). Je peux décider d'exercer cette activité vingt minutes par jour, mais tous les jours sans exception.

Citez trois choses que vous n'aimez pas faire. Parmi ces trois choses, quelle est celle qui vous angoisse/révoluse le plus ? Pourquoi pensez-vous que vous devez la mener à bien ? Il vous serait supportable d'exercer cette activité pendant combien de minutes ou d'heures ? (Divisez le temps estimé par deux !)

Réponse : pendant _____

Tous les combien, et jusqu'à quand, pensez-vous que vous devriez faire cette activité ?

Réponse : tous les _____,

jusqu'au _____ (date).

Faites-la !

MERCREDI 27

« Me dépasser »

Je vais pousser mes efforts jusqu'à leur point de régularité et les dépasser ponctuellement.

J'ai distingué page précédente deux sortes d'activités et deux sortes d'efforts associés :

1. Il y a d'une part les activités pour lesquelles je dois faire des efforts ne serait-ce que pour les commencer et pour ne pas les abandonner. Les efforts à mener pour les effectuer sont des *efforts d'exécution*. Pour ces activités, *me dépasser* consiste déjà ne serait-ce qu'à les mener à bien. Y parvenir, en soi, constitue une victoire, et ceci *même si ces activités ne représentent que des choses tout à fait ordinaires pour la plupart des autres personnes*. Bien souvent, je ne peux pas faire les choses parce que j'en mésestime la difficulté *pour moi-même*. Par exemple, je peux avoir toutes les peines du monde à faire le ménage, même si c'est une activité sans obstacles pour la plupart des gens. Je ne parviendrai à surmonter cette difficulté que si je la considère avec sérieux. D'abord, je peux me demander pourquoi il me semble que je vais en tirer un bénéfice. Si je ne sais pas pourquoi je "dois" faire quelque chose, il n'est pas étonnant que cette chose me coûte des efforts démesurés. Ensuite, je peux me demander pourquoi cette activité m'est si pénible. Je peux m'apercevoir que cette activité a des effets secondaires négatifs, imaginaires ou non, et que les bénéfices compensent ou ne compensent pas. Pour éviter ces effets secondaires, il suffit parfois de changer de méthode. Pour ces activités, *me dépasser*, c'est simplement *faire*, et *faire sur une base régulière*. Pour cela, je peux me fixer des objectifs peu ambitieux (par exemple, y travailler un quart d'heure par jour, quoi qu'il arrive, entre telle heure et telle heure).

Il est important ensuite de faire le bilan de mes efforts. Est-ce que j'ai tenu mes objectifs : durée, régularité, résultats ? [VEN]. Si je ne les tiens pas, c'est qu'ils n'étaient pas réalistes. Je peux les réviser : modifier mes méthodes, augmenter mes ressources, ou réduire mes attentes. Si je les tiens, j'ai créé un antécédent : je suis capable, sur une activité qui me coûte de la peine et des efforts d'exécution, de mener à bien des objectifs [SAM], ce dont je pourrai me souvenir lors d'éventuelles crises [DIM].

2. Il y a d'autre part les activités que j'ai plaisir à mener, et pour lesquelles mes efforts consistent au minimum à faire aussi bien que d'habitude, et idéalement à faire mieux. Les efforts à mener pour les effectuer sont des *efforts d'amélioration*. (Attention : les efforts connaissent des crises [DIM]. Une activité qui ne demande que des efforts d'amélioration, à la suite d'une déception, peut devenir une activité pénible se mettre à exiger des efforts d'exécution. Autant la traiter comme telle.)

Pour ces activités, *me dépasser* consiste à maintenir et à améliorer. Pour cela, il est nécessaire de connaître mes performances, et pour cela je ne peux me passer de les mesurer : résultats, durée, régularité. Par exemple, si cette activité est de courir le cent mètres, je peux baser mon évaluation sur les performances elles-mêmes, mais aussi sur le temps consacré à l'entraînement, la régularité de cet entraînement, la régularité de mes repas et de mon sommeil, etc. C'est à ce prix que je peux me consacrer au maintien et à l'amélioration point par point de mes performances.

De plus, je peux préciser et renforcer mes motivations à mener de telles activités : quels sont les bénéfices que j'en tire, et ceux que j'en tirerais en me dépassant et les exécutant encore mieux ?

Citez deux activités que vous effectuez avec plaisir. Dans le tableau suivant, évaluer les méthodes que vous pourriez appliquer pour vous dépasser dans ces activités.

Activité	Performance	Durée	Régularité	Changement pour un dépassement (méthode)	Objectif

JEUDI 27

« Viser et atteindre l'état de “flow” »

Pousser régulièrement jusqu'au point limite et chercher l'état dans lequel les efforts cessent d'être nécessaires.

L'état de “flow” (fluidité) est défini par Goleman comme un état de semi-transe atteint dans l'exécution d'une tâche [Gol95, p.102-105]. C'est l'état qu'on atteint quand, pour une tâche habituellement difficile :

- les efforts cessent d'être nécessaires,
- les résultats “coulent tous seuls”,
- les performances habituelles sont dépassées, voire pulvérisées.

Cet état est l'état habituel dans lequel les sportifs de haut niveau réalisent leurs performances. Néanmoins, il ne concerne pas seulement les performances physiques et n'est pas nécessairement individuel. Il peut se manifester tant dans le domaine sportif que dans le domaine de la production intellectuelle (c'est l'état dans lequel se trouve une personne qui “produit” un mémoire en quelques semaines, ne s'arrêtant pratiquement que pour manger ou dormir, c'est également l'état dans lequel on peut se trouver au cours d'un examen, où la concentration devient telle que l'on parvient à faire abstraction de tout ce qui se trouve autour). Il peut se manifester au cours d'une performance individuelle comme pour une équipe sportive, un groupe de travail, un groupe de discussion, dans la communication dans un groupe [Cov89, p.264-265] (dans ce cas, l'état de fluidité se communique l'enthousiasme et par la mise en place progressive d'une foi dans la réussite collective).

Ce n'est pas la peine de chercher à atteindre l'état de *flow* dans les tâches qui demandent un effort d'exécution [LUN, MAR]. Mais il peut être atteint pour les tâches qu'on fait normalement bien, qu'on a l'habitude de faire, et qu'on a plaisir à faire. Il se situe dans la limite supérieure des efforts qu'on peut effectuer pour l'exécution d'une tâche + un iota. Si la tâche est trop facile, il ne surviendra pas ; si elle est trop difficile non plus.

Méthode

Avant :

- Visualiser la tâche à accomplir. Rassembler le matériel. Imaginer la succession des mouvements ou des accomplissements. Mettre en scène dans sa tête. Imaginer quelles sollicitations extérieures et quelles distractions vont se présenter, et comment y réagir sans interrompre la tâche.
- Se préparer physiquement. Même pour une tâche intellectuelle, bien dormir, bien manger, renoncer à des supports chimiques comme le tabac, le café, les médicaments : quand leur effet s'épuise, ils freinent autant qu'ils font gagner au départ.
- Renoncer à : critique, calcul, rivalité, conflit, protection de ses arrières, manipulation, médisance, duplicité. Au-delà des questions éthiques que ces attitudes soulèvent (cf. [SEM44,

MAR36]), elles handicapent : vouloir réaliser des performances en les pratiquant, c'est comme de conduire en enfonçant à la fois l'accélérateur et le frein [Cov89, p.274].

- Évaluer sa limite (performances habituelles / état physique présent).
- Fixer un objectif : limite + 10%

Pendant :

- Recommencer, encore et encore, tant que l'objectif n'est pas atteint
- Se concentrer sur la tâche. Cette capacité dépend en grande partie à la préparation aux sollicitations extérieures, et au renoncement préalable à la rivalité, au calcul, etc.
- Accélérer. Viser l'objectif fixé, l'atteindre, et même le dépasser s'il est atteint facilement.
- Pousser l'effort, pousser encore un peu, et encore un peu plus. Atteindre l'état de "flow", et le maintenir. Le seul fait de se dire qu'on a atteint l'état de "flow" peut le dissiper. Rester concentré sur la tâche et non sur soi-même.

Après

- Évaluer l'objectif (atteint, dépassé) ; évaluer sa concentration, sa résistance aux distractions.
- Se reposer, veiller à reprendre de l'énergie, du sommeil, etc.
- Prendre note de son accomplissement : toute réussite passée est une promesse de réussites futures.

Quels sont les domaines et les circonstances dans lesquelles vous avez déjà ressenti quelque chose qui s'apparente à l'état de "flow" ? Quels sont les domaines que vous pratiquez avec facilité ? Pouvez-vous imaginer les circonstances dans lesquelles vous pourriez atteindre l'état de "flow" dans un de ces domaines ? Pouvez-vous mettre en place ces circonstances ?

VENDREDI 27

« Faire le bilan »

Je vais dresser le bilan de mes efforts (1) immédiatement après (2) à intervalles réguliers.

Faire le bilan de ses efforts et accomplissements me paraît aussi important que d'en dresser les objectifs. C'est ce qui permet d'ajuster les motivations, les objectifs, les méthodes, et la performance. C'est ce qui permet d'abandonner des voies hasardeuses ou injustes, et de persévérer dans des directions profitables.

Des efforts peuvent concerner une démarche (par exemple chercher du travail), une tâche (faire le ménage), un travail (fabriquer un objet), un accomplissement (apprendre un nouveau talent), mais aussi une décision (rendre visite à quelqu'un), une résolution (se coucher à 11 heures), une renonciation (abandonner la colère). Différentes sortes d'efforts peuvent être impliquées [DIM] : la nouveauté (accomplir une tâche qu'on n'a pas l'habitude de faire) ; l'amélioration (progresser dans sa performance) ; la régularité (être capable d'effectuer certaines tâches continuellement ou à intervalles réguliers) ; le changement (modifier son comportement habituel) ; l'exécution (accomplir une tâche qui provoque de l'anxiété ou de la révolte).

1. Faire le bilan immédiatement après les efforts.

Ce bilan prend place quand j'ai le sentiment d'avoir effectué une tâche, d'avoir fait un effort particulier (avec succès ou non), et avant de passer à une autre activité. Je peux utiliser une grille comme celle-ci :

Type d'effort : [DIM]	S'agissait-il : d'une tâche nouvelle ? d'une amélioration de la performance ? de l'établissement d'une régularité ? d'un changement en moi ? d'effectuer une tâche que je rejette ?
Motivations : [MER4]	Qu'est-ce qui est le plus important pour moi ? L'activité que je viens de mener est-elle en accord avec ça ?
Objectif à atteindre : [LUN]	Était-il clair ? Quel était-il exactement ? À quel moment pouvais-je décider : "l'objectif a été atteint ?" Était-il juste ? Comportait-il un élément de colère, de rancune, de médisance ? Impliquait-il l'usage de la force ? Était-il réaliste ? En accord avec mes compétences ? En accord avec mes ressources ? En accord avec ce que je veux changer en moi pour l'atteindre ? En accord avec ce que je veux changer dans ma vie quotidienne ?
Conséquences :	Quelles ont été les conséquences immédiates ? Pour moi même ? Pour d'autres personnes ? Sont-elles justes ? Étaient-elles désirables ? Quelles vont en être les conséquences à moyen, court, long terme ? Sont-elles justes ? Désirables ?
Résultats :	L'objectif a-t-il été atteint ? Si non, pourquoi ? Si oui, a-t-il été dépassé ? Quels accomplissements matériels ont été produits ? Quels progrès personnels ont été produits ?
Méthode :	La méthode employée était-elle adaptée ? Quelles améliorations peuvent être apportées ?

[pour chacun de ces items, je peux esquisser ce que je vais faire la prochaine fois]

2. Faire le bilan à intervalles réguliers

Quels efforts ai-je faits récemment ? Pour chacun d'entre eux, je peux me considérer les éléments suivants :

- Type d'effort ?
- Accord avec les motivations ?
- Définition des objectifs ?
- Méthodes employées ?
- Accomplissements matériels ?
- Progrès personnels ?
- Conséquences apparues ?

- Conséquences à venir ?
- Ajustement de mes projets.

SAMEDI 27

« J'ai réussi, je réussirai »

Je vais prendre note de mes accomplissements.

“Toute réussite passée est une promesse de réussites futures”

Il ne suffit pas de faire des efforts pour que les choses marchent. On fait souvent faire des efforts répétés et qui n'aboutissent pas, et parfois on persévère jusqu'à ce qu'ils aboutissent.

Prenons le cas d'une résolution comme celle d'écrire son journal [LUN51]. Il se peut qu'on la tienne pendant quelque temps puis qu'on l'oublie ou qu'on l'abandonne. On peut ressentir alors un sentiment d'échec, mais il est plus profitable de considérer l'aspect réussi de l'opération. Par exemple, plutôt que de se dire “je n'ai pas été capable d'écrire mon journal”, considérer : “j'ai déjà été capable de tenir un journal pendant n jours consécutifs”. Certes, les efforts connaissent des crises [DIM], mais ces crises n'interdisent en rien de recommencer, et de recommencer encore.

Par “accomplissement”, j'entends deux choses assez différentes :

1. **Ce que Erikson appelle “produire une œuvre de valeur” [Eri72, p.195] ou “réaliser une chose d'une façon réellement convenable” [Eri72, p.130].** Cette œuvre n'est pas nécessairement grandiose : il peut s'agir de la fabrication d'un objet, d'une belle récolte de tomates, d'une performance au karaoké, de l'écriture d'une nouvelle, de la traversée du pays, de l'organisation d'une soirée d'anniversaire pour quelqu'un, etc.
2. **Le fait de réussir quelque chose qui a demandé beaucoup d'efforts et d'échecs, des efforts prolongés ou particulièrement intenses.** Ces choses n'existent pas dans l'absolu, *mais seulement pour la personne* qui les pratique. En effet, ce qui représente des efforts démesurés pour moi peut ne poser aucune difficulté à d'autres personnes, ou inversement [MAR]. Par exemple, si de mettre mon courrier dans une enveloppe et de porter cette enveloppe à la poste représente pour moi une difficulté infranchissable — pour je ne sais quelle raison compliquée liée à ma psychologie personnelle — le fait d'y parvenir représente un *accomplissement*, au même titre que de battre son propre record pour un sportif.

Prendre note de ses accomplissements permet plus tard de se rappeler qu'on en est capable.

- On tend à ne voir que ses échecs, et à se sentir incapable de les surmonter.
- Parfois, pour toutes sortes de raisons — changement de situation, modification de sa manière de se considérer — certaines choses qui demandaient des efforts démesurés deviennent faciles à faire. Dans ce cas, on tend à oublier qu'elles nous ont été si difficiles. Lorsqu'une nouvelle épreuve se présente, on a l'impression qu'elle est infranchissable. Il est utile de se remémorer qu'on a déjà franchi de telles épreuves dans le passé et que rien n'est définitif.
- Certaines choses qui représentent des poids terribles peuvent se régler facilement. Après coup, on ne saisit plus pourquoi c'était si difficile. C'est souvent le cas quand on repousse une tâche qui provoque de l'angoisse ou de la révolte. Une fois cette tâche accomplie, on s'aperçoit que “ce n'était pas la mer à boire” et on ne sait plus pourquoi on a eu tant de mal à l'entamer.

- Les grands accomplissements sont rares et on peut les chérir. Je mentirais ici en disant qu'on peut toujours franchir les montagnes qu'on rencontre. L'échec est aussi fréquent que la réussite.
- Réussir une chose de valeur est la base de sa confiance en soi. Prendre note de ses accomplissements crée une spirale ascendante, un cercle vertueux : quand on sait qu'on est capable de surmonter des épreuves, on prend confiance et on aborde des épreuves nouvelles avec plus de facilité, ce qui peut permettre, progressivement, d'accomplir des choses de plus en plus conséquentes. On peut alors viser des grands accomplissements comme de construire une maison, écrire un livre, monter une entreprise, aider quelqu'un à sortir d'une situation difficile, etc. [VEN41].

Quels sont les accomplissements que vous avez effectués ?

1. Choses qui vous demandaient, dans le passé, beaucoup d'efforts, mais que vous parvenez à accomplir sans difficulté aujourd'hui ?
2. Choses qui vous demandent beaucoup d'efforts et de peine, mais que vous êtes parvenu, au moins une fois, à accomplir ?
3. Choses de valeurs que vous avez réalisées (objets, productions, dons d'aide ou d'enseignement) ?

Écrivez-en la liste dans votre journal.

DIMANCHE 27

« Rien n'est jamais gagné »

Les efforts connaissent des crises.

“Il suffit de s'y mettre”, ai-je entendu pendant mon enfance. Mais il me semblait que dans mon cas, les difficultés initiales ne s'effaçaient pas, et que les efforts devaient être poursuivis continuellement, et qu'ils ne cessaient pas d'être pénibles. Je ne remarquais pas que dans d'autres cas, je n'avais même pas besoin de “m'y mettre”, au contraire, j'étais porté vers la tâche avec enthousiasme. Les choses s'éclairent si on distingue plusieurs sortes de difficultés et d'efforts :

1. La nouveauté : accomplir une tâche qu'on n'a pas l'habitude de faire. Même si la tâche ne paraît pas insurmontable, elle peut s'accompagner d'une certaine inquiétude initiale, qui, une fois surmontée, se dissipe. Au fur et à mesure qu'on avance dans la tâche, on saisit une méthode, des gestes ou des modes de pensée se mettent en place, et la tâche devient de plus en plus facile à faire.
2. L'amélioration : progresser dans sa performance à accomplir certaines tâches. Certaines tâches (comme les études, le sport, les arts) ne font sens que si elles sont effectuées avec le désir d'améliorer sa performance, mais je suis tenté de dire que les autres activités (cf. quatre talents [SAM21]) s'accompagnent du même désir de progresser.
3. La régularité : certaines tâches, même faciles, doivent être effectuées continuellement ou à intervalles réguliers, et quand on arrête les choses ne se font plus.
4. Le changement : modifier son comportement habituel. Si on est convaincu, comme c'est le sens de ce livre, que l'on fait sa “nature” et que le changement individuel est possible, on essaie par exemple de renoncer à la colère, à l'angoisse, au ressassement, à la médiosité, etc., et on essaie de construire ses 28 qualités [JEU19].

5. Le rejet : accomplir une tâche qui provoque de l'angoisse ou de la révolusion. L'accomplissement de ces tâches s'apparente à une phobie [MER28]. Les commencer, effectuer chacune des sous-tâches qui les composent, les poursuivre, ne pas les abandonner, aller jusqu'au bout, représentent à chaque fois des efforts majeurs.

Mais, même dans une tâche qu'on effectue facilement, à un moment ou un autre on commence à ressentir de l'insatisfaction. Il se peut que la tâche soit répétitive, ou qu'on trouve qu'on ne va pas assez vite, ou encore qu'on veuille l'effectuer mieux et passer à une étape supérieure. On est alors amenés à faire des efforts différents : efforts de régularité, efforts d'amélioration. Par ailleurs, une tâche nouvelle est souvent plus attirante qu'une tâche qu'on effectue depuis longtemps.

De plus, les progrès ne peuvent s'effectuer que dans des conditions précises : avoir les ressources pour améliorer sa motivation ; rendre son matériel plus performant, disposer de méthodes nouvelles et plus efficaces. Parfois, ces conditions ne peuvent être réunies.

Il se peut aussi qu'une tâche qui était devenue facile redevienne brusquement très difficile à faire. Il peut y avoir mille raisons pour ça : fatigue, maladie, difficultés extérieures qui perturbent la concentration, perte de motivation, etc. [JEU10]. Ça ne sert à rien de s'en sentir diminué ou coupable. La perfection n'est pas de ce monde. C'est le fonctionnement des choses que d'être impermanentes, et la facilité n'y échappe pas [MER3].

Il en va de même pour les tentatives d'amélioration de soi. Même après avoir réalisé les dommages que, par exemple, la colère peut provoquer, et après avoir décidé de l'effacer de son existence, il se peut qu'elle surgisse à un moment donné et ruine en quelques secondes les efforts de semaines ou de mois. Mais, si rien n'est jamais gagné, rien n'est jamais perdu non plus [DIM19, MER50]. Une situation n'est jamais définitive. C'est l'aspect positif de l'impermanence : les états néfastes, comme les états profitables, ne sont pas éternels. Même s'il est impossible de revenir à un état antérieur du monde, les choses sont toujours rattrapables et les réparations toujours possibles.

SEMAINE 28

Émotions confuses

Chocs, rejets, jalousies, déceptions.

“Que vous leur donniez cours ou les supprimiez, vous n’entretenez pas une relation complète avec vos émotions. La manière authentique de traiter une émotion consiste simplement à la laisser surgir, à expérimenter son crescendo et à découvrir si cette émotion vous menace de quelque façon. [...]. Les émotions ne sont pas considérées comme quelque chose dont il faut se débarrasser, mais comme quelque chose de très précieux, avec lequel il est possible d’établir un rapport. C’est là que gît l’ultime frustration de l’ego. Il ne peut pas s’en sortir avec lui-même, il doit donc trouver une issue — une jalousie ou une colère extrêmes, ou quelque chose de ce genre. Mais on peut vraiment observer l’émotion : en s’en occupant directement plutôt que d’avoir affaire à ses fruits” [Tru96, p.114-115].
“Nous n’avons pas d’autre choix que d’établir une relation directe avec ce qui nous arrive” [Tru96, p.117].

Chacun d’entre nous doit, à divers moments de sa vie et à des degrés divers, s’entretenir avec ses colères ou ses haines [JEU1, VEN3, LUN39, SEM5, SEM14, SEM43], ses tristesses ou ses abattements [SEM1, SEM50] ; ses inquiétudes ou ses terreurs [VEN14 ; MAR28 ; SEM30] ; ses hontes ou ses remords [SEM3]. Les émotions sont l’un des aspects constitutifs de la souffrance (l’autre étant les traumatismes de l’existence ; LUN15). Dans ces pages, le contrôle de ses émotions a été abordé sous l’angle des états émotionnels continus : la colère, le ressassement, l’indignation, et dans une moindre mesure l’inquiétude [SEM14]. Ces états ne sont pas liés à des situations particulières (même si la colère se manifeste apparemment ponctuellement, de façon violente et explosive, les personnes en colère tendent à être en colère tout le temps et contre tout et tous — ce n’est pas un type de situation particulière qui sert de cadre à la colère mais plutôt la colère qui utilise certains prétextes pour se manifester). Ces émotions constituent une toile de fond de l’existence. Elles sont liées à des pensées répétitives, “toxiques” [DIM14]. Il est possible de s’en débarrasser comme on change de vêtements.

Il en va de même, dans une certaine mesure, pour l’envie, ainsi que pour les mépris et les répugnances [JEU28, SEM39], qui vont aussi être abordés cette semaine [VEN, SAM]. Mais la situation est différente pour les jalousies, les déceptions, les chocs. Toutes ces émotions sont des “émotions confuses”, des émotions difficiles à évaluer, mêlant plusieurs types d’émotions. Les dernières ont, de plus, une dynamique temporelle : elles partent, pour la personne, d’une vision du monde qui constitue sa “réalité”, puis d’une situation particulière qui détruit tout ou partie de cette réalité, et de la nécessité conséquente de construire une nouvelle “réalité”, avec les doutes et la souffrance que cela implique. Ces émotions, apparemment liées à des situations, comme la jalousie (qui n’apparaît pas hors de la situation amoureuse) ou la phobie (qui se manifeste avec la proximité d’un objet de crainte) ne peuvent pas être effacées comme on retire un vêtement.

Cette semaine propose une autre stratégie de rapport avec ses émotions, qui consiste à les accepter, les observer, les prendre comme objet d’étude, négocier, vivre avec. On ne peut pas changer de visage, même si ce visage nous déplaît. Mais on peut apprendre à l’apprécier comme

un ami, en faire un allié plutôt qu'un ennemi. C'est un choix. Chögyam Trungpa dit : "L'émotion vous dit des choses. Elle vous parle mais [en temps normal] vous ne lui parlez pas". La pratique constitue à faire des émotions des inspirations, les graines du bodhisattva (la personne qui atteint l'éveil) [Tru96, p.115]. Nous avons le choix de vivre avec nos émotions et d'en tirer parti, ou de vivre avec et de les subir ; mais nous ne pouvons pas vivre sans elles, "nous n'avons pas d'autre choix que d'établir une relation directe avec ce qui nous arrive". Mais comment peut-on, par exemple, tirer parti de la jalousie amoureuse ? À première vue, la jalousie est uniquement destructive. Pourtant, elle constitue un signal de ce que quelque chose ne va pas chez la *personne jalouse* : en premier lieu que celle-ci se sent mal à l'aise dans la relation qu'elle établit. De là, elle peut trouver ce qui ne la satisfait pas dans sa *propre manière* de gérer cette relation, et dans ses relations amoureuses en général. Mettre le doigt sur une émotion est comme de trouver l'un des bouts de la ficelle : si on s'y prend bien, il est possible de démêler toute la pelote.

LUNDI 28

« Tout peut arriver »

La surprise est le passage brutal d'une "réalité" à une autre "réalité".

C'est l'histoire d'un fou qui repeint son plafond. Alors un autre fou arrive et lui dit : "accroche-toi au pinceau, j'enlève l'échelle" (Marcel Gotlib).

La surprise est le moteur de l'humour. L'histoire du fou qui repeint son plafond nous a fait rire parce qu'à partir de l'image ordinaire d'une personne en train de repeindre un plafond, elle déclenche l'image incongrue du fou "accroché au pinceau", superposée à celle du fou qui se casse la figure, parce qu'il est impossible de s'accrocher à un pinceau (Gotlib, dans ses bandes dessinées, arrive à nous faire rire quinze ou vingt fois à partir de ces images, en créant à chaque fois des situations légèrement différentes et toujours aussi incongrues). Nous pouvons également rire de situations réelles. Nous sommes dans la rue, il ne se passe rien de très intéressant. Soudain, quelqu'un se cogne dans un poteau en marchant. Le monde change de visage, il devient cocasse. Nous réalisons que la situation, malgré sa banalité, est pleine de pièges.

La surprise, sous sa forme la plus douce, l'étonnement, est également le moteur de la curiosité. Quelque chose dans le monde environnant retient notre attention parce que ce quelque chose ne correspond pas exactement aux attentes que nous avons de la situation. Nous pouvons choisir d'ignorer ce quelque chose ou de le prendre en compte, d'en faire l'objet d'une réflexion, qui déclenchera ensuite de nouveaux intérêts.

Toutes ces situations nous obligent à remplacer notre réalité, c'est-à-dire notre vision du monde, par une réalité légèrement ou franchement différente : un monde dans lequel les choses se passeront désormais autrement.

Ce changement n'est pas toujours plaisant. Quand il affecte un monde imaginaire ou que ce changement ne nous menace en rien, c'est l'humour ou la curiosité. Mais quand il nous retire un plaisir attendu, c'est la déception [DIM] ; quand il menace les fondements de notre existence, c'est le choc [MAR].

Ce changement dans notre manière de voir le monde peut aussi être très brusque et déclencher un mouvement réflexe : nous craignons de recevoir un objet qui tombe ; nous nous croyons seuls et quelqu'un surgit dans le noir. Selon la réalité du danger et ce qui se passe ensuite, nous pouvons simplement sursauter et nous reprendre ; être momentanément étourdi ; ou être durablement affecté.

La surprise nous oblige à construire une nouvelle réalité, avec les doutes que ça implique. La force de la surprise dépend du degré de changement entre les deux réalités et de la durabilité de la

nouvelle réalité. Nous pouvons être amené à modifier nos projets de façon bénigne. Nous pouvons être saisi par la peur momentanée d'être blessé ou de mourir. Mais si nous pouvons réajuster rapidement notre manière de voir le monde, la souffrance est minimale. Nous ne nous sentons pas définitivement menacés, nous ne sentons pas un grand doute dans notre capacité à évaluer les situations et à construire une réalité mentale en accord avec le monde. Cependant, si nous sommes amenés à modifier nos projets de façon profonde, à en abandonner, si nous sentons menacés à long terme, si notre vie est durablement mise en cause, nous ne pouvons pas rapidement réajuster rapidement notre manière de voir le monde, et la souffrance est profonde.

Pour échapper à ce dernier type de surprise :

- Nous pouvons garder à l'esprit qu'il n'y a pas de réalité objective [SAM2]. Rien n'existe qui puisse être décrit en termes objectifs, aucune vision d'aucune situation ne peut correspondre à une "réalité". Il n'existe que des manières de voir les choses en fonction de nos connaissances personnelles sur la situation (connaissances qui sont nécessairement partielles ou erronées), de nos attentes, de nos désirs, de nos craintes. En ce sens, notre manière de voir le monde peut être mise en doute à tout moment : il suffit pour cela qu'une information nouvelle se fasse jour, ou que l'avenir se réalise d'une manière inattendue. Tout peut arriver, à n'importe quel moment. Nous ne pouvons pas nous en protéger en voulant croire qu'il existe une "réalité" et que nous la connaissons.
- Nous pouvons réfléchir sur nos propres expériences, sur notre passé, sur nos émotions.

Citez une histoire drôle que vous aimez bien. Énoncez l'état de la réalité juste avant la "chute" et l'état de la réalité après. En quoi la nouvelle réalité est-elle incongrue ?

Citez une surprise, un moment de stupeur, une déception et un choc survenus dans votre existence. Pour ces quatre événements, énoncez (a) l'état de la réalité qui les précédait ; (b) en quoi l'événement a changé, menacé, ou détruit cette réalité ; (c) combien de temps il vous a fallu pour vous ajuster à la nouvelle réalité.

MARDI 28

« Tout peut basculer »

Les chocs les plus forts concernent les atteintes aux fondements de son existence.

Nous n'avons pas de mal à imaginer que certains événements provoquent des chocs : une personne trouve son chien mort devant sa porte dans une marre de sang ; un enfant est sexuellement abusé ; une personne proche est brutalisée ou tuée. Après de tels événements, la personne choquée ne verra plus jamais le monde de la même façon. Elle aura perdu confiance en les choses et les gens. Elle peut en perdre le goût de l'initiative, l'appétit, et même la parole. Il se peut qu'elle passe ensuite toute sa vie dans la crainte de ce que ces événements se répètent, et qu'elles voient toutes les autres personnes comme des agresseurs potentiels.

L'état de choc peut également survenir après une grande catastrophe comme un tremblement de terre ou un incendie. Dans ces cas également, les personnes touchées perdent confiance en le monde et mettront un certain temps avant de la retrouver. D'une vision du monde relativement sereine, elles sont soudain passées à celle d'un monde hostile et dangereux.

En dehors de ces cas extrêmes (mais pas rares), il peut survenir dans l'existence des situations qui provoquent des états de choc momentanés. Une personne découvre qu'elle est ruinée. Une autre rentre chez elle et s'aperçoit que la personne avec qui elle vit est partie, emportant toutes ses affaires, laissant l'appartement à demi-vidé. Un parent découvre que les rapports avec un de ses enfants, qu'ils croyaient bons, cachent en fait une hostilité haineuse, des reproches majeurs. Une personne est cambriolée et des objets auxquels elle tenait sont brisés ou volés.

L'étonnement ou la surprise concernent des changements de réalité à portée limitée [LUN]. Le choc survient si le changement de réalité paraît remettre en cause toute sa vie future. Le choc devient choc traumatique si la réalité mise en jeu concerne *les fondements existentiels de sa vie*. Il porte atteinte aux assises mêmes de l'existence, aux schémas les plus profonds sur lesquels sont construits les rapports avec les choses et les gens.

C'est la raison pour laquelle les chocs traumatiques ont plus souvent lieu dans l'enfance : les fondements existentiels sont fragiles. À l'âge adulte, ils peuvent plus difficilement être bousculés (mais ils le peuvent, par exemple en cas de crime violent).

Il est possible de prévenir les chocs en construisant une vision du monde dans laquelle les choses ne seront pas nécessairement toujours telles qu'elles sont ici et maintenant. Cette vision doit inclure les nécessaires traumatismes de l'existence, tels que la maladie, la dégradation physique, la séparation d'avec les choses et les personnes qu'on aime et l'enchaînement à celles qu'on n'aime pas, la violence humaine, la mort [LUN15].

Ceux-ci peuvent être vus comme des éléments constitutifs de l'existence au même titre que les plaisirs que procurent la vie quotidienne : manger, contempler, construire, etc. Dans cette vision du monde, les choses sont en continuelle construction ; il ne s'agit pas d'essayer de maintenir un état présent de toute façon voué à l'impermanence, ni de tenter d'ignorer que la vie commence par la naissance et se termine par la mort, ni qu'elle comprend les autres traumatismes évoqués. Il s'agit au contraire de construire cette vie à partir de ce qu'elle est et des possibilités qu'elle offre au fur et à mesure de son déroulement.

MERCREDI 28

« Tout se surmonte »

Tout choc, tout blocage, toute phobie peuvent être dépassés.

J'ai décrit **le choc** comme le fait d'être soudain confronté à une "réalité" profondément différente de ce qu'on avait imaginé être la "réalité". Le choc est provoqué par un changement qui paraît *remettre en cause toute la vie future* [MAR]. Si les fondements existentiels de la vie sont remis en cause, le choc peut devenir choc traumatique et laisser des séquelles profondes et durables.

La phobie est une peur extrême de certaines choses ou de certaines situations. Elle est sans doute issue d'un choc, connu ou oublié. La phobie peut être dépassée par un travail sur les motivations : pourquoi désire-t-on lutter contre une phobie ? Les conséquences en sont-elles handicapantes ? Par exemple, une personne qui a la phobie des ascenseurs peut décider de vivre avec son symptôme, ou décider qu'il lui cause des difficultés sociales et professionnelles et qu'elle va s'en débarrasser.

Le blocage est une difficulté ou une impossibilité à accomplir certains actes de la vie. Il s'apparente à la phobie, mais agit de façon plus diffuse. Moins violent que la phobie, il est aussi beaucoup plus difficile à cerner : la personne qui en souffre peut ne pas clairement réaliser qu'elle en souffre. Il peut être très handicapant.

En quoi cela me concerne-t-il et qu'est-ce que je peux faire ?

Le choc peut être surmonté. Mais attention : il ne peut l'être sans l'aide de professionnels. Si vous pensez avoir été victime d'un choc, si vous pensez être victime d'une phobie ou d'un blocage, renseignez-vous auprès d'un des centres de d'écoute et de conseil de votre ville ou de votre région. Ce centre pourra éventuellement vous prendre en charge ou vous orienter vers un thérapeute professionnel. Dans les sociétés industrielles, les soins psychologiques et psychiatriques

sont pris en charge par les systèmes d'assurance sociale (en d'autres termes, on peut disposer de soins gratuits).

Je ne suis pas directement concerné(e) mais je connais quelqu'un qui l'est

“Pourquoi cette personne a-t-elle une telle terreur des insectes ou des trains ? Ça n'a pourtant rien de terrifiant, en tout cas pas à ce point-là ! Pourquoi cette personne est-elle incapable de chercher du travail, de surmonter sa peur du sexe opposé ? Quelque part, il doit s'agir d'une forme de paresse ou de mauvaise volonté”. Les phobies et les blocages sont très difficiles à comprendre pour quelqu'un qui n'en souffre pas. Cette incompréhension contribue à la souffrance de la personne souffrante.

Si vous pensez connaître une telle personne, vous pouvez éventuellement lui conseiller de prendre contact avec l'un des centres d'écoute et de conseil de la ville ou de la région. Mais attention : ne donnez pas à cette personne l'impression que vous la jugez, ni que vous pensez que son problème est minime et qu'il devrait être guéri depuis longtemps.

JEUDI 28

« Rien n'est méprisable »

Le mépris est une réaction d'impuissance ; il me cache que ce que je voudrais faire changer mais contre quoi je ne peux rien.

Le mépris est le cousin de la colère. La colère est une réaction à un danger réel ou imaginaire [VEN3] : peur d'être blessé physiquement ou moralement, peur d'être volé, spolié, roulé, ridiculisé, peut d'être quitté ou abandonné, peur de ne jamais pouvoir être compris, reconnu, accepté par quelqu'un à qui on accorde de l'importance [SAM5]. La façon la plus sûre d'éviter la colère est de prendre de la distance [DIM5]. Néanmoins :

1. Il est assez difficile de prendre suffisamment de distance *par rapport à sa propre émotion*, de considérer qu'elle n'a pas d'importance, qu'elle n'est pas légitime, et qu'il vaut mieux accepter de prendre de la distance. En effet, accepter de ne pas réagir à ce qui paraît provoquer la colère donne l'impression de *perdre*, de se faire avoir ou de passer pour une personne lâche ou sans honneur, particulièrement dans les sociétés où la colère, la révolte, la violence sont valorisées [JEU8, MER9, LUN11]. Considérer la colère comme la pire des réactions, à éviter à tout prix, demande de modifier profondément des valeurs inculquées de longue date à travers l'éducation, la scolarité, la littérature, la télévision, et une bonne part des relations sociales. C'est par la réflexion et le raisonnement sur soi-même qu'il est proposé dans ces pages d'aboutir à cette modification de valeurs [JEU1, MER3, VEN3].
2. En raison de ces difficultés, la manière la plus évidente de prendre de la distance par rapport à ce qui paraît provoquer la colère est de remplacer la colère par le *mépris*. Entre la colère et le mépris, l'état d'esprit ne change pas ou change peu ; seule la réaction change. Le mépris permet à première vue d'éviter les désavantages de la colère (la confrontation directe, le risque d'escalade de la violence et leurs conséquences) tout en ne reculant pas d'un pouce quant à sa certitude d'avoir raison, sa légitimité, son refus de “perdre” ou de céder, son “honneur”, etc. Le mépris est une conception erronée de ce que sont la distance et le détachement au mal. Il s'agit donc de l'éviter. Mais soyons clairs : il est, de loin, préférable à la violence ou à la colère ouverte.

En fait, le mépris remplace assez facilement la colère quand le danger n'est plus ressenti comme immédiat et évitable. Par exemple, le mépris s'installe dans un couple quand les partenaires

considèrent que rien ne peut plus vraiment être fait pour sauver le couple. On peut aussi ressentir du mépris pour une certaine catégorie de personnes, un groupe social, l'ensemble de ceux qui manifestent une certaine attitude (les fascistes, les puritains, les nudistes, les admirateurs de Léonardo di Caprio, les motards, etc.). Ou encore, pour une personne particulière lorsqu'elle manifeste un certain penchant ("ça me dégoûte"). Le mépris est une réaction d'impuissance face à une situation qu'on n'aime guère, mais qui ne paraît pas possible de modifier.

Le mépris est préférable à la colère dans ce sens qu'il permet de s'isoler et d'éviter l'affrontement, mais il constitue à terme une forme d'isolement destructif [DIM5] : la colère se maintient sous forme de ressassement [VEN14] et peut couvrir jusqu'à l'explosion. Par ailleurs, certains mépris se manifestent aussi clairement que la colère et peuvent être ressentis par les autres personnes avec autant de violence.

Une solution possible face à son mépris consiste à raisonner à partir des points suivants :

- Le mépris ne dissipe pas la colère. Il maintient en soi le sentiment que les torts sont établis, que le mal est réel, qu'il aurait pu être évité et que la colère est légitime. Il entretient donc tout autant le désir de se venger et de manifester son mécontentement. Il peut donc, à terme, avoir les mêmes conséquences que la colère. Dans la mesure où il est bon d'accepter ses pensées mais de contrôler ses actes [MAR3, LUN5], il est possible d'éviter l'affrontement en se réfugiant dans le mépris — mais il est important de pouvoir échapper au mépris dès que la situation est sous contrôle.
- Rien n'est méprisable. Ce qui provoque mon mépris est une attitude tout aussi légitime que ma colère ou mon mépris. Ce que je considère comme un tort ne l'est pas nécessairement du point de vue d'une autre personne, d'une autre société, d'une autre manière de voir le monde. Les causes des "fautes" sont nombreuses et complexes, et dans la plupart des cas elles m'échappent [MER1]
- Plutôt que de mépriser, tolérer. Si je peux dissiper ma colère, établir le dialogue, essayer de comprendre. Si j'ai du mal à la maîtriser, si le dialogue paraît impossible, inutile, ou générateur de nouvelles tensions, m'éloigner. C'est en ne réagissant pas au mal que je compense le mal [LUN39].

VENDREDI 28

« Personne n'est exempté »

L'envie est une mauvaise estimation des difficultés des autres personnes ; et de ce que nous partageons tous.

Certaines personnes individuelles sont plus riches que certains pays entiers, d'autres vivent dans la misère complète et n'ont même pas de quoi se nourrir. Même si nous laissons de côté ces situations extrêmes, les différences de richesse, de position sociale, de réussite professionnelle, amoureuse ou familiale entre personnes peuvent nous paraître énormes : même parmi les gens que nous connaissons personnellement, certaines personnes semblent réussir là où d'autres échouent ; certaines paraissent avoir de la chance et d'autres être frappés par la malchance ; certaines possèdent et d'autres pas.

Nous pouvons parfois être tentés de comparer notre propre situation à celle d'autres personnes mieux loties et nous sentir à certains niveaux spoliés par l'existence. Ce sentiment, l'envie (qu'on appelle aussi parfois un peu abusivement jalousie, bien qu'il soit très différent de la jalousie amoureuse), peut se manifester de façon plus ou moins forte. Il peut s'agir de se dire "cette

personne a bien de la chance” ou “pourquoi elle et pas moi?”, ou encore “toujours tout pour les mêmes”. Il peut s’agir d’un sentiment plus violent orienté vers le désir de posséder ce qu’une autre personne possède, d’être dans la situation dans laquelle une autre personne se trouve, et de se dire confusément que cette personne ne mérite pas vraiment sa place. Il peut s’agir aussi d’une franche haine, d’un souhait continu de voir une personne perdre, échouer, régresser, être frappée par le malheur.

1. Ce sentiment prend place si nous voyons l’existence comme une chose monnayable dont on peut mesurer la valeur à l’aune des préoccupations matérielles : la gloire ou la honte, l’approbation ou la critique, la possession ou la perte, le plaisir ou la douleur. Mais si nous considérons les traumatismes de l’existence [LUN15] et les contingences de l’émotivité humaine [MAR15], nous nous apercevons vite que nous sommes tous logés à la même enseigne : quel que soit notre statut social, notre richesse personnelle, notre réussite professionnelle, etc., nous sommes tous sujets, à un moment ou un autre, à la naissance, la douleur, la maladie, la violence humaine, l’enchaînement à des situations non désirées, au vieillissement et à la dégradation physique, à la séparation d’avec des personnes aimées, et enfin à la mort ; nous sommes tous sujets à la colère, la tristesse, la peur, la honte, la déception, etc. C’est parce que nous voulons l’ignorer que nous prenons en compte, parfois de manière obsessionnelle, de minimes différences de surface qui n’affectent que très marginalement notre similitude massive.
2. Par ailleurs, nous pouvons avoir l’impression que certaines personnes peuvent faire ou obtenir certaines choses sans effort. Or, chaque chose à un prix [MAR47]. Souvent, nous nous attachons à des détails matériels ou circonstanciels. Par exemple, je peux envier une personne parce qu’elle a, disons, une belle voiture :
 - Ce faisant, je fais une première erreur en imaginant que parce que cette personne a une belle voiture et pas moi, elle est heureuse et pas moi. (a) Pour une chose, en admettant que cette personne soit heureuse, elle ne l’est pas parce qu’elle a une belle voiture mais parce qu’elle sait être heureuse ; je suis malheureux non pas parce que je n’ai pas la voiture mais parce que je ne sais pas être heureux ; j’ai d’ailleurs beaucoup de choses que cette personne n’a pas et ça ne change rien aux données de mon malheur — et il est probable que si j’avais la même voiture ça ne changerait rien non plus.
 - Ensuite, je fais une deuxième erreur en imaginant que la belle voiture est tombée du ciel. Il est possible qu’elle ait été payée avec l’argent de papa ; mais en toute circonstance cette personne a une belle voiture parce qu’elle a décidé d’en avoir une et je n’en ai pas parce que j’ai décidé de ne pas en avoir une. Les causes des situations sont tellement complexes et entremêlées qu’il est impossible de déterminer ce qui constitue la chance ou la malchance. Les autres personnes paient le prix de ce qu’elles sont et de ce qu’elles ont [MAR47]. Elles peuvent posséder des objets de luxe, mais elles paient ces objets de l’obsession de se les procurer, de la tyrannie de leur image, de l’inquiétude de se faire déposséder.
3. Souvent encore, nous ne voulons pas croire que les personnes ont payé en efforts, en difficultés, en souffrance, le prix de la situation dans laquelle elles se trouvent. Nous avons tendance à ne pas le voir parce qu’il nous est difficile de percevoir la continuité entre les personnes, l’identité de leurs situations de vie avec la nôtre propre [MER7]. Nous pouvons par exemple attribuer leur réussite à des qualités perverses telles que mensonge, manipulation, dissimulation. Mais (a) le plus souvent, nos soupçons ne sont basés sur rien ; ils ne sont que le reflet de notre envie, ou procèdent d’exagérations ; (b) et dans tous les cas, nous surestimons le pouvoir de ces moyens d’action : ni le mensonge, ni la manipulation, ni aucun moyen pervers ou abusif ne peuvent porter de fruits. Ils se réalisent toujours sous forme de relations tendues, de

défiance, de violence et de situations qui ne sont au bout du compte pas enviables du tout.

4. L'envie peut aussi provenir, si nous valorisons l'esprit de compétition, du sentiment que si l'un gagne les autres perdent, et que la personne qui réussit nous retire nécessairement quelque chose [DIM51]. L'effet en est que nous nous mettons à haïr le succès des gens (y compris de nos proches), et en arrivons à souhaiter leur malheur.

Quelle est votre position par rapport aux points (1) à (4) ci-dessus ?

SAMEDI 28

« Les jaloux se quitteraient »

La jalousie amoureuse est la peur d'être quitté — pour les raisons d'être quitté qu'on se connaît.

“Ça a commencé très brusquement. On travaillait dans le même magasin. Un jour, elle m'a accusé de l'humilier devant les autres employées en m'affichant avec [une collègue]. Mais je connaissais à peine la personne en question. Je lui avais adressé la parole deux ou trois fois tout au plus. [...] À partir de ce jour-là, tout a basculé. Elle me voyait des maîtresses partout. Elle m'accusait de rencontrer telle ou telle en secret. Un jour, dans le métro, on était assis côte à côte, et une jeune fille complètement inconnue est venue s'asseoir en face de nous. Quand la fille est descendue, [ma compagne] a dit : “Tu crois que j'ai rien vu ? C'est elle, hein ?” — elle était persuadée que cette fille était une maîtresse secrète. Ce jour-là, j'ai décidé de rompre. Je lui ai proposé de ne plus nous voir pendant quelque temps. Elle m'a appelé au téléphone pendant des mois, elle est venue hurler à ma porte. Je n'ai jamais pu imaginer que tant de violence puisse se cacher dans une si petite et si douce personne” (témoignage).

La jalousie est le plus hybride des sentiments : colère, peur, honte, tristesse et amour s'y côtoient. Comme toutes les colères, elle est générée par un sentiment de danger [VEN3] : en l'occurrence la peur d'être quitté. La jalousie n'est pas la conséquence d'actes ou de situations objectives — elle est, et est seulement, une manifestation de la peur d'être quitté. Elle s'associe le plus souvent à la colère et à la violence. Si, pour des raisons de rapports de force, elle se manifeste de façon brutale plus souvent chez les hommes, la jalousie n'est exclusivement ni masculine ou ni féminine.

La personne jalouse pense que cette colère est légitime. Mais elle ne l'est pas plus que n'importe quelle colère : elle n'est qu'une des réactions possibles à une situation qui n'est jamais qu'une manière possible de voir le monde. D'autres modes de réaction seraient tout aussi légitimes [VEN3].

La personne qui n'est pas jalouse ne se sent pas nécessairement en sécurité. Elle peut savoir qu'elle peut être quittée. Mais elle connaît consciemment les raisons pour lesquelles elle pourrait l'être.

Certaines personnes ne vont pas ensemble. Pour différentes raisons (le milieu social, les ambitions, les goûts, les opinions, les désirs matériels, sexuels, familiaux, les stéréotypes sociaux) les attentes diffèrent. La personne jalouse le sait mais le refuse ; ou encore se focalise sur des différences qui n'ont peut-être, dans le fond, pas vraiment d'importance (dans le témoignage ci-dessus, par exemple, la jeune femme jalouse était de quatorze ans plus âgée que le jeune homme). Elle veut à la fois assumer les désajustements de son couple et qu'on la voit différemment de ce qu'elle est, qu'on ignore ces désajustements. Souvent, la personne jalouse ne se trouve pas assez belle, pas assez riche, pas assez gentille, pas assez tolérante, sexuellement inadaptée, ou... trop jalouse. Mais ce serait une erreur de penser que la personne qui n'est pas jalouse ne ressent pas de tels désajustements. Ceux-ci sont normaux et existent dans tous les couples. Cependant, elle n'essaie pas de les ignorer, ni de les éliminer par la colère. S'ils sont trop lourds à assumer, elle ne cherche pas à faire son propre malheur dans un couple mal ajusté. Elle se dit : “et alors ?”, “à quoi bon ?”, et elle laisse l'autre personne à ses ambitions. S'ils peuvent être corrigés, elle les corrige.

Elle se conforme aux attentes de la personne qu'elle aime, simplement, par petits ajustements successifs.

La jalousie est presque toujours associée à la sexualité. Pour la personne jalouse, l'idée que la personne qu'elle aime puisse faire l'amour avec une autre personne est insupportable. Mais la personne qui n'est pas jalouse peut interpréter cette inquiétude, si elle se présente, comme le signe que quelque chose n'est pas tout à fait satisfaisant dans la vie sexuelle du couple, et s'attache à y remédier [JEU5, SEM49]. Et si aucun remède précis ne peut y être apporté, elle peut accepter que l'autre personne soit tentée d'avoir des relations sexuelles avec d'autres : elle ressent, pour cette personne, un amour inconditionnel qui s'appuie sur bien d'autres choses : la vie de couple, la présence d'enfants, la réalisation d'objectifs communs, une communauté de sentiments. En fait, c'est *sur ces points-là* que la personne jalouse sait que le couple qu'elle forme n'en est pas un : la sexualité est l'arbre qui cache la forêt.

La personne jalouse pense que la jalousie est une manifestation de l'amour. Mais ce n'est qu'une manifestation de l'impuissance qu'elle a de se corriger. Si vous ressentez de la jalousie, vous êtes déjà perdu. — Mais la personne jalouse voit les choses différemment. Elle s'imagine qu'elle va redresser les choses. Elle s'imagine que sa colère est pédagogique. Mais la jalousie a les mêmes conséquences que toutes les colères : elle mène inmanquablement à un durcissement des relations, à de l'hostilité, à un rejet, à de la méfiance, qui à leur tour viennent alimenter la jalousie. La personne jalouse s'imagine que de manifester sa jalousie va ramener l'autre personne dans le droit chemin. Mais la jalousie ne redresse jamais un couple. Sa seule conséquence est la destruction. Ou la jalousie disparaît, ou c'est le couple. Dans une relation normale, la confiance donnée à quelqu'un (c'est-à-dire l'absence de jalousie) est l'un des éléments constitutifs de l'amour. La confiance précède l'amour, et lorsque la confiance cesse, l'amour cesse avec elle.

La jalousie est une forme de la paranoïa, qui consiste à donner une importance exagérée à sa propre personne dans les actes et les paroles des autres personnes, à penser que les actions des autres sont dirigées contre soi ou en tout cas par rapport à soi. La personne jalouse ou paranoïde tend à penser que l'état de malheur dans lequel elle se trouve est le résultat de l'action volontaire des autres personnes, de leur volonté de la blesser ou de l'humilier.

L'attitude paranoïde consiste à prendre tous les événements comme des indices ou des confirmations de ce que ces soupçons sont fondés (nous pouvons tous être objets d'attaques paranoïdes — nous imaginons brusquement que les autres personnes sont liguées contre nous, ou qu'une personne particulière nous en veut et nous menace ; mais en temps normal nous cherchons dans le monde qui nous entoure des confirmations de ce que *nous nous trompons*).

Pour la personne paranoïde, tout le monde est une menace, tout devient confirmation d'un danger, d'un complot, d'humiliations nouvelles. Mais le changement est parfaitement possible et peut s'opérer assez rapidement. Il consiste à accepter l'imperfection du monde [MER3] et la première des quatre certitudes [SEM15] : le monde apporte nécessairement de la souffrance — il n'y a rien d'anormal à cela. Il consiste ainsi à *accepter* d'être spolié, humilié, volé, trahi, et cocufié — et ceci sans même se demander si ses soupçons sont fondés ou non. C'est en l'acceptant complètement, sans condition, qu'on s'aperçoit qu'on y survit, que les situations changent, et que rien n'est jamais définitif [DIM19, MAR32, MER50] : perdre un amant n'est pas être seul pour la vie ; les erreurs peuvent être réparées, etc. Enfin, le changement consiste surtout en une pratique quotidienne et continue [MAR5, JEU10, DIM14].

DIMANCHE 28

« Une grande attente ne garantit rien »

Déception et frustration naissent de ce qu'une "réalité" imaginée ne se produit pas.

La déception ne vient pas tant de ce que quelque chose ne se produit pas que de ce que l'avenir se réalise différemment de l'avenir construit en imagination. Par exemple, le fait d'être déçu de ne pas réussir un examen ne vient pas de l'échec en soi, mais du fait d'avoir déjà "réalisé" son existence future en fonction de sa réussite.

Il ne s'agit pas de choisir le pessimisme et d'envisager systématiquement l'échec et la non-réalisation de ses désirs. Éviter la déception ne consiste qu'à laisser l'avenir ouvert, à envisager différentes possibilités, à imaginer avec plaisir une réussite, à considérer un échec avec sérieux et à s'apprêter à affronter différentes possibilités.

Par exemple, si vous attendez avec plaisir la visite d'une personne que vous n'avez pas vue depuis longtemps, vous pouvez imaginer méticuleusement tout ce que vous aller faire, les endroits où vous allez aller, les conversations que vous allez avoir, et en tirer par avance un grand plaisir. Mais, ce faisant, vous avez toutes les chances d'être déçus : la personne en question a peut-être changé ; elle ne s'intéresse peut-être plus aux mêmes choses ; elle n'a peut-être pas envie d'aller où vous prévoyez de l'emmener. Il se peut même qu'à cause d'un changement de dernière minute, elle ne puisse pas venir du tout. Si vous voulez éviter la déception, il ne s'agit pas de rejeter votre plaisir et d'adopter une attitude négative ou pessimiste. Il s'agit seulement d'accepter le fait que ces autres possibilités peuvent se produire et que l'avenir sera ce qu'il sera.

La déception est, comme la surprise, un changement de réalité. Mais il ne s'agit que du passage d'une réalité prévisionnelle à une nouvelle réalité, c'est-à-dire à une nouvelle vision du monde. La déception est un refus d'accepter les promesses de cette nouvelle réalité, ou de considérer que celles-ci sont moins intéressantes. Ce n'est pas nécessairement le cas. Les causes des choses sont tellement complexes et intriquées qu'il est difficile de dire ce qui, au bout du compte, sera positif ou négatif. Même ce qui peut apparaître, à première vue, comme le pire malheur (un accident, un handicap, un échec, etc.) peut se révéler par la suite être à l'origine d'une existence passionnante.

La frustration est, comme la déception, le résultat d'attentes déçues, mais elle naît de déceptions successives quant à l'image qu'on a de soi-même et de sa place dans la société.

"La frustration est fonction de nos attentes, et nos attentes sont souvent une réflexion du miroir social plutôt que de nos propres valeurs et de nos propres priorités" [Cov89, p.170]. La frustration sexuelle, par exemple, n'a rien de physiologique ou d'objectif : elle dépend en premier lieu de ce que nous n'arrivons pas à nous satisfaire des possibles : nous nous forçons une image de la sexualité à travers les attentes sociales et les fantasmes collectifs, plutôt qu'à travers nos attentes personnelles et amoureuses, les possibilités que nous offrent nos rencontres, les désirs de nos partenaires.

- Qu'attendez-vous avec plaisir dans les jours, les semaines ou les mois prochains ? Idéalement, comment aimeriez-vous que les choses se passent ? Quelles sont les autres possibilités ? Au pire, comment les choses pourraient-elles se passer ? Comment pensez-vous réagir dans ces différents cas ?
- Dans quels domaines, de quoi vous sentez-vous frustré ? Qu'est-ce que vous attendriez ? En quoi cela correspond-il à l'image que vous avez de vous-même ? Qu'est-ce qui cloche ? Quelles possibilités avez-vous ? Pouvez-vous imaginer d'ouvrir le champ de vos possibilités ? D'où vous vient cette image idéale de vous-même (d'une personne, de lectures ou de films, de votre enfance ou adolescence) ? Cette image est-elle importante ? Pouvez-vous la remettre en cause ?

Comment vaincre la frustration ?

Nous nous imaginons que la seule manière de vaincre la frustration est de la satisfaire. C'est ce que veulent nous faire croire la société et les médias : un sac me plaît, il me le faut ; la

sexualité idéale implique ceci ou cela... Ces conceptions sont la voie directe vers toujours plus d'insatisfaction et de frustrations. Pour m'en libérer, je peux :

- prendre de la distance par rapport aux images et aux idéaux que me vendent les médias,
- considérer objectivement les possibilités qui s'offrent à moi et apprendre à les apprécier,
- construire ma vie sur une éthique à long terme (par exemple les huit jalons, mais ce peut en être une autre) plutôt que sur la satisfaction de mes plaisirs immédiats.

SEMAINE 29

Maladie, destin, et autres lois “naturelles”

Personne n'échappe aux circonstances ni à la “nature des choses”, mais tous peuvent choisir de ne pas en être le jeu — accepter n'est pas se résigner.

“Une personne sage peut atteindre le bonheur en transformant les causes du malheur en conditions favorables” [DL94, p.56].

“[C]eux qui viennent nous demander de l'aide souffrent [...] de leur image du monde, d'une contradiction non résolue entre le monde tel qu'il apparaît et le monde tel qu'il devrait être, d'après l'image qu'ils s'en sont faite” [Wat80, p.47].

Dans beaucoup de discours sur la maladie, l'oppression, l'injustice ou la guerre, “accepter” est synonyme de “se résigner” — c'est-à-dire ne rien faire — et toute suggestion consistant à “accepter la situation” est considérée comme indigne. Accepter une situation déplaisante, dans la conception occidentale la plus commune, est une lâcheté. Inversement, “refuser” — entendu comme s'opposer, en particulier en usant de toute la force dont on dispose — est considéré comme du courage. L'évitement d'un affrontement direct est vu comme de la couardise ou du mépris de soi-même. La révolte et la réaction sont ressenties comme des qualités. D'où, même dans les pays les plus avancés en matière de démocratie, malgré une certaine foi en la diplomatie et le consensus, un va-t-en-guerrisme résiduel et un mépris pour le pacifisme. Ce double discours ne manque pas d'entraîner des confusions : sous peine d'être disqualifié socialement, il faut accepter les règles et les lois, mais il faut en même temps manifester une certaine propension au refus et à la révolte ; de même, il faut se montrer raisonnable mais il faut refuser de se “laisser marcher sur les pieds” et il faut réagir aux provocations.

Dans le même ordre de pensée, fuir une situation déplaisante est vu comme une forme d'acceptation de l'état des choses — donc de lâcheté — et non pas comme un refus légitime de subir la situation et ses peines. Par exemple, “refuser” de subir les persécutions d'un envahisseur ou d'un groupe social consiste à entrer en lutte ouverte, même si celle-ci mène à encore plus de souffrance et de persécutions. “Refuser”, dans ce cas, ne consiste pas à faire ce qui est nécessaire pour ne plus être persécuté, comme par exemple de se plier à des diktats et de ménager sa fuite. Dans la conception la plus commune, fuir est lâche, indigne, et peu viril (“Un homme digne de ce nom ne fuit jamais”). Pour prendre un exemple dans la vie professionnelle, “refuser” une mauvaise relation avec un collègue consiste plutôt à faire plier la personne en question. Céder, changer de travail, demander des arrangements, sont plutôt considérés comme des échecs ou des lâchetés.

Néanmoins, ces conceptions sont mises en brèche. J'ai évoqué ailleurs l'idée que l'avancée de la civilisation et de la démocratie est justement corrélée à la recherche de solutions pacifiques [DIM1, MER9]. “Accepter”, en effet, peut être compris d'une façon très différente. Il ne s'agit pas d'acceptation passive — qui consisterait à accepter de vivre dans le malheur — mais d'acceptation

volontariste, qui consiste à prendre la pleine mesure des situations, les accepter pour ce qu'elles sont, et rechercher activement des solutions qui limitent le plus possible sa propre souffrance et celle des autres personnes [JEU32, MER41]. C'est ici que se situe toute la différence. C'est là le point clef des stratégies pragmatiques, constructives, proactives, volontaristes et thérapeutiques : il ne s'agit pas de se résigner à subir, mais de trouver les moyens de souffrir le moins possible et de faire souffrir le moins possible.

“Accepter”, ici, est le plus court chemin pour souffrir le moins possible d'une situation. Une fois la situation pleinement acceptée, il est plus facile de consacrer ses forces à la faire changer. Prenons le cas de la maladie. Il ne sert à rien de refuser d'être malade : cela ne change pas la présence de la maladie, et cela renforce le sentiment d'injustice et de malchance. Il s'agit plutôt d'accepter complètement le fait qu'on est malade pour pouvoir plus efficacement faire tout ce qui est possible de faire face à la maladie. Prenons encore le cas où le pays est envahi. De se faire tuer ou de transformer sa famille et ses proches en martyrs ne change en rien l'état du pays — en tout cas en rien de positif. Il est possible, dans la mesure où l'on dispose de moyens suffisants, de repousser l'ennemi et de le ramener à la raison. Mais c'est loin d'être toujours le cas. En général, l'envahisseur est puissant et nombreux. La fuite paraît être une solution de lâcheté, mais c'est souvent la solution la plus directe vers une action profitable : si de Gaulle était resté en France à faire sauter des ponts au lieu d'être à Londres pour négocier avec les alliés, il aurait fini par se faire tuer au lieu de gagner la guerre. De même, des millions de gens ont été forcés, à un moment ou un autre de leur histoire, de quitter leur pays. Certains en ont fait une cause militaire ; d'autres les conditions favorables d'un renouveau dans leur existence.

Le choix, en fait, ne se situe pas entre rester ou fuir, accepter ou refuser, se soumettre ou se battre. Le choix se situe dans chaque situation particulière entre souffrir de la situation dans laquelle on se trouve (et, le plus souvent, entraîner ses proches et d'autres personnes dans cette souffrance) et trouver en soi les ressources nécessaires pour ne pas en souffrir.

LUNDI 29

« La vie implique un corps, des maux, la mort »

La vie et le corps vont de pair, le corps et la douleur, la maladie et la mort sont indissociables.

“Chacun doit faire face à la souffrance physique. Selon l'enseignement du Bouddha, la maladie est une noble vérité. Cela signifie qu'il faut accepter la maladie qui est au-delà de ce qu'on aime ou de ce qu'on n'aime pas. Par exemple, si vous êtes atteint d'un cancer. [...] On croit qu'accepter la souffrance du cancer, ce n'est pas se libérer du cancer. C'est pourquoi on lutte pour se débarrasser de la souffrance au lieu d'accepter la souffrance telle qu'elle est. [...] Il est possible d'accepter la souffrance du cancer, d'y voir une occasion magnifique d'atteindre le cœur de la vie humaine. C'est l'acceptation totale de la souffrance. Si vous pouvez accepter totalement la souffrance du cancer, vous pouvez vous en libérer” [Kat93, p.59].

Effaçons d'emblée tout risque de malentendu. La position qui est défendue ici, en vertu de ce qui a été énoncé à la page précédente, ne consiste en rien à accepter passivement la maladie et à négliger de se soigner. “Se libérer” — tel que dans la citation ci-dessus de Dainin Katagiri — ne signifie pas “guérir”. Aucune attitude mentale, aucune croyance religieuse, positiviste, volontariste, aucune forme d'acceptation ou de refus n'ont de pouvoir direct sur la maladie et **aucune ne peut remplacer les efforts de la médecine.** “Se libérer” consiste à se libérer de la souffrance morale associée à la maladie et à la douleur physique. Rien de plus, mais rien de moins.

“Le seul fait d'avoir un corps implique de la souffrance”, écrit le Dalai-Lama. La vie en effet, pour tout ce que nous en connaissons, implique d'avoir un système nerveux qui permet de réagir à l'environnement, et en particulier aux traumatismes qu'il provoque. En ce qui nous concerne,

il n'y a pas de vie sans corps, et pas de corps sans douleur, sans dégradation, et sans mort. La maladie, ainsi, est "une noble vérité" — elle fait partie des traumatismes qui définissent le monde comme souffrance [première Certitude, ou Noble Vérité, LUN15]. Ce n'est pas faire preuve de pessimisme que de le dire et de se l'affirmer ; c'est au contraire faire face au monde, à la vie et à notre individu, porteur de vie et indissociable d'un corps vivant.

Nous tendons à faire des tabous de la maladie, de la douleur, de la vieillesse, de la mort, et de toutes les dégénérescences du corps et de l'esprit. Leur évocation est proscrite. Personne n'est préparé à les affronter. La maladie est vécue comme une malchance, une injustice. Un réflexe immédiat est souvent de chercher les responsabilités : parfois, les malades incriminent les médecins, ou les entreprises, ou la société, ou les parties impliquées dans leur accident ou leur maladie. Parfois même, les proches incriminent les malades. Personne ne se rend compte que ce faisant, chacun contribue d'autant à la souffrance de chacun. Trouver des responsables ne guérit pas le malade. La maladie est le résultat d'un faisceau complexe de causes dans lequel les responsabilités sont inextricablement intriquées. Il est préférable de renoncer à désigner le mal [MER20]. Ce faisant, la personne malade a moins tendance à voir la maladie comme une "injustice" qui doit être "réparée" mais plutôt comme une circonstance avec laquelle elle doit vivre. Elle tend à éviter la victimisation, à s'apitoyer sur son sort et à ajouter à la maladie sa souffrance et sa rancœur, et celles de ses proches.

Où suis-je par rapport à la maladie ? Je crains la maladie parce que je crains la douleur, mais aussi parce que je crains l'image de dégradation que je renvoie en étant malade. Je crains pour la place que j'occupe et pour l'image que je donne. Le malade, en effet, peut être un poids. Mais il peut être une inspiration. En effet, une personne malade qui renvoie une image d'acceptation volontariste de sa maladie remplit tout autant son rôle dans la continuité humaine. L'acteur qui a interprété Superman, Christopher Reeves, s'est retrouvé cloué dans un fauteuil, paralysé des quatre membres à la suite d'un accident — mais il a continué à être une grande figure médiatique et à véhiculer une image de bonne humeur, de courage, d'optimisme, et sans aucun doute à donner un souffle de courage à de nombreux malades présents ou à venir. Ce faisant, les circonstances dramatiques de sa nouvelle existence ont fait de lui un personnage au moins aussi significatif que l'ex-Superman qu'il serait devenu. Les cas de ce type sont légions. Il n'est pas besoin d'être préalablement célèbre — un malade qui vit sa maladie avec courage produit le même effet messianique sur ses proches, et par ricochet, sur leurs proches et leurs descendants.

D'autres pages font référence à la maladie et aux souffrances qui lui sont associées :

- Se libérer d'une souffrance c'est libérer en partie l'humanité de la souffrance. En montrant qu'on est capable d'accepter la maladie, de dépasser la douleur et de se libérer de la souffrance morale, on soulage ses proches d'une grande partie de leur souffrance [DIM32], et de plus on leur transmet les moyens psychologiques d'affronter la maladie [DIM40].
- Les situations ne sont pas définitives. Même malade, diminué et assailli par la douleur, on ne peut pas savoir si le lendemain n'apportera pas des ressources qui modifieront la situation du tout au tout. Il peut s'agir de nouveaux soins, de l'aide de quelqu'un, ou d'un changement en soi [MAR32].
- La douleur physique, aussi pénible soit-elle, est une circonstance au même titre que, par exemple, le temps qu'il fait ou l'état politique d'un pays. Tout en profitant de tous les moyens médicaux disponibles pour la soulager, il est possible de la dissocier la souffrance morale qui l'accompagne (sentiment d'injustice, de honte, de rage, etc.) [LUN20]. Même face à la douleur, on dispose d'un espace de liberté [DIM32].

MARDI 29

« Pas d'ordre “naturel” »

Il n'y a pas d'ordre “naturel” qui justifie un système ou une attitude.

[. . .] l'expérience des camps de concentration montre bien que tous les êtres humains peuvent être transformés en des spécimens de l'animal humain et que la “nature” de l'homme n'est “humaine” que dans la mesure où elle ouvre à l'homme la possibilité de *devenir quelque chose de non-naturel par excellence, à savoir un homme*” (je souligne) [Are72a, p.194].

“Ordres naturels” et “nature des choses”

Un pouvoir supérieur, tel que la volonté divine, ou un ordre supérieur, tel que la “nature” des choses, sont souvent évoqués pour justifier des actes, des attitudes sociales, des politiques.

- **Au niveau individuel**, nous pouvons avoir tendance à invoquer notre “nature” pour entériner un état de fait ou un fonctionnement : “C'est mon caractère ; je ne peux pas changer”, dit simplement un homme qui séquestre sa femme [Jan Goodwin, *Price of Honour*, 342].
- **Au niveau de l'organisation sociale**, les inégalités entre personnes sont souvent, sinon toujours, justifiées par le fait que ces inégalités reflètent la place “naturelle” de chacun dans le monde. Ainsi, les politiques les plus répressives à l'égard des femmes s'appuient toujours sur une prétendue infériorité féminine et surtout sur la notion de “rôles” assignés par la nature ou par la volonté divine. Même dans les sociétés les plus avancées, cette notion de “rôle” ou de “place naturelle” sous-tend beaucoup de positions politiques, par exemple en ce qui concerne le travail des femmes et leur place dans la vie publique [LUN9]. Aux États-Unis, la théorie de “l'infériorité génétique” supposée de la population descendant des esclaves entache continuellement le débat sur les aides publiques.
- **Au niveau politique-économique**, nous pouvons invoquer la “loi de la nature” ou “le sens (naturel) de l'Histoire” pour justifier les politiques les plus absurdes. La catastrophe nazie est due en partie au fait que la notion de hiérarchie naturelle des races humaines était dans toutes les têtes et semblait justifier une “application” par la force de l'état “normal” de domination des “forts” sur les “faibles”. Beaucoup d'états de guerre sont liés au fait que l'une des factions se sent un droit divin ou historique (c'est-à-dire “naturel”) sur un territoire donné. Tous les extrémismes politiques s'appuient sur la notion de “nature des choses”. Le marxisme théorise que le collectivisme est l'état naturel auquel aboutit l'organisme social après être passé par la féodalité et le capitalisme, aussi naturellement qu'un certain œuf devient chenille puis devient papillon. L'ultralibéralisme prophétise que le salut viendra d'un nécessaire équilibre géré par la main invisible, et divine, des marchés. Enfin, on peut être tenté de penser que les maux de l'humanité sont dus à un dévoiement de sa place “naturelle”, et que le salut tient dans un retour à l'état naturel (primitif) des humains dans leur rapport avec la nature [SEM23].

Ce qui fait l'humain est justement d'échapper aux “ordres naturels”

Or, comme l'évoque Arendt dans la citation ci-dessus, l'être humain est un être “non naturel par excellence”. Bien que l'état animal puisse se manifester en lui occasionnellement, sa caractéristique est justement de s'en être échappé. Ceci à travers deux canaux :

- **Dès l'aube de l'humanité, l'humain est un “être technologique”**. Sa forme physique, en particulier, est déterminée par ses capacités techniques. Ses mains lui permettent de fabriquer des outils, mais ce sont ces outils qui permettent la réduction de taille et d'efficacité

de ses ongles et de ses dents. De même, ce sont les vêtements qui permettent aux spécimens glabres de survivre malgré les nuits froides et de pouvoir s'adapter à leur gré aux températures élevées de la journée — ce qui leur procure un avantage certain sur les spécimens à fourrure. C'est la technologie, également, qui lui permet de changer de régime alimentaire, de manger plus de viande, de moelle et de poisson, et d'augmenter la taille de son cerveau. Sans technologie, l'être humain ne serait pas ce qu'il est. De même, l'environnement exerce une influence constante [Josef H. Reichhoff, *L'émergence de l'homme et L'émancipation de la vie*]. Il n'y a pas d'état “naturel” ou “primitif” de l'humanité — toute société est le reflet de changements en cours, qui affectent jusqu'à la forme physique des personnes. Par exemple, les japonais ne sont pas “naturellement” petits. Ils ne l'étaient que parce que leur régime alimentaire et leurs conditions de vie difficile les limitaient à une certaine taille. Avec l'amélioration brusque des conditions de vie survenues en une génération, les japonais ont connu la plus rapide augmentation de taille sans doute jamais connue par un groupe humain.

- **L'humain est également un “être social”.** Sa technologie s'est développée à travers des constructions sociales complexes. Le rôle d'une société est justement de contrecarrer les lois ou les ordres “naturels” tels que la loi du plus fort, le caractère inéluctable de la souffrance, la survie par la violence. C'est ce qui fait l'objet de la page suivante.

MERCREDI 29

« Le rôle d'une société est d'opposer la “loi naturelle” »

Certes, la loi naturelle est que, souvent, les faibles subissent la loi des forts et les dangers du monde — mais ce qui fait la société humaine est justement de la contrarier

Il n'y a pas plus de raison de respecter le fait que la nature a mis par exemple les hommes à la chasse et les femmes aux fourneaux que de respecter le fait que la nature a mis l'être humain dans la chaîne alimentaire, disons, du lion. Aucun de ces deux faits n'est “naturel” en soi. L'un et l'autre sont des éléments d'un état de société donné. Toutes les autres “lois” qui peuvent ainsi paraître naturelles à un moment donné dans une société donnée ne le sont plus dans d'autres. C'est, précisément, ce qui fait des êtres humains ce qu'ils sont : ils sont capables de s'organiser et de contrecarrer les conditions d'existence qui ne leur paraissent pas désirables pour les remplacer par d'autres. Le fait que quelque chose ait été “naturel” à un moment donné de l'histoire humaine ne constitue pas un argument pour revenir ou maintenir cet état de fait.

Un argument beaucoup plus fort peut être, par exemple, qu'un état de société donné provoque de la souffrance, et qu'il est préférable d'en changer. C'est la raison pour laquelle les humains — et certains animaux supérieurs — s'organisent en groupes et protègent les plus faibles d'entre eux. Dans la bande-dessinée *Les passagers du vent*, de François Bourgeon, un médecin défend la traite des esclaves en argumentant que c'est le rôle naturel des hommes civilisés que de régner sur les sauvages. L'héroïne lui répond : “Qu'y a-t-il de plus naturel et de plus inéluctable que la mort, monsieur le chirurgien ? Et pourtant, n'est-ce pas contre elle que vous avez décidé de lutter toute votre vie ?” Le rôle des sociétés est de contrecarrer les destins “naturels”. Ce qui, de plus, distingue les sociétés avancées des autres est de permettre à chacune et chacun, quels que soit sa “place” ou son “rôle” traditionnel, de dépasser la tradition et de poursuivre ses aspirations.

Les êtres humains sont, bien sûr, soumis aux circonstances — circonstances naturelles telles que les tremblements de terre ou les cyclones, ou encore traumatismes de l'existence tels que la maladie, la vieillesse ou la mort. Mais ils ne sont pas le produit de ces circonstances : ils sont, à travers elles, le produit de leur propre volonté.

- **Au niveau individuel**, nous pouvons renoncer à invoquer notre “nature” ou notre “destin” et à chercher le changement [MAR19, JEU19].
- **Au niveau de l’organisation sociale**, les inégalités entre personnes, qu’elles soient imaginaires ou réelles, peuvent tout autant être évoquées pour inciter la société à les contrecarrer qu’à les maintenir. Par exemple, si les femmes sont, de fait, plus faibles que les hommes sur certains points, ou si elles doivent, de fait, consacrer du temps à la grossesse, l’accouchement, etc., la société peut définir son rôle comme celui de leur permettre de mener ces activités dans les conditions personnelles qu’elles jugent, individuellement, les meilleures pour elles-mêmes, plutôt que de tenter pour les mêmes raisons de les “remettre à leur place”. Il s’agit d’un choix de société et non d’un choix “naturel” [LUN9, LUN25, DIM31, SAM39]. De même, l’argument selon lequel tel groupe social ou ethnique est “génétiquement inférieur” peut être utilisé pour défendre une politique de soutien tout autant qu’une politique de ségrégation et d’abandon : il est préférable pour la société de soutenir tout groupe défavorisé, quelles que soient les raisons de cette défaveur, de façon à maintenir ou à créer l’harmonie sociale.
- **Au niveau politique-économique**, il est préférable de renoncer à invoquer la “nature des choses” pour défendre des politiques qui ne marchent pas ou mènent ceux qui les défendent à leur perte. La domination “naturelle” des forts sur les faibles, des hommes sur les femmes, ou des “supérieurs” sur les “inférieurs” ne construisent que des politiques d’oppression, en contradiction avec ce qui fait le sens d’une société : améliorer le présent, construire l’avenir de tous. La notion de droit “naturel” sur un territoire donné entraîne également, avec l’état de guerre, une négation de la société. La notion de “sens naturel de l’histoire” partagée par le collectivisme et l’ultralibéralisme s’appuie sur une métaphore de la société comme organisme biologique [Pop88, p.24-26] censé arriver à métamorphose ou à équilibre. Mais l’analogie ne tient pas : les sociétés sont en continue transformation, pas les organismes ; la même composition d’individus avec une histoire différente donne un groupe différent ; les sociétés ne sont pas composées d’organes différenciés mais de groupes sociaux fluctuants en perpétuelle recomposition, etc. Enfin, les politiques extrémistes s’appuient parfois sur l’image d’un état ancien et idéal. Mais d’une part, il n’est pas matériellement possible d’ignorer la société moderne et son envahissement et tenter d’établir une société close [DIM7, VEN23] ; d’autre part, le paradis sur terre n’a pas existé et nous ne l’avons pas perdu par “déchéance” ou “décadence”. Nos maux d’hier (les traumatismes de l’existence, la souffrance née de certaines émotions) sont les mêmes qu’aujourd’hui. Le rôle de la société n’est pas de garantir la stabilité, de nous protéger du changement et de la décadence. Son rôle est d’améliorer le présent et de garantir l’avenir autant que faire se peut.

Dans un journal, une revue, un magazine d’actualité, cherchez des exemples de l’argument selon lequel quelque chose est “naturel” ou “dans la nature des choses”. Ne s’agit-il pas aussi d’exemples dans lesquels le groupe ou la société cherche, ou pourrait chercher, à améliorer l’état “naturel” des choses pour arriver à un état de société plus sûr et plus juste ?

JEUDI 29

« Avoir des règles d’hygiène et se protéger de la maladie »

Se munir de préceptes d’hygiène clairs — et s’y tenir.

“Un esprit sain dans un corps sain”

L’hygiène est une de ces formes d’action sur le monde et sur nous-mêmes qui nous permet de modifier la “nature des choses” (éviter les maladies) et qui transforme notre “nature” (par exemple en nous débarrassant du sébum et d’autres sécrétions produites naturellement par notre corps).

Les religions incluent des obligations de comportement qui peuvent être associés à l’hygiène. Dans le bouddhisme, l’hygiène fait partie, au même titre que l’honnêteté ou le refus de provoquer la souffrance, du quatrième des huit jalons vers l’éveil, le “comportement juste” [SEM37]. Il ne s’agit pas d’injonctions particulières, mais plutôt de “respecter les règles d’hygiène” en vigueur dans une société donnée en fonction des connaissances médicales et des circonstances particulières (climat, épidémie, etc.) et à “être instruit” de ces circonstances [VEN37].

Il est relativement facile de respecter des règles dans un environnement qui s’y prête. Nous tendons par exemple à ajuster notre niveau de propreté à celui de la société qui nous abrite. Par exemple, la société japonaise a un background religieux, le shintô, dans lequel les ablutions et la purification rituelle par l’hygiène sont très importants. Traditionnellement, les standards de propreté y sont très élevés. Dans un tel milieu, il est difficile de rester sale et négligé. Néanmoins, personne ne se brosse les dents dans les lieux publics (au contraire de ce qu’on voit, par exemple, aux États-Unis) et on tend à avoir des standards moins élevés pour l’hygiène dentaire. De même, quand une épidémie bactérienne est survenue en août 1996, la société japonaise a eu de grandes difficultés à réajuster ses standards en matière de lavage des mains.

Ainsi, “respecter les règles d’hygiène” en vigueur dans une société donnée ne consiste pas à faire comme tout le monde, mais à s’adapter aux standards les plus élevés préconisés par les professionnels de la santé¹⁶. C’est beaucoup plus difficile, parce que ces standards entrent souvent en contradiction avec les habitudes communes. Ce qui est préconisé ici est de se munir de règles simples et de les respecter de façon quasi religieuse. Par exemple, pour soi-même et pour chacune des personnes âgées et des enfants dont on surveille la santé, il est possible d’établir un plan (révisable en fonction des conseils du médecin ou du dentiste), comprenant les habitudes quotidiennes, visites de contrôles, vaccinations, etc.

VENDREDI 29

« Pas de “surhommes” ni d’élus »

L’humanité se dépassera — mais en intégrant tous ses membres.

En matière de politique, de moralité ou de philosophie des relations humaines, la notion de “nature des choses” permet de justifier à peu près n’importe quelle position qui ne se justifie pas autrement. Elle permet, par exemple, de prétendre que les “forts” puissent régner sur les “faibles” — et à ce titre elle permet de prétendre qu’il existe des “élus”, des “super-humains” de fait ou à venir, pour lesquels est promis un règne éternel, un avenir particulier, qui les distingue d’une humanité animale, sans droits ni poids. Les nazis ont fait de cette idéologie la cheville de leur mouvement ; et on peut trouver des justifications similaires dans tous les mouvements totalitaires, expansionnistes, belliqueux, légitimistes.

À travers leur conviction qu’il existe des élus et qu’ont peut distinguer une “super-humanité” de la masse animale des sous-hommes, les nazis ont paradoxalement cherché sans relâche à changer leur “nature” en tentant d’améliorer leur “race”. La médecine occidentale tente de se protéger de cette même intention, mais elle en court continuellement le risque. À l’heure où j’écris ces lignes, le dépistage génétique des maladies, le clonage, les thérapies géniques, la lecture génétique des caractéristiques et de l’avenir des individus, etc., font leurs premiers pas. Ces informations remarquables sont déjà en risque d’être utilisées pour distinguer les “élus” des autres.

16. En plus de l’hygiène corporelle décrite ici par Luc, je rajouterai une hygiène de “consommation”. Les sociétés industrialisées proposent des modes de consommation alimentaire qui peuvent se révéler dangereux pour la santé (obésité, additifs chimiques, etc.), et banalisent l’utilisation de produits toxiques (nettoyants ménagers, désodorisants, insecticides, etc.). Faire attention à ce que l’on consomme et veiller à avoir une alimentation saine font, à mon sens, partie des règles d’hygiène à respecter. *Note de JFR.*

On peut légitimement espérer que l'humanité accède à un stade meilleur, dépasse certaines de ses souffrances physiques, s'épargne la plupart de ses maladies, augmente sa durée de vie, accède à une plus grande connaissance et à de meilleures conditions de vie. Mais cet espoir n'a de sens que s'il constitue un standard à atteindre pour toute l'humanité et pas seulement pour certains de ces membres. Certes, il existe dans ces domaines des différences incommensurables entre les pays, et entre les individus dans un même pays. On peut tenir ces différences pour légitimes et naturelles [MAR23, JEU23]. De plus, il va de soi que ces différences ne peuvent pas être gommées par la seule volonté de le faire. Mais leur apparent caractère naturel ne les justifie pas [MAR, MER]. De plus, elles contribuent à la souffrance humaine *dans son ensemble* :

- Pour une chose, les disparités économiques génèrent de la souffrance. Si elles sont trop grandes et sans espoir, elle entretiennent un sentiment d'injustice, du ressentiment, de la frustration, de l'agressivité, et des situations de tension. C'est ce qu'on observe à l'intérieur d'une société donnée quand une partie de la population ne peut pas accepter au même bien-être qu'une autre. C'est également ce qu'on observe dans les relations tendues entre pays pauvres et pays riches. Le fantasme du "super-humain" génère les mêmes difficultés. Il ne peut se maintenir que dans la terreur ou la guerre, ce qui ne contribue en rien à son bonheur d'"élu".
- Plutôt que de les accentuer, la solution consiste au contraire à réduire les écarts de niveau de vie, de chance, de réussite possible [JEU9]. Il est illusoire de tenter de les réduire complètement, et il n'existe pas de recette magique [MER23]. Mais il est possible de les ajuster au fur et à mesure en tenant compte des situations. Conséquemment, il est important d'augmenter le niveau de vie d'une population donnée mais cela impose de parvenir aussi à rapprocher les autres populations du même standard.

L'humanité a de bonnes chances de continuer à progresser sans vraiment rassembler ses diverses parties vivant à des rythmes différents selon des standards d'existence différents, même s'il serait souhaitable qu'elle le fasse. Il est possible que les standards augmentent globalement, que chaque génération vive un peu mieux que les précédentes indépendamment des inégalités entre populations. Mais le contraire peut aussi se produire : qu'on observe des baisses générale de qualité de vie (épidémies, dégradation de l'environnement, augmentation de la densité de population, etc.). En fait, les deux cas se manifesteront sans doute en même temps, selon les régions et les populations.

Il paraît difficile, mais pas impossible, que l'humanité autant que faire se peut offre d'intégrer tous ses membres, c'est-à-dire propose des standards de vie souhaitables et à peu près équivalents à toutes les personnes quels que soient leur lieu de vie ou leur mode de vie. Cette situation est à la fois génératrice de paix et ne peut s'établir que dans un état de (relative) paix. C'est dans une telle situation que l'humanité pourra se dépasser, aller vers un état différent de sa relation avec son corps, son environnement, et avec l'univers. C'est dans ces conditions qu'elle pourra se modifier génétiquement pour vivre mieux et plus longtemps, modifier son environnement, étendre son territoire d'existence traditionnel aux océans ou à l'espace, etc., sans créer de nouvelles situations de tension et de guerre.

SAMEDI 29

« Pas de "pleine forme" »

Je vais vivre avec mon corps physique et ses petites douleurs quotidiennes.

Par exemple, lorsqu'on fait la méditation assise, on se dit parfois : "Pourquoi dois-je me livrer à cette pratique ridicule et douloureuse?" On voit les choses sous l'angle de l'inconfort, on stagne là-dessus, et au bout du compte c'est le monde entier qui paraît ridicule et douloureux [Kat93, p.220].

La page précédente traite de la perspective amusante du passage de l’humanité telle que nous la connaissons à “autre chose” : une humanité différente, et si possible meilleure. On peut imaginer que les avancées de la médecine, ou — mais vraisemblablement — les progrès sociaux, politiques ou psychologiques puissent nous “libérer” de certaines souffrances que nous connaissons aujourd’hui : certaines maladies, certains états de souffrance, certaines situations de tension sociale ou de guerre. Mais, dans tous les cas de figure, nous pouvons garder à l’esprit que certaines choses ne changeront pas. À moins que nous ne devenions radicalement différents (comme des esprits dans des machines) nous avons un corps et celui-ci implique de la souffrance [LUN], nous avons des émotions et que celles-ci impliquent de la souffrance [MAR15]. Quelles que soient les avancées de la médecine, l’augmentation de la durée de vie ou l’état de la société, il n’y a pas d’état idéal libre de toute souffrance.

Par ailleurs, la souffrance n’est pas un objet du monde bien déterminable, telle qu’on puisse la gommer par une recette unique. Elle est toujours relative. Par exemple, nous pouvons être fatigués et irritables parce que nous avons mal dormi alors que nous avons l’habitude de pouvoir dormir sans difficulté, alors que si nous vivions dans des conditions d’épuisement permanent comme certaines populations, nous ne ressentirions pas le même manque de sommeil. Nous pouvons nous dire que nous avons “mal au dos” parce que nous sommes libérés de maux plus terribles. Nous pouvons nous sentir humilié par de très petites choses parce que nous avons l’habitude d’être respecté et écouté. Bref, la souffrance, et même la douleur, ne se définissent qu’à travers les conditions de vie générales de la personne qui les ressent.

Daïnin Katagiri explique que si on se focalise sur les petites douleurs que provoquent la méditation assise, “le monde entier qui paraît ridicule et douloureux”. Il en va de tout le reste comme de la même façon : de la pluie, du froid, de la présence de ce que nous n’aimons pas, de qui nous n’aimons pas, des douleurs quotidiennes de notre corps, etc. Si nous faisons une préoccupation d’une de ces choses, c’est le monde entier qui devient ridicule et douloureux. Savoir l’accepter au cours de la méditation assise, c’est l’apprentissage d’un minimum qui nous permet d’accepter tout le reste, de prendre toutes les choses comme elles sont.

Il en va de même pour les petites douleurs quotidiennes. Si un jour, apparaît par exemple une douleur dans le bras, il est important de demander l’avis d’un médecin et de faire ce qu’il faut pour se soigner. Mais il est possible que la médecine n’y puisse pas grand-chose. Je peux alors choisir de vivre en lutte contre cette douleur et d’en souffrir. Je peux aussi l’accepter comme un fait particulier de mon corps.

- Je peux accepter le fait que le corps est toujours plus ou moins dépendant des circonstances et que celles-ci ne peuvent pas être idéales. Il n’y a pas de “pleine forme” idéale qui constitue mon état “normal” et qui serait plus ou moins affectée par les aléas de la chance ou de la malchance.
- Je peux faire en sorte que mon humeur ne dépende pas négativement des petites peines quotidiennes (“J’ai mal au dos”, au ventre, aux pieds, etc.), et d’une façon générale, des circonstances [LUN10].
- Je peux tirer parti de ces petites peines quotidiennes pour me préparer au quotidien à la douleur, à la maladie et à la mort. Lorsque celles-ci surviennent, il est difficile de se dire que sa propre douleur n’est rien en comparaison de celle d’autres personnes mais c’est trop abstrait pour être efficace. En revanche, il est plus facile de supporter des douleurs conséquentes si on est habitué à prendre la douleur comme une circonstance et à éviter les souffrances morales qui lui sont associées [LUN20]. Vivre avec ses petites douleurs quotidiennes, accepter qu’il n’y ait pas de pleine forme, c’est prendre de petites doses de vaccin pour les jours les plus durs.

Avez-vous le sentiment d’être en “bonne” ou “mauvaise” forme ? Ressentez-vous le vieillissement ? Dans quelles circonstances ?

Quelles sont vos petites douleurs quotidiennes ?

DIMANCHE 29

« Nous ne sommes pas le jouet des circonstances »

L'humanité, comme la personne, n'a pas de prise sur le monde ou presque — et pourtant, on peut choisir.

“Si nous essayons toujours de modeler notre vie et la vie des autres — des fleurs, du printemps, de la pluie, de la neige — pour les faire correspondre à nos sentiments et à nos émotions, comment pouvons-nous comprendre la parfaite beauté du monde humain ?” [Kat93, p.220].

Covey définit trois formes de pensées à travers lesquelles on peut rejeter ses difficultés sur les circonstances [Cov89, p.67-68]. Il les appelle “déterminismes” parce que les personnes qui les pratiquent tendent à penser que leur existence est déterminée et qu’elles n’y peuvent rien :

- **Le déterminisme génétique** : “tout est dans le sang”. Je pense que mes traits de caractère “courent dans la famille” et sont déterminés par les gènes. Ou encore, je pense que ma manière d’agir ou de réagir me vient de mes origines, que mes penchants sont des traits ethniques — et il n’y a rien à y faire. Par exemple, je pense que je suis une personne “distraite comme mon père”, “angoissée comme ma mère”, ou encore “emportée comme tous les méridionaux”. Cette attitude sert d’excuse pour ne pas se corriger et parfois d’argument pour se placer au-dessus des autres personnes, pour se dispenser de respecter les règles qui leur sont imposées. Comme l’horoscope, elle permet de se dire qu’on ne peut rien faire pour rendre sa vie meilleure. Elle peut aussi être vécue douloureusement et passivement, comme une fatalité.
- **Le déterminisme psychique** : “tout est de la faute de mes parents”. Je pense (à tort ou à raison) que mes troubles et mes difficultés, mes incapacités ou mes handicaps (imaginaires ou réels) me viennent de mon éducation, de la manière dont mes parents m’ont élevé ou m’ont laissé élever, ou d’éventuels accidents psychiques (réels ou supposés) que j’ai vécu enfant. Je pense que mes traits de caractère, et éventuellement les souffrances qui y sont associées, ont été façonnés dans l’enfance — et il n’y a rien à y faire. Cette conviction est souvent associée à un état dépressif (parfois renforcé par le fait qu’on connaît la théorie psychanalytique dans ses grandes lignes et qu’on sait pouvoir trouver une origine enfantine à ses malheurs présents). Elle entretient la souffrance tout en permettant de ne pas ressentir de responsabilité dans cette souffrance. Ceci peut permettre de la supporter à bon compte, mais empêche de trouver en soi les ressources de s’en dégager, ce qui est souvent vécu comme une rumination constante au cours de laquelle on entretient des sentiments de colère ou d’irritation envers sa famille ou l’un de ses parents.
- **Le déterminisme environnemental** : “tout est de la faute de mon boss (ou de mes voisins, ou de mon conjoint, ou du gouvernement, ou de la pollution, ou de la décadence des mœurs, ou des magouilles de X ou Y)” — et il n’y a rien à y faire. Cette attitude peut être associée à une passivité et du fatalisme, mais elle va le plus souvent de pair avec de la colère, de la révolte, de l’indignation ou de la frustration.

Les personnes qui adoptent ces différentes attitudes ne sont pas maîtres de leur existence. Elles sont le jeu des circonstances et acceptent de l’être. Refuser d’en être le jeu ne veut pas dire qu’il faille partir en guerre contre ces circonstances et tenter de les changer pour en faire un monde à son idée. Tenter de leur faire ne fait que renforcer la dépendance de son bien-être à l’état du monde dans lequel on vit. Partir en guerre contre son corps (en tentant d’en faire autre chose en le modifiant médicalement), contre ses parents (en tentant de leur faire réparer des torts réels ou

imaginaires, ou pire encore, de s'en venger) ou contre son patron, son conjoint, son voisin, etc., n'est pas se dégager les circonstances. C'est au contraire en faire plus et plus encore le centre de son existence.

Refuser d'en être le jeu, c'est simplement comprendre qu'il n'y a pas de "loi extérieure" qui me dicte ma vie. J'ai le pouvoir de modifier mon environnement, ce n'est pas mon environnement qui me modifie. Quelle que soit la hauteur de la haie du voisin, quels que soient mes amis ou ennemis, la pluie ou beau temps, l'état de mon corps, les retards du courrier, les embouteillages, je suis le maître de mes humeurs, de mon état d'esprit, de mes bonheurs et de mes malheurs [MAR19, JEU19, JEU32]. Ceci pour mon bien, et pour le bien de tous (parce que ces circonstances, ne m'affectant pas, n'affectent pas non plus les autres à travers moi).

Quant aux déterminismes génétiques, culturels, familiaux, ethniques, etc., ils ne m'affectent pas non plus. Je suis, pour mes proches et mes descendants, une "personne de transition", c'est-à-dire justement quelqu'un de capable de briser ces chaînes de déterminisme en modifiant mon comportement [LUN40, JEU51, JEU52]. Je modifie ainsi celui des contemporains que j'influence, et de toutes les générations à venir.

Êtes-vous le jouet des circonstances ?

SEMAINE 30

Craines

Inquiétudes, peurs et paniques.

La crainte et la peur [ANN2] regroupent plusieurs catégories différentes d'émotions. Certaines, telles que la prudence, la pondération ou le sentiment dubitatif ou sceptique, versions douces de la peur, permettent de se protéger. Leur totale absence correspond à des prises de risques excessives ou à de la crédulité. Certaines autres, telles que la suspicion, l'anxiété ou l'obsession, sont handicapantes et destructrices.

Toutes les peurs, comme les autres émotions, peuvent être surmontées. Néanmoins, elles relèvent de différents mécanismes et ne s'abordent pas toutes avec les mêmes outils.

- Distinguons d'abord les inquiétudes liées à des situations définies : examen, rendez-vous ou visite, dépense à prévoir, dégradation d'une situation (appréhension, soucis, embarras). Elles se dissipent en évaluant les situations qui les provoquent, en acceptant les risques et en dédramatisant leurs conséquences, et en s'orientant vers des solutions. Ces solutions sont organisées dans un timing, qui permet de distinguer ce qui peut être fait (et le faire) de ce qui ne peut pas (et l'accepter). Évaluer les risques, dédramatiser les conséquences, rechercher des solutions, établir un timing, s'accompagnent d'efforts pour éviter le ressassement. Lorsque ce type d'inquiétude est durable, quasi-chronique, ou encore lié à un ou plusieurs objets récurrents, il s'agit de préoccupation, de tracas, d'anxiété. Ces peurs peuvent être abordées par les mêmes méthodes (mais dans leur versions chroniques ou pathologiques, elles deviennent appréhension, anxiété ou angoisse obsessionnelles, et relèvent de la psychiatrie).
- Distinguons aussi la peur d'objets extérieurs (telle que la peur d'être attaqué dans la rue ou la peur d'une personne particulière). Cette peur est proche de l'inquiétude. Elle se dissipe en évaluant la situation qui la provoque, en trouvant des solutions pour éviter les risques, et en refusant le ressassement. Cette peur peut aussi se nourrir du sentiment qu'il existe des éléments extérieurs à soi dont l'action est orientée contre soi (paranoïa). Elle s'appuie sur un sentiment de conspiration. Il peut s'agir d'une conspiration chronique, institutionnalisée ou cachée, d'une conspiration momentanée, de l'action néfaste d'une personne particulière, avec le soutien ou l'accord tacite de l'entourage. Ces peurs conduisent, de façon handicapante, à construire son existence autour d'un "ennemi" dont la plupart du temps on est l'inventeur, ou dont on exagère démesurément les pouvoirs et les intentions ("*enemy oriented life*" de Covey). Pour dissiper ces peurs, il s'agit de tenir pour acquis (même si on est persuadé du contraire) qu'il n'y a pas de conspiration, et de plonger au cœur de cette supposée conspiration pour se rendre compte qu'elle est fantasmagorique.
- Distinguons encore les peurs ou terreurs chroniques liées aux traumatismes de l'existence : peur de la mort, de la maladie ou de l'accident, peur de la douleur physique, et peurs irraisonnées de catastrophes (guerre, tremblement de terre), et peur de l'avenir en général.

Celles-ci peuvent s'aborder à travers des actions symboliques et rituelles qui permettent de faire "quelque chose" contre sa peur (s'organiser en cas de catastrophe par exemple) tout en prenant conscience que cette peur n'est pas partagée par tous, qu'elle est un handicap social, et qu'elle peut être combattue en tant que telle. Il s'agit aussi, parallèlement, de faire un travail de fond sur sa philosophie de vie (continuité humaine, âges de la vie, connaissance de soi, etc.) à travers la réflexion et la méditation, et en refusant le ressassement. Il en va de même pour les terreurs paniques ponctuelles, liées à une phobie (telle que la peur des insectes ou des ascenseurs). En effet, ces peurs irraisonnées forment un réseau. Elles se cumulent d'ailleurs parfois chez la même personne. Elles entrent en relation avec une connaissance de soi insuffisante et un manque de confiance en soi.

Les peurs sont profondément liées à l'impression du caractère extérieur à soi des problèmes, à leur inéluçabilité, à leur caractère définitif. Or les choses sont impermanentes, et c'est n'est qu'en l'acceptant qu'on peut échapper à l'inquiétude. Elles ne durent ni dans le bien (ce qui est aujourd'hui sera différent demain) ni dans le mal (on a toujours le pouvoir de faire de soi une personne sage, quelle que soit la situation).

LUNDI 30

« Rien n'est décidé »

Aucune situation future n'est décidée d'avance, aucune situation présente n'est définitive.

"Les optimistes considèrent l'échec comme une leçon exploitable, les pessimistes comme une manifestation d'une incapacité de nature, impossible à changer" [Gol95, p.100].

Saï avait un cheval. Un jour, le cheval disparaît. "Quel malheur !" dit Saï. Mais quelques jours plus tard, le cheval revient avec une jument. "Quelle chance que mon cheval ait disparu !" dit Saï. Mais en montant la jument, le fils de Saï fait une chute et se casse la jambe. "Quel malheur que mon cheval ait ramené cette jument !" dit Saï. Alors, une guerre éclate. Les hommes jeunes sont mobilisés. Mais le fils de Saï, grâce à sa jambe cassée, est exempté... ("La vie, c'est l'histoire du cheval de Saï" — proverbe).

- Une patiente, citée par Goleman [Gol95, p.74][DIM10], voit les situations les plus simples comme des promesses d'échec.
- Une personne de ma connaissance évoque la vieillesse et la maladie comme des catastrophes et le suicide comme remède.
- Une autre personne à de graves difficultés dans son métier mais refuse de changer de stratégie sous prétexte qu'elle se sentirait trop en situation "d'insécurité".
- D'autres personnes souffrent de crises d'angoisse juste avant de partir en voyage ; juste avant un examen ; ou encore à l'évocation des années à venir.

Les inquiétudes, comme les désespoirs, se nourrissent de la peur du lendemain. Elles s'appuient sur le fait que l'avenir est indécidable pour l'imaginer au pire. Mais nous ne savons pas ce que l'avenir nous réserve ni comment les situations vont se développer : les circonstances les plus sombres peuvent devenir favorables, et inversement. C'est le sens de l'histoire du cheval de Saï. Nous ne pouvons pas anticiper l'avenir à partir du présent.

Pourtant, c'est aussi grâce à cette indécidabilité de l'avenir qu'il est possible de dire qu'il n'est "jamais trop tard" [MAR32] et qu'il y a "toujours une solution" [MER32]. Toutes les situations peuvent être prises en main pour en faire des situations profitables ; toutes les situations présentes (qu'il s'agisse de l'état des choses ou de sa propre "nature") peuvent être reconsidérées. La patiente de Goleman peut comprendre que ses inquiétudes relèvent de sa manière de se voir elle-même et de voir le monde, et apprendre à en changer. La personne qui souffre d'angoisse avant un examen peut visualiser les différentes situations de réussite et d'échec et les dédramatiser.

Si je suis une personne inquiète, je tends à croire que les situations me “tombent dessus” et que je n’ai pas de prise sur elles ; je tends à voir ma nature comme “plus forte que moi” et à craindre mes propres réactions ; je tends à penser que les choses vont mal se passer et que je ne peux rien y faire. Je tends à invoquer des moyens extrêmes de les affronter. Toutes ces croyances relèvent du manque de confiance en soi et en sa capacité à faire face aux situations simples de la vie de tous les jours. Or, la *confiance en soi*, c’est tout d’abord tout simplement *la connaissance de soi*.

La résolution à long terme des problèmes d’inquiétude passe par la connaissance de soi :

- en tant qu’être humain, par exemple à travers les âges de la vie [LUN18] et les quatre certitudes [SEM15] ;
- et en tant que personne [MAR24].

Que pensez-vous du cas de la personne qui a des difficultés dans son métier mais refuse de changer de stratégie sous prétexte qu’elle se sentirait en situation “d’insécurité” ? Êtes-vous sujet à l’inquiétude, et si oui, dans quelles situations ? Qu’est-ce que vous évoque l’idée de votre existence dans un an, dans deux ans ? Qu’est-ce que vous évoquent la maladie, la vieillesse et la mort ? Quand vous devez passer un examen, comment vous préparez-vous ?

MARDI 30

« Évaluer les risques »

Les inquiétudes obsessionnelles sont fondées sur une mauvaise évaluation des risques.

“Dans un pays où cinquante millions de voitures circulent et où il y a cent-mille blessés ou tués par an, j’ai une chance sur cinq-cents d’être blessé ou tué dans l’année. Je peux aussi rouler sans discontinuer pendant cinq-cents ans avant d’avoir un accident. C’est un risque raisonnable, mais ce n’est pas un risque négligeable. C’est un risque suffisant pour me faire considérer l’idée d’arrêter de rouler en voiture” (notes).

Une jeune femme m’a dit un jour en substance : “Je sais que je suis plus inquiète que la plupart des autres gens ; mais pour moi, ce sont des inconscients — ils ne se rendent pas compte de ce que l’avenir leur réserve”. Les personnes inquiètes tendent à cultiver, involontairement, plusieurs idées : celle selon laquelle l’avenir trame de sombres destins ; celle selon laquelle l’inquiétude est une sorte de lucidité et de conscience de l’avenir ; et enfin celle selon laquelle cette lucidité est une forme du sens de la responsabilité. Mais ces trois notions sont relativement indépendantes.

- La première est le pessimisme. Elle correspond simplement à penser que l’avenir est hostile en soi, quel que soit le sens de nos actions. Cela n’a rien à voir avec de la lucidité ou de la responsabilité. Le pessimisme est au contraire un sentiment d’impuissance face à l’avenir.
- La deuxième est la volonté de clairvoyance. Elle correspond au refus de l’indécidabilité de l’avenir et à l’envie de connaître ce qu’il réserve à l’avance. C’est bien ce qui fait la personne inquiète. Et, parfois, le pessimisme est une forme de résolution de ce dilemme : la personne préfère prévoir un avenir noir plutôt que de ne rien pouvoir dire de l’avenir.
- La dernière joue sur un amalgame entre “la conscience” (comme dans “avoir conscience”), c’est-à-dire le fait de savoir quelque chose consciemment, et “l’inconscience” (comme dans “être inconscient”), c’est-à-dire l’irresponsabilité. Mais le fait de croire que l’on connaît l’avenir et ses dangers ne garantit en rien d’agir de façon responsable. Bien au contraire, étant donné qu’on manque de confiance en soi et qu’on a, de plus, une vision erronée de l’avenir.

Les personnes optimistes ne sont pas nécessairement inconscientes ou irresponsables. Elles savent tout simplement que l'avenir, en soi, est indécidable [LUN] et que la réussite dans l'avenir est un facteur de la confiance en soi [MER]. Nous faisons constamment dans notre vie de tous les jours une évaluation des risques que nous courrons. Quelles sont nos chances d'avoir un accident ? Quelles sont nos chances de tomber malade ? Cette évaluation s'appuie parfois sur une expérience fiable (comme lorsqu'une assurance fixe le prix de ses prestations) mais souvent, pour nous, sur nos intuitions. Celles-ci sont biaisées par notre éducation, par notre environnement, par les craintes sociales du moment : telle période ou telle personne surévalue les risques de cancer, et en fait une obsession de vie ; telle autre période est baignée de la peur des citoyens d'être attaqués ou volés, etc.

Si je suis inquiet, je peux me demander :

- **Quel est l'objet de mon inquiétude ?** Je peux par exemple être inquiet à l'idée de passer un examen et croire que c'est l'examen dont j'ai peur. Mais l'examen en soi ne présente aucun danger ; ce dont j'ai peur peut être les conséquences d'un échec. Quelles sont-elles ? Je peux aussi être inquiet à l'idée de me rendre dans un endroit que je ne connais pas. Mais souvent, je n'en connais rien ou presque. Qu'en disent les personnes qui y sont allées ?
- **Quels sont les risques ? Sont-ils lourds ou légers ?** Je peux être inquiet pour l'avenir de mes enfants ou de certains de mes proches. Mais les situations dans lesquelles sont ces personnes conduisent-elles à des accidents ou du malheur : presque toujours, souvent, rarement, très rarement, pratiquement jamais ?
Je peux encore être handicapé par une inquiétude obsessionnelle telle que la peur de monter en avion ou la peur des tremblements de terre. Mais quels sont les risques chiffrés ? Y a-t-il des moyens d'éviter le danger ?

MERCREDI 30

« Organiser les inquiétudes »

Les personnes sans inquiétudes ont une méthode : le timing des solutions.

Face à l'inquiétude, les personnes optimistes utilisent certaines stratégies :

- apprendre à se motiver (plutôt que de s'inventer des motivations, comprendre quelles sont ses motivations profondes [SEM4]) ;
- savoir que les mauvaises situations ne durent pas ;
- imaginer différentes solutions ;
- découper les tâches en petites tâches accessibles. (Caractéristiques de l'optimisme, selon Snyder, cité dans [Gol95, p.98])

Il arrive que les personnes inquiètes pensent que leurs inquiétudes sont justifiées par leur situation de vie ("je suis inquiet(e) parce que..."). Elles pensent que les personnes qui n'ont pas de soucis n'en ont pas parce que les situations leur sont plus favorables ("cette personne n'a pas les problèmes que j'ai"). Mais cette position, comme l'envie [VEN28], est une mauvaise estimation des difficultés que nous partageons tous. Personne n'est exempté. Les personnes qui ne sont font pas (trop) de soucis ont simplement une autre façon de gérer les difficultés et leur rapport avec l'avenir.

Les personnes qui se font peu de soucis, la plupart du temps, raisonnent en termes de risques et de probabilités [MAR], mais surtout en termes d'action possible. "Si ceci m'inquiète, que puis-je en changer ?" Si quelque chose peut être changé, elles le changent ; sinon, elles arrêtent de s'en

soucier. Elles se soucient de la réussite de leur enfant à un examen ? Elles évaluent l'importance de l'examen et préparent des solutions de rechange en cas d'échec ; elles aident leur enfant à se motiver et à se préparer. Rouler en voiture les inquiète ? Elles roulent plus prudemment, et s'organisent pour utiliser peu la voiture. Elles craignent de mourir de telle maladie ? Elles mènent une vie saine ; elles font faire des dépistages raisonnablement fréquents ; elles apprivoisent l'idée de tomber malade, et, un jour, de mourir.

Sans parler de peurs irraisonnées, d'obsession ou de terreurs paniques, nous vivons avec une certaine dose d'inquiétude. Certes, l'inconscience est dangereuse. Il est nécessaire de se préoccuper de son avenir et de ne pas se dire que "tout ira bien" en faisant n'importe quoi. Il est utile de se protéger en évitant les conduites aventureuses, les endroits dangereux, les personnes irresponsables. Un minimum d'inquiétude est une garantie. Mais il ne s'agit pas non plus de se dire que "tout ira mal". Il est difficile d'établir la limite à partir de laquelle l'inquiétude cesse d'être protectrice pour être handicapante. Il n'y a qu'un pas de la réserve à la froideur, de l'incrédulité à la suspicion, de la pondération à la pusillanimité, de la préparation raisonnée de l'avenir à la paralysie face au lendemain, de l'inquiétude pour ses proches à la colère. Comment se maintenir dans les limites dans lesquelles la peur est légère et protectrice ? (cf. émotions : [ANN2]).

Je suis souvent inquiet face à une situation particulière parce que je n'ai pas une vision claire de cette situation et que je ne sais pas comment agir face à cette situation. Souvent même, je ne sais pas très bien quel est l'objet de mon inquiétude. Par une réflexion volontariste (concentration, méditation, discussion avec une ou un conseiller) je peux déterminer ce que je crains, quels sont les risques, dédramatiser les échecs et les dangers possibles, et préparer ce qui peut être préparé.

En plus de me demander "quel est l'objet de mon inquiétude ?" et "quels sont les risques ?" [MAR], je peux me demander : "qu'est-ce qui peut être fait ?" et organiser un *timing des solutions*.

- Quelles sont les démarches que je peux entreprendre pour limiter le danger ?
- Quelles sont les habitudes que je peux changer et comment organiser mon temps ?
- Quelles sont les actions que je peux entreprendre aujourd'hui ? Quelles sont celles que je peux mener sur une base régulière ?
- Y a-t-il des "solutions rapides", c'est-à-dire des choses que je peux changer tout de suite et qui peuvent changer radicalement la situation ? (comme de me procurer un paratonnerre si j'ai peur de l'orage ?)
- Quelles sont les éléments que je ne maîtrise pas (les choses auxquelles je ne peux rien changer) ? Comment faire pour les dédramatiser et éviter d'y penser ?

JEUDI 30

« Accomplir des actions symboliques »

Raisonner sur son expérience, confier ses inquiétudes, planifier les actions possibles, dissiper les craintes par des actions ponctuelles.

Les personnes inquiètes tendent à refuser de se débarrasser de leur inquiétude parce qu'elle considèrent souvent que cette inquiétude est justifiée par les circonstances. Elles sont partagées entre l'envie d'être plus sereines et la pensée selon laquelle dans la situation dans laquelle elles sont, *ne pas* se faire de soucis serait de l'inconscience. Il ne sert à rien qu'on leur dise ou qu'elles se disent : "ne te fais pas de soucis !" — il faudrait d'abord qu'elles puissent se débarrasser de ce qu'elles pensent être les objets de leur inquiétude.

C'est pourquoi les actions ci-dessous ne sont pas destinées à éliminer l'inquiétude mais simplement à *faire quelque chose*. Elles sont *symboliques* : elles représentent simplement la volonté de la personne inquiète de prendre contrôle de cette inquiétude.

Raisonnement et méditation

Comme pour les personnes sujettes à la colère, à la jalousie ou à d'autres émotions récurrentes, il me paraît important de réserver un moment à une réflexion concentrée. Cette réflexion a pour but de comprendre les tenants et aboutissants du problème et d'arriver à des solutions. Dans le cas de l'inquiétude, il ne s'agit pas de ruminer son angoisse mais de répondre efficacement aux trois questions posées précédemment : *“quel est l'objet de mon inquiétude ?”*, *“quels sont les risques ?”* et *“qu'est-ce qui peut être fait ?”* [MAR, MER]. Pour ce faire, on peut pratiquer la méditation ou une méthode de relaxation. L'écriture peut aussi être très profitable : tenir un journal, écrire des essais, faire des séances de composition spontanée sont autant d'actions qui permettent de prendre contrôle de l'inquiétude.

Confier et parler

Au contraire de la colère, qui se nourrit de son expression, l'inquiétude ou l'angoisse tendent à se dissiper en en parlant. Il est préférable de ne pas cacher ni de se cacher ses difficultés. Il suffit parfois de demander conseil à ses proches pour se rendre compte que les peurs qu'on nourrit sont irraisonnées. Il ne s'agit pas de se plaindre, ni de *“ manifester son symptôme ”* [SAM13] mais *d'écouter* et de comprendre que les choses peuvent être vues autrement. Il est important aussi de prendre l'avis de personnes compétentes [Gol95, p.209]. Si je me fais du souci pour ma santé, je peux demander à un médecin ce qu'il ou elle en pense. Si je m'inquiète de l'avenir de mes enfants, je peux en parler à un assistant social, aux professionnels de l'enseignement et de l'orientation, etc. Je peux écrire mes questions au fur et à mesure qu'elles me viennent et les poser.

Chacun peut aider une personne inquiète à se rassurer. Il ne s'agit pas de répéter *“ne t'inquiète pas, tout ira bien”* (parce qu'on n'en sait rien). Il s'agit plutôt de réfléchir aux raisons qui font qu'on ne se fait pas (ou moins) de soucis pour l'autre personne, et de les lui exposer (relativiser les risques, dédramatiser l'échec, etc.). Il s'agit de l'aider à répondre aux trois questions évoquées plus haut :

- Quel est l'objet de mon inquiétude ?
- Quels sont les risques ?
- Qu'est-ce qui peut être fait ?

Planifier et agir

Un des remèdes à l'inquiétude est de baliser l'avenir en y jetant quelques points de repère. Une solution consiste à faire des plannings (du lendemain, de la semaine ou du mois à venir) et à apprendre à leur donner une flexibilité : accepter qu'ils ne puissent pas être tenus à la lettre, les réviser fréquemment, etc.

Dissiper et distraire

Enfin, il s'agit, comme pour la colère ou la honte, de renoncer au ressassement [VEN14]. Il ne sert à rien de ruminer les mêmes soucis, ils ne se résoudreont pas pour autant. Il est préférable de les réserver à un moment de réflexion volontariste pendant lequel on se concentre pour trouver des solutions. Dans l'intervalle, il s'agit de dissiper l'angoisse, c'est-à-dire tout simplement *ne pas y penser*. Pour cela, on peut apprendre à rire de soi [Gol95, p.96], et à recadrer les pensées négatives à son égard [DIM14] [Gol95, p.83].

VENDREDI 30

« Pas de conspiration »

Personnelle, institutionnelle, politique, naturelle, divine : il n’y a pas de conspiration !

“À Mormoël, chacun soupçonnait son prochain de conspirer derrière son dos. Le voisin tramait toujours quelques actions criminelles, ou au mieux, mesquines. Le patron était toujours de mèche avec d’invisibles puissants ; l’employé toujours dangereux et prêt à se révolter. Le cousin manigançait toujours quelque manœuvre ; la belle-fille intriguait toujours pour gagner l’influence des autres membres de la famille dans quelque affaire de pouvoir ou de distribution des biens. L’étranger était un espion ou un fauteur de trouble. Comment gagner l’adhésion de tous dans une telle ambiance de suspicion mutuelle ? Bourlom clama aux quatre coins du pays que les chaudronniers, avec le soutien du terrible peuple des Ombres et des Terres Cachées dont ils fabriquaient les armes de guerre, menaient la nation à sa perte. Les chaudronniers ne votèrent pas pour lui, mais il gagna les élections.”
(*Le vrai voyage de Gulliver*)

L’inquiétude, c’est-à-dire le sentiment d’insécurité face à l’avenir, peut provoquer et se nourrir du sentiment qu’il existe des éléments extérieurs à soi dont l’action est orientée contre soi. Lorsque cette peur est pathologique, les médecins l’appellent “paranoïa” ; dans la vie courante, on dit que les gens sont “parano” — et on l’est toujours un peu soi-même.

Conspiration personnelle

Lorsqu’une personne réagit bizarrement à notre égard, ou d’une façon désagréable, ou encore quand nous ne comprenons pas les règles implicites de fonctionnement d’un groupe, nous avons tendance à penser que les actions des personnes sont orientées *contre nous*, et *dans le but* de nous nuire. Nous sommes rapides à croire à des cabales, à l’action néfaste d’une personne particulière, parfois avec le soutien ou l’accord tacite de l’entourage. De telles craintes ou de tels soupçons tendent à se renforcer d’eux-mêmes : nous interprétons tout ce que nous voyons ou entendons dans le sens de notre obsession. Ce type d’obsession est fréquent dans le monde du travail, où les gens se connaissent de façon contrainte et où ils ont peu de temps pour discuter.

“Conspiration” naturelle ou divine

Une forme un peu différente de sentiment paranoïde est celle selon laquelle ce n’est pas un ennemi particulier qui s’attaque à soi, mais la nature, le destin, le karma ou la chance. Les personnes qui pensent qu’elles sont moins “chanceuses” que les autres, ou que le sort “s’acharne” contre elles, vivent non pas en opposition à un ennemi particulier, mais en s’imaginant tout autant distinctes du reste du monde. Il s’agit là aussi d’une mauvaise estimation de ce qu’est la vie réelle des autres personnes [VEN28].

Conspiration politique, ethnique, institutionnelle

Toutes les politiques se basent sur des théories de l’ordre naturel (ce qui est “naturel” et doit être respecté), sur des théories de la décadence et du progrès (ce qui ne “va plus comme avant” et le sens que devrait prendre l’histoire) et sur les inquiétudes obsessionnelles de celles et ceux qui les préconisent (de qui ou de quoi est-ce la faute, et comment résoudre le problème). Les politiques extrêmes utilisent ces trois arguments de façon extrême [SEM23]. Elles s’appuient sur un sentiment de conspiration : il peut s’agir d’une conspiration institutionnelle (le gouvernement cache des choses terribles ou extraordinaires), ethnique / religieuse / politique (“conspiration” juive ; maçonnique ; bourgeoise ; internationaliste) relevant du mystère et de l’ésotérique (soupçons de sorcellerie) ou de tout cela à la fois.

Refus de l'incohérence du monde

Ces obsessions vont souvent ensemble, et de pair avec des sentiments de conspirations personnelles (les leaders de partis extrêmes pratiquent de fréquentes purges de leur entourage — ils se sentent continuellement attaqués, même de leurs proches). Ceci parce que toutes ces peurs relèvent non pas d'un état réel du monde, ni de conspirations réelles, mais :

- d'un refus de l'imperfection du monde, et de la faiblesse de nos moyens d'agir sur lui [MER3]
- d'une volonté de croire que le monde est régi par des règles cohérentes, et que si nous ne les voyons pas, c'est qu'elles sont cachées [LUN6].
- d'une volonté de croire que les autres personnes, ou certaines autres personnes, n'ont pas de difficultés ou ont moins de difficultés dans la vie [VEN28] ;

Ces peurs conduisent, de façon handicapante, à construire son existence autour d'un "ennemi" dont la plupart du temps on est l'inventeur, ou dont on exagère démesurément les pouvoirs et les intentions [Cov89, p.115-126].

Plonger au cœur de la "conspiration"

La différence entre les personnes "parano" et les autres n'est pas que les autres personnes sont angéliques ou crédules et ne voient pas le mal où elles se trouvent. Nous avons tous tendance à exagérer spontanément les pouvoirs des autres personnes, la malignité des autres "groupes", et les intentions du reste du monde à notre égard. La différence est que nous considérons en général que nous avons tort, et nous cherchons plutôt à nous convaincre de ce que *nous nous trompons*. Mais si je suis "parano", je cherche plutôt à me persuader que *j'ai raison* dans mes soupçons et mes accusations. Je cherche confirmation de mes peurs. Pour les dissiper, il s'agit d'abord de tenir pour acquis (même si je suis persuadé du contraire) qu'il n'y a pas de conspiration ; puis de plonger au cœur de la supposée conspiration pour me rendre compte qu'elle est fantasmagorique.

- Si je suis convaincu que les institutions cachent des choses terribles ou extraordinaires, je peux garder mes opinions par dévers moi et m'arranger pour avoir des responsabilités institutionnelles (participer au conseil d'administration, au conseil municipal, etc.) — je me rendrais alors compte que les institutions sont humaines, faillibles et discutables, mais qu'elles ne cachent rien de très mystérieux.
- De même, si je suis intrigué et effrayé par les représentants d'un groupe donné, je peux m'y intéresser de plus près (participer à ses rencontres, me faire des amis), pour me rendre compte que les membres de ce groupe sont comme les autres personnes, sans plus ni moins de pouvoir, et aussi divers entre eux que les membres de tout autre groupe (par exemple les marseillais, les italiens, les chauffeurs de camion, les joueurs d'échec, etc.)
- Ou encore, si je suis persuadé qu'une personne de mon entourage manigance contre moi, je peux m'intéresser à cette personne et m'en rapprocher. En discutant avec elle, en m'engageant à partager des activités communes (déjeuner, sortir, même en groupe), je me rendrais compte que cette personne est comme les autres — et, au pire, s'il s'agit effectivement d'une personne malveillante, que son pouvoir est limité et que ses appuis sont inexistantes.

SAMEDI 30

« Vivre avec ses peurs »

Peurs et inquiétudes obsessionnelles, phobies, peur de la mort ou de l'accident, peurs liées à des traumatismes : vivre avec pour vivre sans

“Tout se surmonte”. Le sujet a été abordé brièvement ailleurs [MER28] en suggérant que de savoir que toutes les peurs, toutes les angoisses, toutes les phobies peuvent se dépasser permet (seul(e) ou avec l’aide de professionnels) de les dépasser. Il ne s’agit pas ici de nier ou de minimiser les peurs des autres personnes, mais de prendre en charge les siennes propres.

Certaines ont des justifications compréhensibles : traumatismes subis, accidents vécus, expériences terribles de violence ou de la perte de proches. D’autres sont mystérieuses, inexplicables : peur de maladies jamais rencontrées, peur irraisonnée de l’accident ou phobies de certaines situations pourtant bénignes pour la plupart des autres personnes.

Les phobies et les angoisses profondes ne peuvent être éliminées en soufflant dessus. Mais il ne s’agit non plus de les laisser être les maîtresses de toute son existence. Il s’agit d’abord de vivre avec elles comme avec les autres circonstances de l’existence humaine : naissance, âges de la vie, maladie, douleur, séparations, mort. C’est en acceptant de vivre avec elles qu’on finit par vivre sans (c’est-à-dire sans être obsédé par le fait qu’elles sont là).

DIMANCHE 30

« De quoi ai-je peur en moi ? »

Les inquiétudes forment un réseau passé, présent, futur — lié à la honte ou à l’échec et au manque de confiance en soi.

L’inquiétude, la crainte, l’angoisse s’orientent vers le futur. Mais pourquoi des personnes différentes, dans des circonstances à peu près égales, peuvent-elles voir l’avenir de façon si différente les unes des autres ? Sans doute parce que leur expérience est différente, et qu’elles ont une expérience différente de leurs réussites et de leurs échecs, de leurs joies et de leurs peines passées.

Face à l’angoisse, je ne connais souvent pas clairement l’objet de cette angoisse. Ma première tâche est de le définir. qu’est-ce qui m’inquiète le plus ? De quoi ai-je peur dans l’avenir ?

Ce peut être la peur de ne pas réussir à tenir un engagement ou une promesse : ne pas réussir mes études ; décevoir mes parents ou mes proches ; ne pas trouver les moyens financiers de faire vivre ma famille ; ne pas pouvoir vivre à la hauteur des ambitions que je m’impose.

Ce peut être la peur de ne pas pouvoir faire face aux situations courantes que ma vie de tous les jours m’impose : affrontements, “batailles” de l’existence. Ce peut être la peur de hontes futures, de déshonneurs. Ce peut être la peur de subir des violences, ou d’être victime d’une catastrophe. Ce peut-être la peur de tomber malade, de souffrir ou de mourir. En général, c’est un peu de tout ça à la fois.

Mais d’où me viennent ces inquiétudes ?

- Elles peuvent me venir de ce que j’ai eu l’expérience d’engagements non tenus, ou de ce que j’ai moi-même tendance à ne pas respecter mes promesses et mes engagements. Or, les promesses et les engagements constituent la seule prise que j’ai sur l’avenir [SAM48]. C’est quelque chose que je peux améliorer ici et maintenant, dans le présent.
- Mes inquiétudes peuvent me venir de l’importance que j’accorde à certaines “réussites” et à certains “échecs”. C’est moi qui décide de voir certains aspects de ma vie comme des “batailles” que je risque de perdre. C’est moi qui décide d’être affecté par mes échecs et de ressentir de la honte, de la haine, de l’envie, au lieu de les voir comme des expériences intéressantes et d’en tirer des leçons. C’est encore quelque chose que je peux changer dans le présent.
- Mes peurs peuvent aussi provenir de l’expérience d’un choc dans le passé : violence, accident... Je peux choisir de vivre avec sans savoir qu’en faire, et de subir ce passé comme une injustice. Mais je peux aussi choisir d’en faire quelque chose pour bâtir ma confiance en moi-même :

en faire un avantage, l'objet d'une mission, une motivation pour trouver ma place dans la continuité humaine.

Passé	Futur redouté	Présent	Futur possible
Échec. Expérience d'engagements non tenus. Pas tenu mes propres engagements.	Échec. Ne pas tenir mes propres engagements.	Tirer les leçons de ces échecs, apprendre, s'améliorer	Réussite. Tenir mes engagements et mes promesses [SAM48].
Traumatisme, violence, maladie, expériences physiques pénibles	Répétition de ces mêmes expériences	Agir, actions symboliques [JEU]	Trouver un sens à sa vie à travers une "mission" [JEU2, DIM19]
Décès, séparation, traumatisme	Traumatismes de l'existence	Connaissance de soi en tant que personne et en tant qu'être humain [LUN]	Âge de la vie, déroulement de l'existence
Honte	Circonstances honteuses	Relativiser l'importance de la honte ; contrôle de ses émotions [SEM14]	Indifférence, distance
Culpabilité	Vengeance personnelle ou retour des choses	Réparer [SEM3]	Dissipation de la culpabilité
Historique personnel d'inquiétude	Catastrophes, traumatismes	Évaluation des risques, timing des solutions, rejet du ressassement [MAR, MER]	Déroulement de l'existence, fait de jouir de l'existence et de la vie de tous les jours.

Avez-vous des inquiétudes particulières, et si oui :

- concernent-elles un avenir proche ou un avenir lointain ? Concernent-elles des circonstances particulières ?
- À quelles lignes du tableau ci-dessus vous semblent-elles correspondre le plus ?
- À quoi correspondent-elles dans votre passé ? Que vous est-il arrivé qui justifie ces inquiétudes ? Correspondent-elles à des événements précis ou plutôt à des habitudes de pensée familiales ou personnelles ?
- Quelles actions pouvez-vous entreprendre dans votre vie présente qui soulagent ces inquiétudes ?
- En comparant avec votre vision présente de l'avenir, quelle vision idéale de l'avenir pourriez-vous souhaiter ? Comment pourriez-vous considérer l'avenir ?

SEMAINE 31

Attitude, démarche

Sept aspects du comportement individuel inspirés par le bouddhisme “originel”.

Le système de pensée du bouddhisme originel¹⁷ se construit à partir de, et en opposition à, un système de croyances tout à fait exotique : l’hindouisme. Dans ce système, les âmes migrent de corps en corps ; il y a un continuum qui passe des animaux aux humains ; le système social / religieux est organisé en castes ; la nature, les dieux et les esprits sont omniprésents ; il n’y a pas de création. Bouddha rejette en partie et reconstruit ce système à partir d’éléments sectaires, de croyances personnelles, et de réflexion. Le système résultant est presque diamétralement opposé à ceux qui s’établissent en Occident, au même moment et par la suite autour des trois religions des Écritures. Pour ces trois religions, le judaïsme, la chrétienté et l’islam (qu’on appelle les trois religions “abrahamiques”) on peut dire que :

1. Les problèmes ne se conçoivent pas directement entre les personnes et le monde dans lequel elles évoluent, mais entre les êtres humains et Dieu.
2. Les problèmes ne se résolvent pas au coup par coup à travers l’expérience mais par référence à des Écritures sacrées, universelles et éternelles.
3. Résoudre les problèmes n’est pas la question ; ce qui compte, c’est de rester en adéquation avec un ensemble de principes ou de lois.
4. De la même façon, la souffrance individuelle ne fait pas partie du débat en tant que telle.
5. L’existence individuelle est entièrement tournée vers Dieu, et la vie présente est orientée vers l’au-delà ; il n’y a pas de “psychologie” ni d’“inconscient”.
6. La souffrance collective n’a pas de poids face aux notions absolues, universelles et éternelles de “Bien” et de “Mal”.

17. Comme dit en [SEM11], le terme “originel” est une commodité. Il ne signifie en aucun cas “véritable” ou “juste”. Il désigne ici le noyau philosophique et religieux autour duquel s’est organisé (on suppose) l’enseignement du Bouddha historique, et à partir duquel se sont développés nombre d’écoles et de traditions. Cet enseignement originel repose essentiellement sur les Quatre Certitudes (Quatre Nobles Vérités dans la terminologie classique), la théorie des Douze Causes, et la croyance pré-bouddhiste en la réincarnation. Les Quatre Certitudes constituent le cœur de la démarche proposée dans ces pages. Elles sont exposées en [SEM15], puis détaillées dans différents autres passages et chapitres (la théorie des Douze Causes, qui complète et tente de fournir une base logique aux Quatre Certitudes, est plus spéculative et n’est pas exploitée ici — mais rien n’empêche de s’y intéresser par ailleurs). La réincarnation est un point important de tous les bouddhismes, y compris celui développé ici. Mais la position adoptée ici est qu’il ne s’agit en rien du passage d’une “âme” dans un nouveau “corps” après la mort. Le “moi” est une illusion, et avec lui la notion occidentale d’âme [LUN17]. Il n’existe rien qui puisse passer d’un corps à l’autre après la mort, ni encore se déplacer vers un enfer ou un paradis, au sens propre de ces termes. Ce qui existe, c’est un ensemble complexe d’idées, d’images, d’influences qui constituent la personne, et celles-ci se perpétuent évidemment après la mort à travers celles et ceux que la personne a touchés de près ou de loin au cours de son existence [JEU17, VEN24]. La “réincarnation” n’est rien de plus que ça — mais ce n’est aussi rien de moins que la survivance de la personne à travers les autres et son extension à l’ensemble de l’humanité [MAR17, MER17].

7. Il n'y a pas de construction sociale possible (par exemple, qui tendrait à favoriser l'égalité hommes-femmes par des mesures pratiques) si celle-ci se heurte directement aux principes ou aux lois établies par l'interprétation en cours des Écritures.

Par opposition à ces points, Huston Smith [Smi91, p.98] décrit le bouddhisme originel comme étant : (1) direct, (2) expérimental, (3) pragmatique, (4) thérapeutique, (5) psychologique, (6) humaniste et (7) égalitaire.

En ce sens, certains changements de l'Occident moderne tendent à le rapprocher du bouddhisme (il n'est d'ailleurs pas question de rejeter en bloc toute l'approche occidentale des problèmes ni d'adopter le bouddhisme en bloc — l'enseignement rapporté, soit-il vrai ou reconstruit, contient justement l'idée que la tradition et l'enseignement doivent passer au crible de l'expérience individuelle). Néanmoins, une grande part du fonctionnement occidental reste imprégné des principes et des modes de raisonnement issus des religions abrahamiques. Cette semaine se propose de regarder en quoi la démarche proposée dans ces pages en diverge. Je suivrai pour cela les sept points listés par Huston Smith.

LUNDI 31

« Application directe »

Aborder les problèmes par l'approche individuelle, l'expérience personnelle, et la prise en compte des situations.

Nous tentons en général de chercher une validation extérieure à notre manière d'aborder les problèmes. Nous aimons nous référer à une autorité, ou encore à un ensemble de lois ou de mesures absolues. Par exemple, si nous nous en remettons aux encycliques du pape pour gérer notre vie quotidienne, ou si nous suivons la ligne d'un parti, ou encore lorsque nous nous braquons sur des questions de "principes". Ces références peuvent nous permettre d'adopter facilement une marche à suivre, mais elle ne nous permettent pas de l'évaluer, c'est-à-dire, le cas échéant, de la remettre en cause. En particulier, elles ne nous disent rien de leur "pourquoi" : pourquoi suivons-nous telle ligne de conduite ? Qu'est-ce qu'elle nous apporte ? Quelles sont ses conséquences ? En général, la réponse à la question du "pourquoi" se solde par un "Parce que c'est comme ça" ou un "Parce que X ou Y le dit". De plus, comme elles sont censées avoir une validité universelle, ces références tendent à cacher la diversité des situations. Par exemple, dans tous les cas où l'on se déclare "pour" ou "contre" quelque chose, qu'il s'agisse de l'avortement, de la mise en friche ou de la monnaie unique, on veut ignorer (1) qu'une action donnée a le plus souvent des conséquences mitigées — ni complètement bonnes, ni complètement mauvaises [MER3] ; (2) que ce qui est un mal dans certains cas peut être un bien dans d'autres — tout s'apprécie en fonction de la situation.

Un argument classique — utilisé en particulier pour défendre l'éthique chrétienne et son application dans la vie quotidienne — est que la personne qui se passe de telles références absolues n'a pas d'éthique. Cet argument a été commenté et démonté par Russel [Rus54] en rappelant qu'en réalité, ce qui maintient les personnes religieuses dans "le droit chemin" est en gros la même chose que ce qui retient les agnostiques et les athées : la peur du gendarme, la pression sociale, la volonté de laisser une trace appréciée de son existence, etc. Inversement, une personne religieuse peut tout autant faire preuve de "manque d'éthique" (commettre des crimes, par exemple) à partir du moment où elle pense que ses actes s'accordent avec ses principes. Ceci parce que l'éthique est relative. Elle n'a de sens que mise en relation avec la société dans laquelle elle s'applique. Ainsi, ce qui est devoir religieux ici peut être un délit ailleurs, voire un crime innommable [SAM11, MAR45].

La démarche proposée ici renonce à toute validation extérieure de la résolution des problèmes :

- Pas de hiérarchie, pas de convictions, pas de tradition, pas de spéculation, pas d'indignation,
- **mais des personnes, des situations, des problèmes, des solutions.**

Elle ne cherche pas à savoir, par exemple, si la peine de mort, la polygamie, la consommation de viande ou un quelconque choix de société sont bons ou mauvais en soi, mais se préoccupe seulement de l'état de bien-être ou de souffrance conséquent pour des individus précis.

- **Cette démarche ne repose sur aucune hiérarchie ni sur aucun système d'organisation du monde.** C'est avant tout une démarche individuelle [MER2, MER13]. Bien qu'incidemment, le fait d'adopter cette démarche ait pour conséquence d'améliorer l'état du monde, elle ne se propose pas de construire un monde meilleur en soi. Ce n'est pas non plus une démarche anarchiste : elle ne repose sur aucune idéologie et ne propose en rien de détruire ou de remplacer un état d'organisation politique. Elle considère (1) que les systèmes politiques doivent se garder des extrêmes et du dogmatisme, et s'adapter aux situations [SEM23] ; (2) que les circonstances politiques (comme les autres circonstances) ne constituent pas un élément déterminant du bien-être individuel [LUN1]. Par ailleurs, c'est une démarche non collective, dans le sens où elle ne promet aucun salut venant d'une organisation de groupe particulière (bien qu'elle rejette la vie en isolement et accorde une grande importance à la constitution d'un système de relations amicales et/ou spirituelles, la *sangha*).
- **Elle ne s'appuie pas sur une tradition ni sur un système d'idées.** Même si les croyances du bouddhisme originel constituent un système de pensée, et que ce système de pensée trouve sa source dans l'histoire et se perpétue par des écrits et par un enseignement, il ne constitue pas une idéologie : le prosélytisme est exclu par le caractère individuel de la démarche [VEN13] ; sa remise en cause continue par l'expérience personnelle de chaque pratiquant ne permet pas (en principe) le dogmatisme. (Dans la pratique, cependant, 2500 ans d'histoire du bouddhisme ont parfois donné naissance à des milliers d'écoles et de sectes dont certaines, surtout parmi les plus récentes et les plus fragiles, constituent des églises dogmatiques et prosélytes.) L'approche développée dans ces pages utilise le bouddhisme originel comme un squelette de poutrelles et de colonnes à partir duquel chacun peut construire son système de pensée, le remettant en cause et le reconstruisant sans cesse au fur et à mesure de ses avancées personnelles [MER2].
- **C'est une démarche non spéculative.** Pour une chose, elle ne s'organise pas autour de questions auxquelles on ne peut pas apporter de réponse (l'existence de Dieu, l'origine ou le sens de l'univers — bien qu'elle n'interdise en rien qu'on puisse s'y intéresser) [SEM6]. Mais plus encore, elle n'autorise pas à faire des prédictions d'avenir et à mettre en place des solutions basées sur des conjectures, au-delà des conséquences qu'on peut raisonnablement prévoir de ses propres actions. Or, nous tendons continuellement à faire de telles prédictions : lorsque nous planifions l'avenir d'un pays en nous basant sur des théories économiques spéculatives ; lorsque nous votons des lois sans savoir quelles seront leurs conséquences (ni même souvent si elles pourront être appliquées) ; lorsque nous réduisons la liberté d'une personne ou lorsque nous utilisons la force "pour son bien", etc. [cf. LUN23].
- **En conséquence, elle est "non croyante", c'est-à-dire sceptique / agnostique.** Étant non spéculative, elle ne s'établit pas autour de convictions, par choix d'une cause, par foi pure ou par croyance. Elle reconnaît d'abord le fait que les croyances sont (1) culturelles et locales ; (2) impermanentes. Ce qui est "vrai" ici est faux là-bas et vice-versa ; ce qui est "vrai" est aujourd'hui faux demain et inversement. Les croyances changent avec le temps, avec les approches des problèmes, avec les découvertes scientifiques et techniques,

les avancées culturelles ou les modes [MAR45]. Par ailleurs, en ce qui concerne la résolution de problèmes, elle prend directement en considération le fait qu'une spéculation donnée a des chances plus ou moins grandes d'être dans le vrai. Par exemple, elle ne peut rejeter la possibilité qu'un ou des dieux aient créé l'univers que nous percevons (c'est ce qui en fait une démarche agnostique et non pas athée), mais elle ne peut s'en remettre à aucune des multiples spéculations que les cultures humaines établissent quant aux objectifs, aux désirs, aux choix de ce ou de ces créateurs [MAR6]. Tout ce qu'elle peut en dire, c'est que s'il y a une quelconque intention dans la nature qui nous abrite, cette intention est visible ici et maintenant et se manifeste à travers la souffrance et le bien-être, et le déroulement de nos existences.

- **Enfin, c'est une démarche non moraliste.** Parce qu'elle est individuelle, parce qu'elle reconnaît la diversité des croyances humaines et leur impermanence, parce qu'elle est non spéculative, parce qu'elle se construit au fur et à mesure d'une pratique, elle ne peut prétendre toucher à une vérité que toutes et tous devraient connaître et appliquer. Au contraire des approches issues des religions abrahamiques qui peuvent prétendre que tout est écrit et que par conséquent, il est stupide, inconséquent ou ignominieux de ne pas se soumettre à ce qui est écrit, la démarche bouddhiste ne peut pas se promouvoir au delà d'un simple "Pratiquez, et vous verrez". Elle ne peut regarder qu'avec tolérance les "torts" de celles et ceux qui défendent une démarche qui provoque leur souffrance et celle des autres [MER1, SAM14]. Elle ne peut que considérer que celles et ceux-ci n'ont pas pu trouver la voie qui leur convient, et elle ne peut prétendre trouver cette voie à leur place. Tout au plus peut-elle leur suggérer un chemin. Son caractère individuel et son objectif individuel de libération de la souffrance ne permet pas au pratiquant de se lancer dans des campagnes ou des croisades qui entretiennent sa colère ou son indignation — ce serait une contradiction (ce qui n'empêche pas certains pratiquants bouddhistes de tomber dans cette contradiction). En Occident, nous tendons à défendre et à promouvoir ce que nous croyons juste avec véhémence, et souvent en même temps à considérer toute suggestion de comportement comme du "harcèlement moral". Nous tendons à nous abriter derrière nos droits et notre liberté individuelle pour vivre dans l'égoïsme, et en même temps nous ne supportons pas que d'autres personnes ou d'autres peuples aient des standards de vie différents des nôtres. La démarche défendue ici propose seulement de réfléchir, régulièrement et profondément, à ce qui est bon pour soi et autour de soi, dans le monde tel qu'il est.

MARDI 31

« Rien ne vaut qui ne puisse trouver de validation expérimentale »

Favoriser l'expérience directe ou l'observation de l'expérience des autres ; rechercher des relations de cause à effet et des relations d'interaction.

En Occident et dans le monde des religions abrahamiques, ce qui compte au premier chef sont les convictions et les principes. L'exemple prototypique en est la notion de "foi" centrale dans les trois religions. "Croire" est une qualité, être "de peu de foi" une insulte. Lorsque l'Occident se départit de ses religions, il ne perd pas pour autant cette valorisation de la foi pure : il épouse des "causes", il poursuit des utopies ou des idéaux. Partout et constamment, il estime le fait "d'y croire" et admire ses représentants quand ils ont "la foi". Le fait d'afficher des "principes" intransgressibles est considéré comme une force [DIM12]. C'est sans doute ce qui entraîne certains Occidentaux à considérer que les Asiatiques n'ont pas de principes et à les mépriser pour cela.

Souvent, le fait de rejeter les principes absolus pour ne s'en remettre qu'à des vérités relatives est considéré comme du cynisme ou de la duplicité. L'Occidental est continuellement amené à se manifester "pour" ou "contre", et souvent il ne comprend ni ne tolère qu'on puisse éviter de le faire.

La démarche bouddhiste tend à lire dans cette attitude la manifestation d'une grande insécurité. Pourquoi vouloir décider à l'avance et une fois pour toute de ce qui est bon et de ce qui est mauvais, de ce qui est juste et de ce qui ne l'est pas ? D'abord, il s'agit là d'une tâche impossible : la preuve en est qu'on peut s'affronter des siècles sur chaque point sans parvenir à décider qui a raison et qui a tort. Ensuite, toutes les situations sont différentes. Les choses ne sont jamais "égales par ailleurs". Ce qui est valide dans l'expérience d'une personne peut être catastrophique pour une autre. Le dentier de l'un peut rarement aider l'autre à mâcher.

La démarche développée ici consiste d'abord à rechercher activement ce qui est bon pour soi. Par exemple, le bouddhisme ne pose pas la méditation comme une obligation ; il dit simplement : "Méditez, et vous verrez" [DIM47]. Tous ses préceptes sont des suggestions à travers lesquelles chacun peut chercher et trouver sa voie [MAR2, MER2].

Cette démarche ne permet pas de faire n'importe quoi, bien au contraire. Au lieu de mener à l'égoïsme, elle mène à la plus grande adéquation aux besoins des autres. Par exemple, vous ne pouvez pas prendre le pain sans le payer sous prétexte que c'est ce qui est bon pour vous. Si vous le faites, vous vous mettez en situation de paria et ce n'est évidemment pas ce qui est bon pour vous. Vous ne pouvez pas quitter votre famille et vos enfants sous prétexte que c'est votre liberté. Si vous le faites, vous vous coupez de votre interaction avec les vôtres, vous vous retrouvez seul face votre "moi" et vous souffrez. Vous ne pouvez plus ignorer les autres. Et ceci seulement si vous vous mettez *vraiment* à réfléchir à ce qui est bon pour vous.

On donne parfois au bouddhisme l'étiquette de "scientifique", par opposition aux autres religions, parce qu'il s'en remet au premier chef à l'expérience plutôt qu'à la foi et à l'espoir. L'adjectif est cependant trop fort : la méthode bouddhiste, basée en grande part sur l'introspection et l'intuition, est plus psychologique ou philosophique que scientifique. Néanmoins, elle a mené, dans son domaine, à des découvertes remarquables que chacun peut valider par son expérience propre. C'est une théorie de l'activité mentale bien plus avancée et plus efficace que la théorie psychanalytique par exemple.

En ce qui concerne son application dans la vie quotidienne, elle propose une méthodologie simple. Il s'agit simplement d'observer l'expérience des autres personnes, d'appliquer ce qui est profitable et de rejeter ce qui ne l'est pas [MER11, MAR13, SAM19], de réfléchir aux conséquences qu'on peut raisonnablement supposer de ses actes [SAM12, LUN23] — et d'accepter de ne pas avoir réponse à tout, de ne pas tout savoir, de laisser des problèmes sans solution.

Elle consiste d'abord à observer les relations de cause à effet ("Si je fais ci, il se passe ci") et à en tirer les conséquences. C'est de ces choses que "même un enfant de trois ans sait, mais que même une personne de quatre-vingt-dix ans ne met pas en pratique". Combien de fois refaisons-nous les mêmes erreurs ou refusons-nous de voir qu'une méthode ne marche pas ? Combien connaissons-nous de ces personnes "qui n'apprennent jamais" ?

Elle consiste ensuite à saisir que les relations entre les choses qui constituent notre univers quotidien ne sont pas des relations *linéaires* ("A cause B qui cause C") mais des relations d'*interaction*, c'est-à-dire des relations *circulaires* ("A renforce B qui renforce A"). C'est là une différence fondamentale entre la pensée occidentale-chrétienne-abrahamique et la pensée orientale-bouddhiste-taoïste. La pensée occidentale a la physique pour modèle et tend à traiter tous les relations comme celles de masses mises en mouvement. La pensée orientale n'a pas de tel modèle. Son schéma de base est le cycle, la roue, la ronde. Or, les relations entre personnes par exemple, qui constituent l'essentiel de nos préoccupations, fonctionnent en termes de cercles de renforcements ("une attitude A renforce une attitude B qui renforce à nouveau A") [MAR3,

VEN5, MER20]. La psychologie quotidienne occidentale l'ignore ou considère que c'est accessoire.

MERCREDI 31

« Rien ne vaut qui ne soit orienté vers la recherche de solutions »

Opter pour ce qui apporte des solutions, c'est-à-dire qui rend les situations plus praticables pour tous.

“On peut chercher midi à quatorze heures, mais pas le trouver” (proverbe popolthèque).

“Le problème est la solution, la solution est le problème” (zen).

“*Oyabun* do not solve problems [...] Men of small *hara* attempt to fight the problems as they come up and end up fighting another problem. Men of big *hara* « befriend the problems, rather than antagonizing them » [Mat88, p.79]”.

Les principes et les convictions créent les problèmes plus qu'ils ne les résolvent. L'intransigeance des syndicats, censés protéger les employés, empêche leurs enfants de trouver du travail. Les positions papales sur la contraception maintiennent un taux de natalité qui asservit les pratiquants. La volonté de vivre selon l'image idéale qu'on s'est forgée de soi-même entraîne des relations houleuses avec ses proches et entretient son malheur.

Parce qu'il ne se soucie pas de savoir ce qui est “bien” ou “mal” en soi, le bouddhisme n'est pas encombré du respect de lois contradictoires entre elles, ni de lois qui se heurtent de front à l'expérience. Libre de principes, il peut s'adapter à la diversité des situations. Il dispose des moyens d'être pragmatique.

D'abord, la démarche qu'il préconise est celle d'une *recherche sincère de solutions*. Cette recherche se fait à travers :

- **La consultation des autres personnes** [MER26]. Quels sont leurs choix, leurs désirs, leurs attentes, leurs besoins? Il ne s'agit pas nécessairement de leur poser des questions (quoi que ce soit encore le plus simple et le plus rapide, à condition d'écouter les réponses) mais surtout d'être *attentif, de se mettre en accord avec leur souffle* [Mat88, ch.4] [DIM13, JEU14] .
- **L'apprentissage et l'expérience**. Il s'agit dans des domaines divers et si possible éloignés les uns des autres, (1) d'observer (qui, quoi, où, comment?); (2) d'apprendre; (3) et de pratiquer, pratiquer, pratiquer, encore et toujours, tout au long de l'existence [JEU19, SAM21, MER24].
- **L'introspection**. Comme exposé à plusieurs reprises au cours de ces pages, il s'agit (1) de connaître et d'articuler ses pensées conscientes [SEM5]; (2) d'amener les connaissances passives (inconscientes) à la conscience [DIM2]; (3) d'avoir une vision claire de ses motivations et de ses objectifs [SEM6] (en pratique, cette introspection ne peut se passer de moments privilégiés d'isolement et de concentration) [SEM16].

Il soutient que cette recherche *apporte à coup sûr des solutions*. Et en effet, il suffit la plupart du temps d'une minute de réflexion pour que les solutions sautent aux yeux comme des évidences — encore faut-il prendre cette minute [VEN47]. Considérez par exemple n'importe quel conflit entre personnes. Réfléchissez-y un moment en vous mettant à la place d'une des personnes impliquées. La solution n'est-elle pas immédiate?

Par ailleurs, pratiquer une méditation régulière (idéalement, quotidienne) présente un avantage extraordinaire : ce qui n'est pas résolu dans l'instant a toutes les chances de l'être les jours suivants, au cours d'une des séances à venir.

La plupart du temps, ce qui rend le problème si intriqué (et apparemment sans solution) est que nous voulons adopter des solutions *qui s'accordent avec nos convictions*. Autrement dit, la

solution est le problème, et le problème est la solution [MER41]. Considérez le cas de parents en conflit avec un adolescent difficile. Les parents s'énervent, l'adolescent s'oppose ; mais qui veut quoi ? L'adolescent veut à la fois qu'on s'occupe de lui et qu'on lui accorde son indépendance ; les parents veulent à la fois être respectés et être aimés, etc. Qu'ils abandonnent ces ambitions et qu'ils écoutent. Souvent, les adolescents ne désirent rien de plus.

Un corollaire de cette attitude est que de trouver des solutions consiste souvent à ne pas en appliquer. C'est ce que Matsumoto exprime dans *The Unspoken Way* [Mat88] à propos des relations d'"autorité" dans la société japonaise. Il ne s'agit pas d'"affronter" les problèmes mais de s'en faire des alliés. Il ne s'agit pas de "résoudre" les problèmes, parce qu'il n'existe pas de situations sans problèmes — les problèmes sont les situations. Il s'agit de rendre les situations plus praticables pour tous.

JEUDI 31

« Rien ne vaut qui ne vise le soulagement de la peine »

Aller vers le soulagement de la peine — tout autre objectif est inconséquent.

"Le bouddhisme est avant tout une thérapeutique [...]. Il constitue, plus qu'une philosophie ou une religion, une doctrine-médecine. Le traitement qu'il préconise mène à une délivrance fort différente du salut promis par d'autres religions" [Dro97, p.11-12].

Toute la philosophie religieuse occidentale est obsédée par la question du Bien et du Mal. Elle est prise dans la contradiction irréductible selon laquelle un Dieu parfait, bienveillant et omnipotent peut être à l'origine d'un univers aussi imparfait, aussi cruel, et aussi prompt à répondre à la logique du mal.

Elle tente d'y offrir différentes réponses. Elle explique ce paradoxe en rejetant la responsabilité du Mal sur le diable ou des démons. Ou encore, elle théorise que si le monde est ce qu'il est, le créateur étant omnipotent, c'est donc qu'il s'agit du seul monde possible ou qu'il répond à un dessein qui nous échappe ("impénétrable"). Aucune de ces deux approches ne constitue une théorie se prêtant à l'argumentation (invérifiabilité, infalsifiabilité, circularité, foi pure). La position adoptée ici est que cette question est une question vaine [LUN6].

1. **Pour une chose, le Bien et le Mal ne sont pas des notions absolues mais des notions culturelles.** Certains Maux d'hier sont aujourd'hui des actes neutres, valorisés ou méritoires (comportements sexuels, formes de pensée, rapport à la crédulité religieuse et à la piété). Ce qui constitue le Bien ou le Bon à un endroit ou à une époque donnée peut très bien constituer le Mal (et même le Mal suprême) en d'autres temps ou d'autres lieux. Par exemple, torturer ou tuer l'hérétique ou l'étranger sont des choses méritoires pendant de longues périodes de l'histoire occidentale. Ce sont pourtant des choses inacceptables aujourd'hui (quelle que soit la définition moderne qu'on pourrait donner à "hérétique"). Que l'on considère aussi, par exemple, qu'il y a moins d'un siècle, aucun individu n'aurait pu être condamné pour avoir simplement fabriqué un objet mésusé par quelqu'un d'autre ; mais aujourd'hui dans les sociétés industrielles, fabriquer un produit pouvant provoquer des accidents devient une forme de mal fortement réprouvée.
2. **Les seules notions qui peuvent avoir un sens éthique, religieux ou même métaphysique sont celles de douleur et de souffrance.** Je peux les appréhender sans avoir à les définir, ni à expliquer leur pourquoi. Je n'ai pas besoin de connaître la nature chimique du feu pour savoir qu'il brûle et chercher comment m'en prémunir. Connaître sa nature chimique peut m'y aider — mais seul compte le fait que je parvienne à ne pas me brûler ni brûler d'autres personnes.

3. **J’accepte que certaines questions restent, momentanément ou définitivement, sans réponse.** Je ne suis pas perturbé par le fait que je ne puisse pas expliquer l’origine de l’univers ni le sens de la vie humaine. Je pense que l’humanité en éclairera certains pans mais que d’autres sont destinés à lui rester inaccessibles [MAR6]. En tout cas, il n’est pas important pour moi que “moi”, j’ai une réponse à ces questions maintenant. Ce faisant, je suis libre de la contradiction évoquée plus haut — en effet, je n’ai pas à expliquer le mystère d’un Dieu bienveillant et omnipotent qui laisserait perdurer le Mal.

Si néanmoins, je reste insatisfait de ne pas connaître le pourquoi de la douleur et de la souffrance, je peux proposer les explications suivantes :

- La douleur est peut-être tout simplement le fruit de la sélection naturelle. En effet, pour un organisme mobile, capable par exemple de fuir ou de se défendre, la douleur est un avantage adaptatif. C’est à la fois le signal qui annonce le danger et le processus chimique qui en grave les caractéristiques dans le cerveau.
- La souffrance (mentale) est issue des émotions telles que la colère, la honte, l’angoisse, etc., elles-mêmes toutes issues de la peur. Cette peur prend chez l’être humain des formes complexes qui vont de pair avec la complexité de son système social : peur d’être spolié, abandonné, dégradé, etc. Néanmoins, la peur est peut-être, à l’origine animale de l’humanité, le complément de la douleur, permettant de fuir ou de se défendre. Elle est peut-être ainsi, de même, le fruit de la sélection naturelle.

Ces explications sont spéculatives et l’avenir les balaiera sans doute. Mais ce ne sont pas les explications sur le pourquoi de la douleur et de la souffrance qui m’aident à les dépasser. Ce qui me permet de le faire, c’est de savoir qu’elles sont issues de mon attachement à ce que je perçois comme “moi” dans l’instant présent, et que de savoir que ce “moi” est illusoire (je suis une manifestation ponctuelle de la continuité humaine, et les éléments qui me composent préexistent à ce “moi” et perdureront après lui) [LUN17]. Cette philosophie religieuse est exempte de notions de Bien et de Mal, ce qui ne l’empêche pas d’être avant tout une philosophie *éthique* : tout son objet tend à disperser l’illusion de séparation entre soi-même et les autres personnes.

VENDREDI 31

« Rien ne vaut qui ne tienne compte des motivations humaines »

Tout commence et tout fini dans les personnes et dans leur manière de voir le monde.

“La nation n’est ni une chose matérielle, ni une chose imaginaire, ni un concept ; la nation est les gens, et les gens sont la nation [...] exactement comme l’eau et l’océan” [Kat93, p.248-249].

Les préceptes de l’Almanach ne constituent ni des injonctions morales ni des méthodes pour rendre le monde plus à son idée. Ce sont des approches de soi-même. Un précepte donné ne peut avoir aucun effet sur une personne et changer l’existence d’une autre. Chacun est comme enfermé dans une pièce dont les portes sont fermées à clef. Ce ne sont pas les mêmes portes ni les mêmes serrures pour tous. L’Almanach propose 364 clefs à essayer sur ces portes.

Le bouddhisme originel se distingue très nettement de la philosophie occidentale sur le rapport de la personne individuelle avec le monde qui l’entoure dans sa vie quotidienne. D’abord, il considère qu’il n’y a pas de réalité objective [SAM2, DIM10] ; ensuite, que nos difficultés proviennent de notre manière de voir le monde [VEN11, DIM19]. La philosophie occidentale aborde occasionnellement ces questions (du “mythe de la caverne” au doute cartésien) mais sous un angle purement rhétorique. Elles ne sont jamais connectées avec la vie de tous les jours.

Au contraire, c'est la croyance en une réalité objective qui est fortement ancrée dans la vie quotidienne. Elle consiste à croire que même si nous sommes occasionnellement abusés par nos sens, il existe une "réalité" et que nous pouvons la "découvrir". Nous tendons à croire par exemple que les conflits que nous pouvons avoir avec d'autres personnes viennent du fait que ces autres personnes ne voient pas les choses "telles qu'elles sont". Conséquemment, nous tendons à penser que nos difficultés sont dues aux "circonstances" (par exemple à la situation économique, à l'action d'une autre personne, à notre état de santé, etc.) D'une part, nous pensons que les choses peuvent toujours être mesurées objectivement. D'autre part, nous tendons à penser que les choses ont toujours une cause unique et déterminable.

Ainsi, nous cherchons à expliquer le monde en termes de relations mécaniques et directes. Que ce soit dans notre vie personnelle ou dans le monde économique-politique, nous cherchons à résoudre les difficultés en agissant sur cette réalité, en modifiant l'état matériel du monde. Si je suis malheureux ou insatisfait, je tends à chercher une raison dans mon environnement : par exemple, que je n'ai pas assez d'argent. Néanmoins, une telle raison n'a rien d'objectif :

- mon état de malheur ou de bien-être est relativement indépendant de ma situation financière (à situation égale, quelle qu'elle soit, il y a des personnes heureuses et des personnes malheureuses).
- Le fait de ne pas avoir d'argent en soi n'a rien d'objectif. C'est un fait relatif : il se mesure toujours par rapport à la situation d'autres personnes.
- Ce n'est pas quelque chose qui renvoie à une cause unique et facilement modifiable. Je ne peux pas changer ma situation financière comme on monte le volume d'une radio. Si je veux la modifier, je dois modifier un très grand nombre de facteurs et dans mon environnement et dans ma manière de voir les choses.

Le bouddhisme originel n'interdit pas l'action directe sur le monde matériel (il faut bien agir sur les choses pour en produire et gagner sa vie) mais il renonce à y avoir recours comme moyen d'améliorer son bien-être. C'est essentiellement une discipline psychologique. Elle consiste à modifier son état d'esprit [SEM15].

Cette conception des choses est presque totalement étrangère à la mentalité occidentale. Paradoxalement, c'est pourtant très exactement celle sur laquelle la psychologie tente d'ouvrir l'esprit de ses patients [LCh47 ; cf. citation en intro SEM29].

Les mêmes remarques sont valides au niveau d'un groupe social ou d'une nation. Les leaders prétendent améliorer l'état des choses en modifiant les "circonstances". Leur comportement individuel reflète/détermine le comportement collectif. Les nations souffrent des mêmes maux psychologiques que les individus qui les composent. Par exemple, une nation peut adopter les mêmes "pensées toxiques" [DIM14] qu'un individu (avec des conséquences proportionnelles) :

Exemples de pensées toxiques :	Effet sur la personne :	Effet sur le groupe ou la nation :
“La mort est une solution”	Pensées handicapantes, pensées suicidaires, suicide	Eschatologie, révoltes suicidaires, bellicisme Exemples : pensée féodale, Allemagne nazie, Japon en guerre...
“Les jugements ne doivent pas ou ne peuvent pas être revus”	Renforcement des erreurs, rationalisation abusive	Renforcement des erreurs (politiques de “plus de la même chose”) Dogmatisme; persistance de politiques sociales et économiques qui ont fait la preuve de leur inefficacité

Exemples de pensées toxiques :	Effet sur la personne :	Effet sur le groupe ou la nation :
“La paix peut-être gagnée par la force”	Violence, marginalisation sociale	Autoritarisme, terrorisme, interventionnisme Exemples : toutes les situations de guerre
“Le problème, c’est lui / elle / eux”	Paranoïa, rumination, victimisation	Xénophobie, racisme, désignation de boucs émissaires, bellicisme Exemples : Allemagne nazie, Serbie en guerre, toutes les situations d’épuration. . .

De la même façon que pour la personne, les solutions tiennent dans une élimination de ces “pensées toxiques” et dans une modification de son image de soi-même et du monde. Mais il ne s’agit pas là de changer “les mentalités” individuelles. Il n’est pas possible de changer les mentalités d’un peuple contre son gré, pas plus qu’il n’est possible de changer les mentalités d’une autre personne contre son gré. Il s’agit simplement, là, encore et comme toujours, de nous demander ce qu’*individuellement*, nous faisons. C’est là tout le sens de notre démarche [VEN13].

SAMEDI 31

« Rien ne vaut qui ne considère la vie réelle des personnes »

S’orienter vers les individus et la vie qu’ils vivent, plutôt que vers des lois absolues ou des idéologies.

“Céder à tous les caprices de notre curiosité [...] sied à l’érudition, mais c’est la sagesse qui a le mérite de choisir, parmi les innombrables problèmes qui se présentent d’eux-mêmes, ceux dont la solution est importante pour l’humanité” (Kant, cité par Popper) [Pop88, p.72].

“L’avenir dépend de la qualité de notre état d’esprit. L’initiative doit venir de chacun d’entre nous, individuellement” [DL94, p.34]

Le monde occidental tend à considérer qu’il y a deux morales (cf. Finkelkraut, *L’humanité perdue*, 82) :

- une morale chrétienne, individualiste, humanitaire, qui ne peut se permettre de faire n’importe quoi pour le profit du groupe puisqu’elle respecte l’individu ;
- une morale non chrétienne, collectiviste, idéologique, qui peut utiliser tous les moyens, y compris ceux qui annihilent ou écrasent l’individu, pour la préservation du groupe, du pays, de l’idéologie, etc.

Pour une chose, cette approche aplatit la diversité des cultures à travers le prisme d’une vision idéale (et mensongère) de soi-même. D’une part, le monde occidental mène ses guerres, comme toutes les autres civilisations, pour des raisons religieuses, culturelles ou idéologiques. D’autre part, quand une fraction de ses représentants réalisent une action humanitaire, une grande partie vit d’industries liées de près ou de loin à la vente d’armes. Dans la pratique, le monde occidental focalise son éthique sur la liberté individuelle — ce qui n’a rien de mal —, mais il tend à traiter les personnes comme quantité négligeable. Des milliers, voire des millions d’êtres humains peuvent être éprouvés ou même perdre la vie de la suite des manœuvres commerciales ; ce n’est pas tant

la souffrance ou le bien-être individuels qui comptent, mais plutôt que les valeurs du moment (protection de ceci ou de cela, respect de ceci ou de cela) soient prises en considération. Bien sûr, il est facile de montrer que ceci n'est pas le fait de la morale chrétienne en soi, mais plutôt de son non-respect. Pourtant, je suis tenté de penser que parce que celle-ci place des valeurs absolues (celle d'une Écriture, d'une Parole et d'un Dieu) au-dessus des situations individuelles et de la recherche de solutions, elle manque à voir l'évidence : le mal est ce qui fait souffrir, et rien d'autre.

La morale bouddhiste n'est ni collectiviste ni individualiste. Elle constitue une troisième voie. Ce qu'elle place au-dessus de tout n'est ni la volonté et la liberté de l'individu ni la perpétuation d'un idéal collectif. C'est la *libération de la souffrance*. En conséquence elle ne peut justifier aucune action qui puisse entraîner la souffrance de l'individu. C'est d'ailleurs la seule éthique qui soit essentiellement, non pas individualiste — dans le sens “moi pour moi et après moi le déluge” — mais *individuelle* — dans le sens où “je suis la seule personne à même de résoudre mes problèmes ; personne ne le fera à ma place ; et je ne peux en aucun cas imposer quoi que ce soit à qui que ce soit”.

Pour le bouddhisme originel, la manière qu'une personne a de gagner sa vie compte plus dans son comportement éthique que ses convictions ou sa foi [SEM42]. Pour donner une illustration, le monde occidental défend une approche de la science selon laquelle la recherche pure est une grande aventure spirituelle, une sorte de quête éthique. Il aime à se cacher que la recherche n'est jamais “pure”. Elle sert toujours des motifs individuels, comme se maintenir dans le courant de la recherche et recevoir un salaire, ou/et des objectifs commerciaux ou militaires. L'approche bouddhiste de la recherche est plus directement liée aux problèmes “dont la solution est importante pour l'humanité”, pour reprendre les mots de Kant. Là encore, elle ne considère pas spéculativement qu'il puisse s'agir, par exemple, des supraconducteurs ou des lasers — sans même parler des armes, soient-elles de “dissuasion” —, mais des problèmes qui génèrent, ici et maintenant, de la souffrance.

En s'attaquant directement à la souffrance, on va directement à l'encontre des habitudes de répartitions des richesses, de la chance, des valeurs individuelles, de quoi que ce soit qui veuille que l'un souffre et l'autre pas. On ne peut plus considérer d'arguments du type “c'est comme ça ; c'est la nature ; c'est dans la nature des choses ; c'est leur faute”, etc. [SEM29], parce qu'ils tendent à justifier et à maintenir la souffrance au lieu de la limiter.

DIMANCHE 31

« Rien ne vaut qui ne permette entraide et compensation »

Faire en sorte que personne ne soit ni ne se sente rejeté et spolié ; s'orienter vers la compensation des différences.

L'intérêt que le bouddhisme porte à la souffrance et au bien-être individuel, au-delà de tout dogme, de toute idéologie, de toute école de pensée, impose une logique égalitaire et compensatoire.

D'abord, il efface toute possibilité de régner sur d'autres personnes, de leur imposer quoi que se soit par la force, ou même de se placer au-dessus d'elles. Il ne s'agit pas d'une imposition morale, mais d'une conséquence logique de ses prémisses : l'existence apporte de la souffrance ; cette souffrance est conséquente du focus individuel sur un “moi” distinct du reste de l'univers ; se libérer de la souffrance impose de se libérer de ce “moi” [SEM15, SEM17]. Il s'ensuit immédiatement que personne ne peut espérer se libérer de la souffrance en exerçant la force, en défendant des inégalités, ou en renforçant la rupture entre soi et les autres personnes d'une quelconque manière.

Cependant, ce qui distingue nettement le bouddhisme des démarches politiques égalitaires [SEM23] est qu'il n'est pas possible non plus, pour les mêmes raisons, de tenter d'imposer une

forme d'égalité politique. Toute démarche est nécessairement individuelle, non violente, et tend à limiter les conflits.

Dans ces limites (qui peuvent paraître très étroites mais ne laissent pas moins d'une infinité d'actions possibles), la démarche bouddhiste est nécessairement compensatoire. Elle tend à favoriser les faibles plutôt que les forts. En effet, il n'y a pas de "moi" distinct des autres personnes ; tout est interaction ; on forme toujours une entité avec les autres membres du groupe. Dans ces conditions, les problèmes de l'un sont les problèmes de l'autre. Cette ligne de pensée reste valide quelles que soient les causes supposées des inégalités. Que celles-ci soient des inégalités de fait (handicaps), ou des inégalités "naturelles", génétiques, sociales, culturelles ou arbitrairement imposées par un régime ne change rien à l'affaire : les contraintes de l'un sont la sujétion de tous. Chacun ne peut que "compenser" pour les autres personnes [MER12].

Il ne s'agit pas de nier les différences ; au contraire, il s'agit de prendre la pleine mesure des différences individuelles (force, taille, handicaps, santé, etc.) pour :

1. les rendre moins pénibles à celles et ceux qui sont ou se sentent handicapés, et leur permettre de vivre selon leurs choix individuels ;
2. améliorer l'harmonie sociale en permettant à chacun de trouver dans le groupe la place de son choix ; rendre le groupe plus équilibré et plus solide.

La notion de "compensation" est développée ici ailleurs à propos de la grossesse et de la maternité et d'un supposé "rôle naturel" des femmes [LUN9, MAR29, MER29]. Le bouddhisme originel enseigne que chacun, homme comme femme, peut atteindre à l'illumination. Néanmoins, certains passages des premiers écrits bouddhistes sont misogynes. De plus, les femmes sont acceptées dans les ordres bouddhistes mais elles y restent les inférieures des moines. Ces passages sont souvent évoqués contre le bouddhisme. Ils sont cependant en contradiction complète avec la logique bouddhiste et sont peut-être une concession à la conception hindouiste courante du moment (ce ne serait pas le seul point sur lequel il y a une telle contradiction : la non-opposition au système des castes en est une ; l'interprétation occasionnelle du cycle des renaissances comme transmigration de l'âme en est une autre). En tout état de cause, (1) ils ne s'accordent pas avec le reste du système ; (2) le système lui-même est pragmatique, séculaire, et adaptatif. Dans le monde occidental, le bouddhisme ne peut être que féminisé ; il ne peut que viser la réussite de toutes et tous en fonction de leurs aspirations et non en fonction de stéréotypes [VEN51] et promouvoir une société mixte. Un autre point sur lequel le bouddhisme favorise nettement dans les faits l'égalité hommes-femmes est sa position sur la procréation. Le bouddhisme ne pousse en rien à avoir des enfants (au contraire) et n'interdit aucune forme de contraception (au contraire).

Cette compensation et cette promotion ne veulent pas dire faire en sorte que les femmes se comportent comme des hommes mais plutôt tirer partie des capacités (individuelles, personnelles) de tous. Pousser les femmes à cloner le standard masculin a des conséquences désastreuses : dégradation du statut économique de beaucoup de femmes, qui ne peuvent à la fois suivre les standards professionnels masculins et élever leurs enfants comme elles le désirent [MJ92, p.155-166, p.183-189] ; valorisation de ces standards masculins, qui méritent d'être remis en cause (agressivité et compétition, préférence de la carrière, du prestige, du salaire sur la construction personnelle et les bonnes relations entre conjoints et entre parents et enfants) [MJ92, p.160-162]. Cette tendance tend également à maintenir un système d'éducation basé sur les mêmes valeurs (axé sur les sciences dures et dépréciant les sciences humaines) et qui avantage les hommes. Pour toutes ces questions, "l'identique est inutile". Il s'agit de favoriser le meilleur de chacun [SAM39, DIM39].

SEMAINE 32

La perte de liberté

L'enchaînement à une situation qu'on ne désire pas.

“Sartre’s later formulation of Meursault’s realization is : ‘Freedom is terror.’ He observes, in his *Confederation de la Silence* [sic], that it was during the war, working in the Underground *Resistance*, in constant danger of betrayal and death, that he felt most free and alive. Obviously, freedom is not simply being allowed to do what you like ; it is intensity of will, and it appears under any circumstances that limit man and arouse his will to more life”. Collin Wilson, *The Outsider*, 1956, 30.

Ma découverte personnelle récente de l’enseignement bouddhiste des traumatismes de l’existence a été un choc, et en même temps m’a frappé comme une évidence. Ces traumatismes sont, traditionnellement, la naissance, la douleur, la maladie, l’enchaînement à une situation non désirée, le vieillissement et la dégradation physique, la séparation d’avec ce qu’on aime et la mort ; sept traumatismes auxquels j’ajoute dans ces pages la violence humaine [LUN15]. En effet, rien n’est plus évident que le fait que nous passons tous, en particulier, par la naissance et la mort ; et, quand on s’y attarde un instant, rien de plus hasardeux et fallacieux que de prétendre que nous ayons les moyens d’échapper à la douleur, à la maladie ou la vieillesse. Et pourtant, notre éducation et notre mode de vie tendent à nous les faire oublier, à traiter notre existence comme indépendante d’eux, à les considérer non pas comme des composants essentiels de ce que nous sommes, mais comme des accidents auxquels il est possible, en principe, d’échapper. Quoi de neuf ou de différent dans le fait de rappeler que l’existence commence par la naissance et se termine par la mort, quel intérêt à dire qu’elle passe par un certain nombre de désagréments ? C’est là la position occidentale. Mais l’intérêt ne tient pas dans le fait de le dire. Il se situe dans une vision de l’existence et du rapport entre les personnes qui, pour moi, était totalement inédite :

1. Les traumatismes ne sont pas des accidents qu’on subit par malchance ou auxquels on échappe par chance. Ils sont constitutifs de l’existence humaine. Cela ne veut pas dire qu’il ne faille rien ou qu’on ne puisse rien contre ; cela signifie simplement qu’ils sont, et que nous sommes avec eux.
2. En conséquence, il n’est pas utile de compter sur la chance ou la malchance. Le hasard intervient à l’infini dans chaque instant de l’existence, et pourtant il ne change que très superficiellement les circonstances dans lesquelles se déroulent les traumatismes de cette existence.
3. Aussi, cela signifie que ce qui nous distingue apparemment si fondamentalement, comme la chance ou les biens matériels, est relativement infime par rapport à ce que nous partageons tous. De le saisir pleinement permet d’éviter de perdre notre temps à envier les autres personnes, à ressentir des sentiments d’injustice ou de la rancœur, et à ruiner nos relations sociales. Cela permet de nous concentrer sur la construction de nous-mêmes sur notre manière d’aborder ces traumatismes.

Parmi les sept (ou huit) traumatismes cités ci-dessus, celui que j'ai mis le plus de temps à comprendre est "l'enchaînement à une situation non désirée" — simplement parce que les termes traditionnels ne se réfèrent pas directement à des situations dont nous avons l'habitude. Il s'agit simplement de l'emprisonnement ou de la perte de liberté. Cet emprisonnement peut être concret (réclusion, détention) ou métaphorique (maladie, situation pénible, contexte de conflit ou de contraintes).

La position occidentale par rapport aux situations d'enchaînement est qu'il faut chercher, par tous les moyens, de s'en échapper (ne serait-ce "qu'en esprit"). Mais la fuite, l'évasion, n'est qu'une solution parmi d'autres. Elle n'est pas même toujours une solution positive : souvent, elle mène à des situations encore moins désirables que celles dont on s'échappe. Et bien sûr, elle est loin d'être toujours possible : on ne peut pas toujours s'échapper de prison, on ne peut pas toujours quitter ceux qu'on n'aime pas, on ne peut pas toujours se libérer de la maladie — loin de là.

Et pourtant, même dans ces situations dont on ne peut pas s'échapper, notre espace de liberté est infini. Nos choix sont sans nombre. C'est cette étonnante conclusion sur laquelle cette semaine est fondée.

LUNDI 32

« Même au pire, libre »

Même au cœur des situations les plus terribles, je suis maître de ma personnalité, libre de la guider, et libre de faire ce que je veux des circonstances.

"If you kill yourself, you will never know what happened to you" (témoignage d'une survivante rapporté dans *La liste de Schindler*)

Covey rapporte l'expérience de Viktor Frankl [Cov89, p.69] : Frankl, psychanalyste, découvre dans les camps nazis où il est enfermé qu'il dispose de la volonté psychologique de résister à l'horreur. Dans ce monde de privation totale de liberté, il découvre "la dernière des libertés humaines", celle de décider de la manière dont les circonstances, aussi terribles soient-elles, vont l'affecter. Il découvre qu'il dispose d'un espace de liberté infini : il est libre de se projeter en esprit n'importe où, de décider de son humeur, de diriger et d'orchestrer ses pensées, et même, d'être heureux. Il peut apprendre, étudier, travailler en usant de sa mémoire et de son imagination ; il peut donner à d'autres personnes ces mêmes capacités et leur apprendre à dépasser la situation de cauchemar dans laquelle elles se trouvent.

Nous sommes souvent dans des situations bien moins terribles que celles-ci, et pourtant nous perdons notre patience ou notre sang-froid, ou nous nous plaignons et nous en prenons aux autres. Il ne s'agit pas de s'en sentir coupable — la culpabilité n'a pas de place ici. Il s'agit plutôt de prendre conscience de ce que même les pires situations peuvent être vécues sous un angle qui permet de se libérer de la souffrance qu'elles occasionnent. Il s'agit d'utiliser l'exemple de Frankl pour nous persuader que *c'est possible*, qu'il est possible de ne pas être affecté, qu'il existe une *méthode* (au moins), et que nous pouvons la trouver et la pratiquer.

Frankl se base sur la notion de "mission" individuelle. Il établit d'abord qu'il a un rôle à jouer dans les événements qu'il traverse. C'est en se consacrant à ce rôle qu'il est en mesure de les traverser. Il définit ensuite ce rôle comme étant d'aider d'autres personnes à traverser cette expérience des plus terribles. La notion de mission est une des notions importantes qui fonde ces pages [JEU2, MER4].

Le point de vue bouddhiste sur la souffrance morale est qu'elle n'existe pas en soi — bien qu'elle soit ressentie comme bien réelle : elle est l'apparence que prennent nos émotions dans

certaines circonstances. On peut imaginer que celles des prisonniers des camps vont de la rage à l'abattement, en passant par la stupeur, la terreur, la révolusion, l'humiliation. L'un des objectifs des nazis était de briser leurs émotions, croyant ainsi les vider de leur humanité. On peut croire que celles et ceux qui résistèrent ouvertement à cette tentative furent abattus à la première occasion. Mais la stratégie de Frankl et de nombreux autres fut non pas de résister, c'est-à-dire de se placer par rapport à leurs agresseurs, mais au contraire de déshumaniser ceux-ci, d'en faire des objets des circonstances, de *ne jamais se placer par rapport à eux mais toujours par rapport à soi-même*. Dans ces conditions, une bonne part des émotions restent en contrôle, et la souffrance qui leur est associée est limitée. La stratégie fut de parvenir, quelles que soient les circonstances, à une *construction de soi* (c'est ce qu'exprime le témoignage ci-dessus : être vivant, c'est être libre d'apprendre, de recueillir, de s'intéresser à quelque chose — ne serait-ce qu'à sa survie).

Il nous arrive d'être irrité ou affecté au-delà du supportable par de petites choses : le tic-tac d'une horloge, un enfant qui pleure tout le temps, un voisin qui joue continuellement de la trompette, une douleur persistante, l'attitude d'un de nos proches. Mais celles-ci ne nous affectent que parce que nous nous plaçons dans la perspective qu'elles *devraient* cesser, que quelqu'un *devrait* y faire quelque chose. Nous avons l'impression qu'elles affectent notre *liberté*. Mais si nous cédon à ces circonstances, si nous acceptons pleinement qu'elles *sont*, et que nous ne pouvons rien y faire, un déclic se produit : nous commençons à chercher les moyens de *vivre avec*. Nous recadrons alors notre existence, nos ambitions, notre mission personnelle dans cette nouvelle perspective. C'est là que se situe notre liberté. Quelles que soient les circonstances, nous disposons d'un espace de liberté infini [JEU].

- Citez une situation de choc, d'accident ou de violence que vous avez subie dans votre existence. Que s'est-il passé ? Quelles ont été vos émotions ? Comment se sont-elles manifestées ? Quelles étaient les personnes impliquées ? Comment s'est manifestée la souffrance morale ?
- Citez une situation où vous vous êtes blessé/e ou où vous avez été malade et immobilisé/e. Comment s'est manifestée la souffrance morale ? Était-elle liée à la comparaison de votre situation avec celles d'autres personnes ?
- Citez une situation de forte irritation, par exemple une situation où vous n'arriviez pas à dormir ou à travailler à cause d'un bruit, d'une pensée récurrente, de la présence d'une ou plusieurs autres personnes. Pourquoi ressentiez-vous de l'irritation ? Quelles étaient les autres personnes impliquées, et comment ? Qu'est-ce qui aurait pu vous satisfaire ? Pourquoi ?

MARDI 32

« Jamais trop tard »

Ce n'est jamais "trop tard", on n'est jamais "trop vieux", ce n'est jamais trop long ou trop difficile — ce n'est que "désirable" ou "à éviter".

“On est trop jeune pour faire ce qu'on ne pourra plus faire quand on sera plus vieux, ou trop vieux pour faire ce qu'on ne pouvait pas faire quand on était plus jeune” (proverbe popolthèque).

“Maintenant, je n'ai plus la mémoire ni la dextérité, mais autrefois je n'avais ni le temps, ni l'envie, ni la concentration” (un joueur de violon).

“En Waasie-Riwasie, expliqua le devin, les actes ne peuvent avoir de conséquence que sur le passé. C'est pour cela que quand Gulliver avait acheté la marionnette, le menuisier s'était fâché : c'est cet achat qui l'avait obligé à en sculpter et à en assembler les matériaux, ce qui avait eu pour conséquence de chercher ces matériaux, de les acheter, et de s'endetter, ce qui l'avait par le passé obligé à choisir un métier aussi lourd de conséquences que menuisier sculpteur de marionnettes. Et maintenant, c'était au tour du devin de se fâcher : la question de Gulliver était la cause présente de toute les ennuyeuses recherches sur le fonctionnement du temps qu'il avait dû effectuer dans le passé. ‘Quelle chance j'ai eue de vivre dans un pays où le passé est passé et où le présent ne peut avoir d'influence que sur l'avenir’, pensa Gulliver” (*Le vrai voyage de Gulliver*).

Différents aspects de notre vie quotidienne et de notre manière d'aborder l'existence s'appuient sur le sentiment que dans certains cas, "il est trop tard" pour faire une chose ou une autre, réparer un tort, vivre une vie agréable ou désirable, changer de projets, etc. Néanmoins, ce sentiment ne nous facilite pas toujours l'existence. Il contribue à nous accrocher à un passé idéalisé ou à une existence idéale — telle que celle que véhicule la pensée commune : il faut être "comme ci", vivre "comme ça". Ce sentiment tend à nous faire croire que certaines circonstances rendent définitivement l'existence impossible.

1. D'abord, nous tendons à penser que l'épée de Damoclès de la malchance est suspendue au-dessus de nos têtes, et que si elle tombe, notre vie sera détruite à jamais. Ce sentiment peut s'appuyer sur les craintes les plus futiles (ne pas réussir un examen, subir un échec professionnel ou amoureux) ou sur l'anticipation de drames (subir un accident, être handicapé, perdre un être cher). Ces craintes rendent la vie plus difficile pour deux raisons : d'abord, elles tendent à limiter notre capacité à vivre pleinement notre présent parce qu'elles nous focalisent sur certains risques. Ensuite, elles tendent à ce que notre vie nous devienne effectivement insupportable si nous subissons des revers. Or, d'une part, les revers sont une partie de l'existence [SEM15, MAR28], et d'autre part, la qualité de notre vie ne dépend que très marginalement des circonstances. Même dans les circonstances qui paraissent les plus inadaptées à l'éclosion du bonheur, il est tout à fait possible de vivre une vie riche et intéressante [DIM19].
2. Ensuite, nous tendons à penser que les circonstances que nous vivons sont *définitives*. Or, elles ne sont que passagères. Il ne nous est pas possible de prévoir ce que seront les années ou même les jours à venir. Même malade, vieilli, blessé, diminué, nous ne pouvons pas savoir si nous ne trouverons pas dans un proche avenir les ressources médicales, amicales ou personnelles qui nous permettront de changer notre situation du tout au tout [DIM2, MER3].
3. Aussi, parce que nous entendons tout au long de notre vie d'autres personnes se plaindre de ce qu'elles ont "trop vieilles" ou que "c'est triste de vieillir", nous nous imaginons que nos conditions d'existence se dégradent nécessairement avec l'âge. Il est vrai qu'il devient plus difficile ou même impossible de réaliser, par exemple, certaines performances sportives. Mais il y a beaucoup de domaines dans lesquels l'âge apporte des améliorations notables : le jugement, la patience, la connaissance et bien d'autres qualités s'améliorent avec l'âge. L'essentiel est d'accepter de passer d'un âge de la vie dans un autre et de vivre avec les attributs que cela représente [MER36]. Comme le joueur de violon cité ci-dessus, il s'agit de réaliser que chaque âge a ses avantages. Il n'est jamais trop tard, on n'est jamais trop vieux pour entreprendre quelque chose si tant est que ce quelque chose est une entreprise désirable.
4. Enfin, nous pouvons penser qu'il est "trop tard" pour réparer les erreurs du passé. Le passé, en effet, ne peut être changé, mais les leçons qu'on en tire peuvent, à tout moment, améliorer l'avenir [MER50]. Ainsi, les erreurs passées peuvent toujours à être réparées, même partiellement, par une compensation de leurs effets négatifs. Le changement est un "effet papillon" : un minimum de changement positif aujourd'hui et ici touche en cascade des milliers de personnes horizontalement et sur l'axe du temps et influence en bien les générations futures [JEU51].

Quelle est votre position par rapport aux points (1), (2), (3) et (4) ci-dessus ?

MERCREDI 32

« Toujours une solution »

Il n'y a pas de situations bloquées, seulement de fausses alternatives.

- Si je ne trouve pas rapidement du boulot, ma vie familiale va définitivement partir en lambeaux. Mais si je prends n'importe quel boulot, ma femme et mes enfants me mépriseront.
- Je suis coincé avec cette personne que je déteste, et si je pars, mes enfants en souffriront.
- J'ai dépassé mon temps de séjour autorisé ; je ne peux pas sortir de chez moi. Si je sors, je risque de me faire arrêter, d'être reconduit à la frontière, et de perdre toute possibilité de travailler dans ce pays.
- Je ne peux plus finir mes études. Je n'ai plus le temps, plus l'envie, plus les moyens. Mais si je laisse tomber je me sentirais en situation d'échec toute ma vie.
- Moins je travaille, moins je garantis mon avenir et celui des miens, mais plus je travaille, plus je les néglige.
- Si je n'y vais pas, je passerai pour un lâche, mais si j'y vais, je vais à l'abattoir.
- Si je reste avec le groupe, je n'étudie pas à l'école, et si j'étudie à l'école, je suis rejeté et malmené par le groupe.

Dans notre vie, nous pouvons être confrontés à des situations dramatiques telles que celles données ci-dessus pour exemples. Elles se ressemblent par les points suivants :

- Elles sont du type "Si je fais A, alors un effet non désiré se produit ; mais si je fais B, alors un autre effet non désiré se produit". Elles sont apparemment des situations bloquées, dans lesquelles il semble que quoi qu'on fasse, on reste ou on se retrouve dans une position insupportable.
- Elles impliquent (1) des relations personnelles, sociales ou administratives avec des égaux (conjoint, proches, groupe de pairs) ou des instances (école, administration) ; (2) une certaine spéculation sur son propre avenir ; (3) une certaine image de soi-même.
- Elles ne sont des situations bloquées que si on pense que les actions A et B de l'alternative épuisent l'ensemble des solutions. En fait, il s'agit de ce que Watzlawick et ses collègues appellent des "alternatives illusoires" [Wat80]. La plupart des situations ne sont pas du type "j'y vais ou j'y vais pas". Elles proposent bien d'autres manières d'aborder les problèmes et bien d'autres solutions que celles qui nous viennent immédiatement à l'esprit.

Watzlawick (dans, il me semble, *Le Langage du changement*) raconte que pendant la deuxième guerre mondiale, les Nazis avaient fait placarder des affiches proclamant : "Le national-socialisme ou le chaos bolchevique !" et que des opposants malicieux les avaient complétées de la banderole suivante : "Patates ou pommes de terre ?" — soulignant ainsi que l'alternative nazie n'en était pas une. Nos alternatives illusoires sont du même type. Nous nous imposons de choisir entre le manche et la cognée, entre Charybde et Scylla, entre mourir de faim près du feu ou mourir de froid pendant la chasse.

Ces situations bloquées débouchent sur des alternatives illusoires en partie parce que nous nous refusons de reconsidérer ne serait-ce que l'un des trois éléments (1), (2) et (3) ci-dessus : nous refusons de remettre en cause notre situation sociale, nous refusons de remettre en cause l'idée que nous nous faisons de notre avenir, nous refusons de remettre en cause notre image de nous-mêmes. Bref, nous refusons que les circonstances aient changé et qu'elles nous obligent à changer de situation avec elles. En d'autres termes, nous refusons de *payer le prix* de la nouvelle situation. Or, les situations, par essence, ne sont pas stables. Elles sont soumises au changement : les visas expirent, les emplois se perdent, les motivations s'érodent, les relations de groupes de l'enfance et de l'adolescence laissent place aux contingences de la vie d'adulte, etc. C'est en refusant de "payer le prix" qu'on finit par payer un prix trop cher pour la situation qu'on veut maintenir.

Il y a toujours des solutions, pour peu qu'on regarde ailleurs que là où on s'obstine à regarder. Cela consiste principalement :

- à accepter des changements dans un ou plusieurs des points (1), (2) et (3) ci-dessus ;

- à chercher des non-solutions, c'est-à-dire des modes d'action simples qui résolvent effectivement les problèmes, un par un, sans s'embarasser de croyances, d'ambitions, de théories [MER41] ;
- à se refuser de spéculer sur ce que tel ou telle pensera dans telle ou telle situation qui peut constituer une solution — à partir du moment où les choses s'arrangent, tout le monde est content — mais à chercher activement et à négocier des solutions qui satisfassent tout le monde [DIM51].

Pour les 7 situations bloquées proposées deux pages plus haut, y a-t-il d'autres alternatives que celles qui apparaissent ?

JEUDI 32

« Des choix infinis »

Dans toutes les situations, les choix sont infinis, à condition de pouvoir adapter ses réactions.

Les choses que nous sommes obligés de faire ne nous contraignent que parce que nous le voulons bien. Par exemple, beaucoup d'entre nous doivent se rendre plusieurs fois par semaine sur leur lieu de travail. Nous ne pouvons pas y échapper sous peine de perdre un certain nombre d'avantages auxquels nous tenons (en particulier, notre salaire). Ces allers-retours sont une contrainte à laquelle nous ne pouvons guère échapper. Néanmoins, à l'intérieur des limites de cette contrainte, nous sommes entièrement libres — souvent d'ailleurs, nous ne réalisons pas pleinement l'étendue de cette liberté : nous pouvons choisir d'habiter près ou loin de notre lieu de travail ; nous pouvons décider du moyen de transport ; nous pouvons décider de nos horaires quotidiens absolument sans contrainte à partir du moment où nous arrivons sur notre lieu de travail à l'heure prévue.

Par exemple, une employée de banque doit être sur son lieu de travail à 8h30. Elle décide de se lever à 5 heures et de prendre un train vers 6h30, qui est moins bondé que ceux qui suivent. Ce faisant, elle est à son bureau à 7h20. De 7h20 à 8h30, dans le bâtiment quasi désert et absolument calme, elle lit [LUN47]. Pour parvenir à cette solution, elle a dû modifier ses autres horaires. En particulier, elle doit se coucher vers 9 heures. Elle confie ses enfants à 6 heures du matin à une voisine qui les garde avec les siens et les amène à l'école à 8 heures, en échange d'autres services et gardes d'enfant.

Ces choix peuvent encore nous paraître se jouer dans des limites étroites et contraignantes. Néanmoins, à l'intérieur de ces limites, nous sommes entièrement libres de mener les activités que nous désirons. Si nous sommes coincés tous les matins dans un train bondé, nous pouvons choisir de passer notre temps à soupirer ou de profiter de cet espace de "pensée libre" pour lire, mener une activité intellectuelle (comme de composer mentalement un courrier, un rapport, un essai, etc.), écouter des enregistrements éducatifs ou relaxants, méditer. Autrement dit, notre choix consiste à faire de la situation ce que nous voulons en faire, et rien de moins.

Les situations de la vie quotidienne sont toutes plus ou moins du type "train bondé". Nous pouvons nous sentir contraints, "prisonniers", "enfermés" dans une situation professionnelle ou familiale. Si nous décidons de nous butter contre les situations elles-mêmes (considérant par exemple qu'elles sont injustes, indignes de soi, frustrantes, décevantes), nous nous rendons la vie impossible et nous rendons plus difficile celle de nos proches et des personnes qui nous entourent.

Néanmoins, cela ne signifie pas que nous devons accepter passivement n'importe quelle situation. L'attitude "d'acceptation" préconisée ici diffère de la passivité par au moins trois points :

1. C'est une attitude active en *soi*. Elle consiste avant tout à se prendre en main dans le cadre des situations vécues et des contraintes qu'elles impliquent. Elle consiste à adapter

ses réactions, à trouver des solutions [MAR, MER41].

2. Elle n'exclut pas d'évaluer les contraintes : certaines sont le résultat d'habitudes anciennes, de modes de pensée erronés, de choses qu'on se croit obligé de faire mais qui, en y réfléchissant, ne sont que des obligations qu'on s'impose sans savoir pourquoi [DIM4, MAR11]. Il s'agit de savoir pourquoi on les accepte, et de s'en débarrasser si elle ne correspondent pas à des choix. Il ne s'agit pas de fuir les contraintes pour ce faisant se mettre dans des situations de contraintes encore plus grandes.
3. Cette attitude n'exclut pas de faire changer les situations. Les contraintes s'établissent dans un système social, familial, professionnel qu'il n'est pas nécessaire d'accepter d'un bloc sans jamais tenter de l'améliorer. Si, par exemple, un travail est inutilement contraignant, il est possible de négocier des aménagements — à condition que ces négociations se fassent sans violence, sans dégrader plus encore la situation, sans se mettre dans des situations difficiles (ou risquer de perdre son travail, ce qui n'avancerait à rien), sans se mettre dans un état psychologique douloureux (rage, stress, rancœur, dépit, etc.). Il s'agit en fait de réaliser des changements sans qu'il ne déclenchent de frictions ou de conflit [MER9, LUN11, SAM12].

Citez trois situations de contrainte, de ces situations qui créent le sentiment d'être "enfermé", dans votre vie quotidienne, professionnelle ou familiale. Chacune de ces situations :

- Correspond à quels choix personnels ? Répond à quelles motivations ? Apporte quels avantages ? Peut-elle être abandonnée, et sous quelles conditions ? Cet abandon aurait quelles conséquences ? S'il est impossible, pourquoi ?
- Quel est l'espace de liberté que vous pouvez ouvrir ? Comment rendre la situation agréable et profitable pour tous ? Quels sont les choix matériels possibles (lieu, transports, organisation du temps, espaces de liberté personnelle) ?

VENDREDI 32

« Pas de bonnes habitudes »

Parce que les circonstances ne sont jamais les mêmes, il n'y a pas de "routine" qui fonctionne, et toutes les habitudes peuvent se voir bouleversées.

"L'important, c'est de prendre de bonnes habitudes" (sagesse populaire)

"Chasser le naturel, il revient au galop" (sagesse populaire également)

On dit parfois que pour réussir dans la vie, il faut "prendre de bonnes habitudes", ce qui sous-entend que ces habitudes peuvent se marquer d'elles-mêmes et qu'une fois installées, elles ne se défont plus. Un peu comme, inversement, on peut "prendre un mauvais pli" qu'il devient très difficile d'effacer [JEU10]. Cependant, les cas dans lesquels les "bonnes habitudes" remplacent d'anciens "mauvais plis" de façon définitive, et sans qu'on ait besoin d'y penser, sont bien rares. En général, les maintenir demande un effort continu. Autrement dit, elles ne deviennent précisément jamais des habitudes.

Il n'y a pas de routine positive. Les habitudes répétées sans réfléchir peuvent faire, pendant un temps, que les choses "tournent toutes seules", mais elles tendent toujours à nous ramener dans le sens de ce que nous avons de pire :

- Dans le cadre des attitudes politiques et sociales, par exemple, la conciliation des intérêts apparemment divergents des différentes communautés et groupes demande les efforts et l'attention continue de chacun. Ne pas maintenir ces efforts, s'installer dans des comportements routiniers, tend à laisser prise à la réaction et à créer des spirales de violence. Autrement dit, à laisser l'être humain retourner à sa "nature", celle du vol, du pillage, de la guerre et du viol [MAR29, MER29].

- Il en va de même sur le plan individuel. La phylogénie humaine nous lègue un mécanisme d'appréciation du monde qui fait qu'il nous est beaucoup plus facile de voir le mal que le bien, les torts extérieurs que les nôtres propres, le danger que la sécurité, les risques de compétition que les possibilités de coopération. En conséquence, nous tendons à être naturellement méfiants, envieux et agressifs. Nous nous débattons continuellement dans la contradiction que représente notre essence individuelle (le "moi") et notre essence collective (notre place dans la continuité humaine) [SEM15].

Pour une communauté ou un individu, il s'agit donc de s'ajuster constamment, de se remettre en question, de se remettre en forme, de se démonter et de se recomposer continuellement. Pour empêcher le naturel de revenir au galop, on ne peut qu'y travailler tout le temps faire des efforts réguliers et continus [MAR27]. Les Alcooliques Anonymes, par exemple, le comprennent bien quand ils disent à leurs adhérents qu'ils pourront ne plus jamais boire, mais qu'ils ne seront jamais "débarrassés" de leur problème.

Par ailleurs, les situations bloquées sont ancrées sur des faits de routine qu'on ne remet plus en question et qui, dès qu'ils sont questionnés, apparaissent comme abusifs. Nous refusons de remettre en cause l'image de nous-mêmes, notre situation sociale, l'idée que nous nous faisons de notre avenir [MER]. Une fois démontées, les situations bloquées s'évanouissent. "Il faut faire comme ci" ou "on ne fait pas comme ça" ne sont des arguments que s'ils sont accompagnés d'explications. Les habitudes existent pour être reconsidérées [MAR11].

Enfin les situations de routine font perdre le sens de l'importance des contacts personnels, et de leur élaboration continue. Les relations de couples, par exemple, tendent à s'étioler ou même à se dégrader rapidement dès l'installation d'une routine. Il ne s'agit pas de faire n'importe quoi et de tenter toutes sortes d'expériences de couple — il s'agit simplement d'être continuellement attentif à ce qui se passe et à s'ajuster continuellement à son partenaire. "Être deux s'entretient" [DIM52]. Dans les relations avec ses enfants et ses cadets, il en va de même : toute relation affectueuse qui ne se manifeste pas clairement de façon continue sera interprétée comme une absence d'affection. En amour comme pour le reste, il n'y a pas de bonnes habitudes.

SAMEDI 32

« La privation de liberté ne peut jamais être totale »

Même en prison, les libertés sont infinies : liberté d'observer, d'évaluer, de penser, de construire l'avenir.

La prison est le prototype des situations de privation de liberté. C'est la situation dans laquelle la privation de liberté est la plus concrète, la moins métaphorique — néanmoins, nous pouvons considérer, en matière de privation de liberté, que ce qui est valide pour le prisonnier peut être appliqué *a fortiori* aux autres situations de la vie.

Dans sa cellule, le prisonnier — quelles que soient les raisons bonnes ou mauvaises, justes ou injustes, pour lesquelles il s'y trouve — a *grosso modo* deux attitudes possibles vis-à-vis de son enfermement :

- **Refuser.** Il peut considérer, à raison ou à tort, que cet enfermement n'est pas légitime et consacrer son énergie à ce refus. Il peut refuser de se plier aux règles du système qui lui est imposé. Il se met alors dans la position d'une personne enchaînée qui se débat. Ce faisant, il se blesse, se heurte aux murs, nourrit sa haine envers le système qui l'a mené là, dégrade ses relations avec ses gardiens, et rend son environnement plus coercitif et plus difficile à supporter encore.
- **Accepter.** Le prisonnier peut considérer les espaces de liberté qui lui sont ouverts pour contrôler la situation dans laquelle il est. Même en prison, il y a toujours une solution.

Il y a toujours quelque chose de positif à faire. Comme le montre l'expérience de Frankl [LUN], même dans les situations de privation de liberté matérielle totale, des milliers de choses peuvent être abordées pour soi-même ne serait-ce que dans le secret de son crâne (se discipliner, s'entraîner, apprendre, composer, etc.).

Considérons de plus que le prisonnier n'est pas tout à fait privé de la possibilité de sortir physiquement et définitivement de sa cellule. (Il peut tenter de s'évader mais d'une part il est probable que sa tentative de le faire le mènera à une situation de privation encore plus grande ou même à la mort, d'autre part que même si cette tentative "réussit" elle ne mène qu'à une situation de privation de liberté — la clandestinité — tout aussi grande.) Il peut aussi, dans la plupart des cas, travailler à sa réinsertion et obtenir des remises de peine.

La situation n'est pas très différente de celle où nous nous sentons "enfermés" dans une situation et où nous travaillons à en sortir vraiment, c'est-à-dire sans violence. Il n'est pas rare que de tels changements prennent dix ou quinze ans (Fig.18).

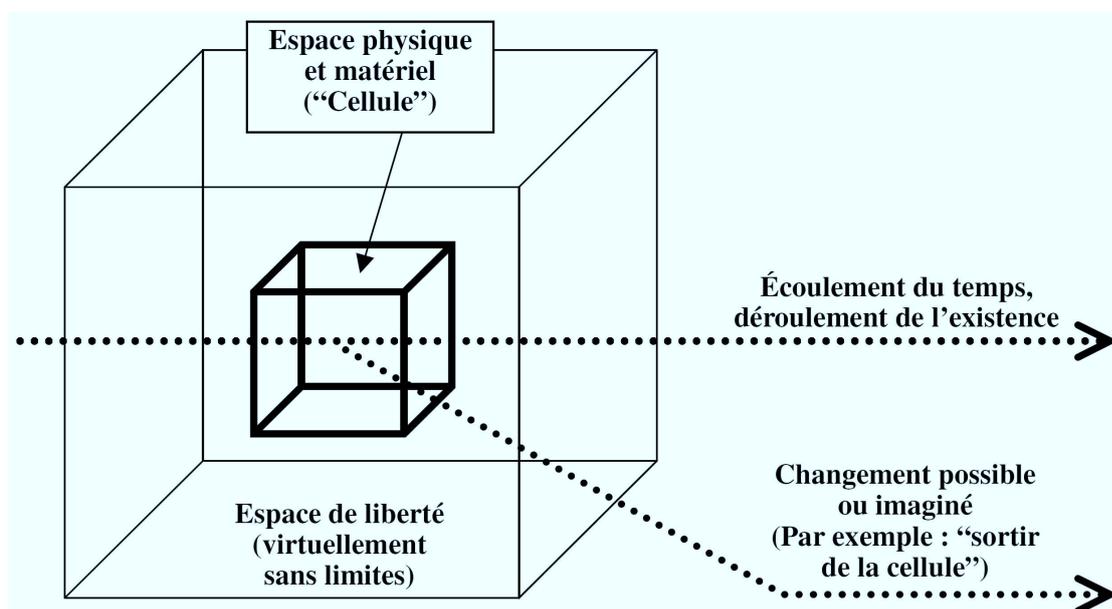


FIGURE 18 – Cellule

Même en prison, on est libre. La personne qui se croit prisonnière des barreaux et des clefs est tout autant prisonnière d'elle-même. Lutter contre les barreaux et les clefs, les gardiens, et les aspects matériels de la prison, c'est se tromper d'objectif. De quoi est-on libre ? D'observer, d'évaluer, de reformuler, d'évaluer les situations, de trouver des solutions.

DIMANCHE 32

« Même face à la douleur, libre »

Même confronté à la maladie, la douleur et la mort, je dispose d'un ensemble infini de manières d'appréhender les circonstances.

Notre espace de liberté, comme le montre Frankl [LUN], comprend nécessairement au moins la liberté de penser et d'agir par la pensée. Ceci en fait un espace de liberté infini. Face à tous les

types de privation de liberté, d'enfermement, de contraintes et de peines, nous disposons d'une infinité de choix. Nous pouvons agir de mille manières subtilement différentes, réagir, réfléchir, raisonner, nous mettre dans mille et mille états de pensées différents. Nous avons souvent tendance à sous-estimer l'étendue de cette liberté. Nous tendons à penser que si nous nous voyons interdit quelque chose, notre liberté de faire de nous-mêmes ce que nous désirons en est d'autant limitée.

Il ne s'agit pas d'accepter passivement toutes les situations et toutes les injustices qui peuvent être commises à notre égard. L'attitude préconisée ici se distingue nettement de la passivité [JEU]. Elle consiste au contraire à se prendre activement en main pour traverser les situations difficiles et en sortir grandi, non pas diminué.

La prison est le prototype de la privation de liberté, et pourtant nous avons vu [SAM] que l'espace de liberté du prisonnier reste infini ! Ceci parce que notre espace de liberté est en soi infini — même si on y retranche un, mille ou un million, l'infini reste toujours l'infini.

L'existence comprend nombre de situations d'enfermement. Nous pouvons échapper à la prison qu'ont subie par exemple Sadate ou Mandela, ou aux camps qu'a connu Frankl. Mais nous ne pouvons pas échapper aux traumatismes de l'existence que sont la douleur, la maladie ou la mort. Celles-ci semblent à la fois les plus insupportables et les plus inéluctables des privations. Nous voulons à la fois les ignorer et prétendre que nous sommes, en dehors de ce que peut faire la médecine, totalement à leur merci. Mais il en va de même face à celles-ci que dans la situation du prisonnier.

1. Nous pouvons considérer la douleur comme génératrice de souffrance et de peine (dans la société occidentale, douleur et souffrance sont quasiment synonymes). Nous pouvons haïr notre douleur, nous en sentir dégradé, sali, humilié, et nous mettre à haïr jusqu'aux autres personnes et jusqu'à notre propre existence. Mais nous pouvons aussi considérer la douleur comme l'une des circonstances qui font notre existence, lutter contre elle grâce aux moyens médicaux disponibles mais aussi décider de nous enrichir malgré elle ou avec elle [LUN20]. L'attitude des patients qui souffrent est étonnamment différente. Il n'y a pas de gens "douilllets", "endurcis" ou "courageux". Il n'y a que des personnes qui vivent leur douleur comme une injustice et des personnes qui la vivent comme une circonstance. Il n'y a pas de place ici pour un jugement moral. Les premières souffrent de la douleur et souffrent des émotions provoquées par la douleur ; les secondes ne souffrent que de la douleur elle-même. C'est un choix individuel.
2. Nous pouvons également avoir des attitudes très différentes par rapport à notre propre mort [LUN29, MER40]. Ces différences se manifestent clairement quand la mort approche et est imminente. Nous savons tous que nous allons mourir, mais nous pouvons choisir de nous débattre comme des déments jusqu'au dernier instant ou de profiter du temps dont nous disposons pour préparer notre passage dans un autre état. Par "autre état", il n'est pas question ici de paradis ou d'enfer, de nouvelle vie dans un autre corps ou d'une quelconque forme de survie de l'ego en tant que tel. Il est question de ce que nous serons en ce monde-ci après notre mort : ce qui restera de nous dans l'esprit des personnes vivantes, ce que nous laisserons de souffrance ou de bien-être et de richesse dans ce monde. Nous pouvons aussi choisir de préparer correctement notre départ [SEM40]. En Occident, il est recommandé de se battre contre la mort parce que cela permet de vivre plus longtemps. C'est un fait médical. Mais il relève du choix individuel de décider de la quantité de souffrance que nous voulons nous imposer et imposer à nos proches dans la dernière phase de notre vie [DIM40].
 - Comment supportez-vous vos petites douleurs quotidiennes (mal aux jambes, mal aux reins, etc.) ? Faites-vous plutôt partie des personnes qui vivent leur douleur comme une injustice ou des personnes qui la vivent comme une circonstance ?
 - Comment vivez-vous votre vieillissement et votre dégradation physique ? Quel est, par

exemple, votre sentiment par rapport à l'obligation de vivre avec une prothèse dentaire, cardiaque, urinaire ou autre ?

- Que voyez-vous de votre propre mort ? [cf. SEM40].
- Citez trois personnes que vous connaissez et qui ont subi ou subissent la douleur physique. Quelle est ou a été leur attitude vis-à-vis de cette douleur ?

SEMAINE 33

Bonnes intentions

Second des huit jalons vers l'éveil.

“[...] la Voie n'est pas un moyen au service d'un but, la Voie est une fin en soi. Si nous fondons notre vie sur l'utilisation de la Voie [...] pour atteindre le sommet, nous ne pouvons nous défaire d'un sentiment d'irritation et de malaise ; nous ne nous sentons jamais en sécurité. Tel est l'ordinaire de notre vie quotidienne, quelle que soit notre expérience et quoi que nous recherchions. [...] Du point de vue religieux, la voie n'est pas un moyen au service d'une fin, la voie est le sommet lui-même. Si nous vivons ainsi, alors nous sommes stables et en parfaite sécurité, et nous pouvons chercher la vérité sans relâche” [Kat93, p.148]

“On peut travailler sur le symptôme, aller à la racine du mal, la tristesse peut alors diminuer, mais il y a une manière plus simple et plus radicale de procéder, c'est d'accepter la tristesse telle qu'elle est, ici et maintenant” [Rec94, p.94].

Pour le bouddhisme, le fait de suivre les huit jalons éthiques de “l'Octuple Sentier” constitue, selon la quatrième des Quatre Certitudes (ou Quatre Nobles Vérités), la méthode pour se dégager de l'égo, cause de la souffrance [SEM15]. Le deuxième de ces huit jalons, les “intentions justes”, correspond dans le bouddhisme classique à la “pensée juste” qui découle de la “compréhension juste” des phénomènes. Ceux-ci ont trois caractéristiques :

- ils sont impermanents (c'est-à-dire qu'ils ne durent pas, et que par essence, ils nous échappent — et qu'il est futile de s'y attacher et de vouloir les rendre permanents, ce qui n'exclut pas qu'on puisse en jouir, dans leur instantanéité) ;
- ils sont insatisfaisants (c'est-à-dire qu'ils tendent à provoquer de la souffrance — chercher à en faire la source de nos plaisirs ne fait qu'engendrer d'autres insatisfactions, ce qui n'exclut pas qu'on puisse jouir des choses telles qu'elles se présentent) ;
- ils sont vides d'essence (c'est-à-dire qu'ils ne sont que le fruit de notre perception : celle-ci tend à diviser les choses en unités indépendantes qui, en fait, sont complètement interdépendantes et n'existent pas en soi, comme le poisson et l'eau). À la question purement rhétorique de savoir comment des phénomènes vides d'essence peuvent provoquer de la souffrance, le moine Matthieu Ricard répond qu'une illusion d'optique, par exemple, peut provoquer la peur mais n'en reste pas moins une illusion.

C'est cette “compréhension juste” qui permet de se dégager de l'avidité, de la haine et de l'ignorance.

La “pensée juste” classique est ainsi une voie philosophique qu'on découvre par l'étude de conceptions de base sur les choses et leur perception. L'ordre d'étude et de progrès vers l'éveil suggéré par les huit jalons est “bonne philosophie” → “bonne vision” → “bonne pensée” → “bon comportement” → “bonne pratique”. Cet ordre d'étude est plus particulièrement suivi par le bouddhisme *mahāyāna* (dit du “Grand Véhicule”).

Dans l'Almanach, les Huit Jalons n'apparaissent pas dans l'ordre classique. La position adoptée ici est plutôt d'aborder les fondements philosophiques par une étude parallèle [LUN1], et de

se concentrer sur l'appréciation des expériences quotidiennes. C'est à travers celles-ci que la philosophie prend sens et que des notions paradoxales ou ardues comme "l'impermanence" ou "l'absence d'essence" peuvent être comprises. L'ordre d'étude et de progrès serait plutôt "bonne pratique" → "bon comportement" → "bonne pensée" → "bonne vision" → "bonne philosophie".

En ce sens, l'Almanach se rapproche plutôt du zen, mais il en diffère en ce qu'il ne tente pas non plus d'éliminer l'ordre classique. Les deux démarches se superposent pour se compléter.

C'est dans cet esprit de rapport direct à la vie quotidienne que le jalon de "la pensée juste" (qu'on appelle parfois "intentions justes") se concentre plus directement sur les intentions, les plans, les objectifs tels qu'on les aborde dans la vie quotidienne :

- Avoir pour premier objectif de se dégager du malheur et considérer cela comme sa première mission envers la continuité humaine.
- Tendre à ne jamais faire le mal avant de tendre à faire le bien, puis tendre à devenir une personne juste ; viser toujours l'action juste.
- Savoir explicitement ce qui compte, être capable de nommer les objectifs supérieurs de son existence.
- Formuler les conséquences de ces objectifs ; hiérarchiser ces objectifs ; les écrire sous forme de contrat avec soi-même.
- Savoir persévérer dans ses objectifs malgré les difficultés.
- Savoir revenir sur ses objectifs et corriger ses erreurs.

LUNDI 33

« Se dégager du malheur »

La première mission envers la continuité humaine est de devenir une personne sage.

"Il n'existe pas de modèle unique de réalisation. Un bon sculpteur peut créer une belle œuvre avec un bout de bois tordu" [Rec94, p.30] — Nous sommes tous des bouts de bois tordus.

"The Outsider must make his position look more positive before we can seriously consider any claim as to his superiority over the man in the street" (Collin Wilson, *The Outsider*, 117).

"L'ego est à l'origine du mouvement spirituel, religieux [de la personne], puisque le développement spirituel consiste à connaître, à comprendre, et ensuite à dépasser l'ego" [Rec94, p.103].

Ni sacrifice ni égoïsme

Nous hésitons souvent entre deux modèles moraux de relation avec les autres : le sacrifice de soi-même, ou (souvent par réaction), l'individualisme militant.

- Le sacrifice n'est jamais une bonne chose parce qu'il construit la faiblesse : chacun, y compris la personne qui se sacrifie, renonce à chercher des solutions qui permettent la réussite de tous [JEU43, DIM51].
- L'individualisme n'est pas non plus une solution. Il ne fait que renforcer la dislocation entre les individus, dislocation qui est la cause de la souffrance : on ne souffre pas d'avoir à composer avec les autres, on souffre de n'être rien de plus que soi. La position occidentale moderne selon laquelle "l'enfer, c'est les autres" est erronée. L'enfer, c'est soi-même.

Par opposition, le bouddhisme suggère que "se sauver est sauver tous les êtres sensibles". Il s'agit plus que d'une simple figure de rhétorique. Se sauver consiste à se libérer de soi-même, mais il ne s'agit pas de faire abstraction de soi et d'adopter un comportement altruiste. C'est, avant tout, une démarche concentrée sur soi-même, mais ce n'est pas non plus le "sauve qui peut et chacun pour soi" de l'individualisme [SAM31]. Se libérer de soi-même, c'est se dégager des attachements (désirs, ambitions, convictions, idée de soi-même) à partir du moment où ils provoquent de la souffrance (frustration, colère, honte, angoisse). La conséquence immédiate et

pratique de cette démarche, c'est de se dégager de ses problèmes et difficultés, et ainsi d'éviter que d'autres personnes en subissent les conséquences. C'est aussi agir comme un filtre et éviter de les transmettre aux générations suivantes [JEU51].

Mission de bien-être, première sphère : soi-même (Fig.19)

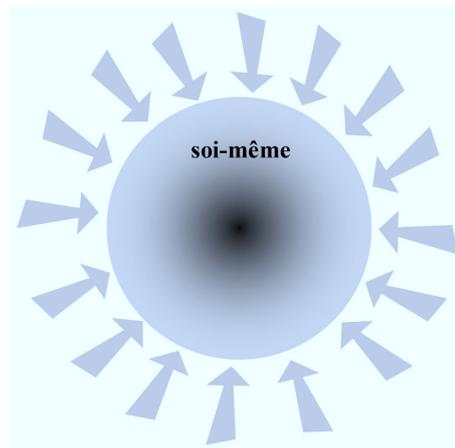


FIGURE 19 – La première sphère : soi-même

Il est illusoire de penser que, malheureux, on puisse rendre les autres personnes heureuses, quelle que soit la méthode [MER17]. Malheureux, on contribue au malheur des autres personnes soit directement (en les rabaissant ou en entrant en conflit avec elles), soit indirectement (en provoquant chez elle de l'inquiétude, en les mettant dans des situations dangereuses ou autre).

Il est dit ailleurs qu'on ne peut pas espérer être un bon parent pour une autre personne (y compris et surtout ses propres enfants) si on ne peut pas être un bon parent pour soi-même [LUN52]. Dans le domaine social et professionnel également, la première étape de la réussite est la réussite sur soi-même [MER48]. Il ne s'agit pas de se rendre parfait — il n'existe pas de perfection — mais de créer quelque chose de valeur à partir de ce “bout de bois tordu” que nous sommes [Rec94, p.30].

Constituer le “moi” pour s'en libérer

L'éveil est d'abord l'éveil à soi [DIM17]. Il n'est pas question de transposer la notion occidentale de “Mal” sur nos “moi” à éliminer. Construire son ego est une étape nécessaire du développement normal de l'individu. Le “moi”, tel que nous le percevons, est une illusion [LUN17] mais cette illusion constitue l'interface entre les éléments épars de notre cerveau, de notre corps et de notre présence dans le monde (le « “moi” à la fois privé et public » de Varela [Var96, p.98-100]).

Roland Rech dit : “Il est important que cet ego se constitue sinon le sujet encourt de graves problèmes psychiques tels que les états psychotiques ou la schizophrénie. Il est vital de pouvoir se détacher de sa mère et de se reconnaître en tant qu'individualité. L'ego est une dimension à laquelle il est nécessaire d'accéder pour l'accession à l'individualité, à l'humanité” [Rec94, p.109]. Ceci est proche de la position du psychiatre de l'identité Erikson, pour qui “pour sauter dehors, il faut d'abord avoir été dedans” : pour pouvoir se libérer de son identité, on ne peut se passer de la construire (voir tableau [MAR]).

MARDI 33

« Étendre sa sagesse »

La mission suivante est de tendre à devenir un juste.

La seule chose qui transmette le bien-être est le bien-être. En nous dégageant de l'état de malheur, nous contribuons à l'humanité toute entière [LUN17].

Il n'y a qu'un pas de la personne sage à la personne juste

On ne peut devenir une personne juste sans devenir une personne sage [LUN1]. En fait, je me demande si passer de l'état de personne malheureuse à l'état de personne sage ne constitue pas la démarche la plus importante de l'existence humaine. C'est une chose très simple (il suffit de cesser de voir la cause de son malheur dans les circonstances extérieures) et pour laquelle il existe un certain nombre de méthodes (l'adoption des Quatre Certitudes et des Huit Jalons [SEM15] en constitue une). Mais c'est aussi une quête continue, sans fin, et dans laquelle on peut vouloir s'engager toute sa vie sans en trouver le chemin.

Le tableau suivant reprend et résume différents traitements almanachistes, bouddhistes et psychanalytiques des quatre états de fou, malheureux, sage et juste.

	criminel, fou	malheureux	sage	juste
Selon [SEM1] :	Accuse les circonstances ou les autres personnes de ses difficultés ; retourne sa violence contre soi-même ou contre la communauté.	Pense que ses difficultés sont dues aux circonstances et cherche à les changer, ou pense qu'elles sont dues à sa nature et pense ne rien pouvoir y faire.	Cherche ses difficultés dans sa manière de voir les choses ; peut se changer soi-même.	Agit ponctuellement dans le sens du bien-être des personnes présentes ou en aval des générations.

	criminel, fou	malheureux	sage	juste
Types de personnalités :	Personnalité incohérente, panique devant les incohérences du monde et ses propres contradictions.	Personnalité relativement cohérente, refoulement des contradictions, croyance en l'intégrité de la personne [SEM50].	Personnalités reconnues et maîtrisées, connaissance de la multiplicité de la personne [SEM17, SEM24].	Développement des aspects les plus profitables de sa personnalité et de son bien être. Compassion et transmission [SEM20, SEM51].
Bouddhisme :	“Moi” dissocié.	État habituel de souffrance.	Conscience de ce que “moi” est une illusion.	État de Boddhisatva.
Selon Roland Rech (zen) :	État psychotique.	État normal.	Sage.	
Selon Erikson :	Identité perturbée.	Recherche de son identité.	Identité solide.	(Identité dépassée).
Selon Frankl (thérapies basées sur le sentiment de “mission”) :	Mission négative (vengeance, destruction).	Pas de sens de sa mission individuelle ; croyance en un dévouement absolu à une cause collective ou enfermement dans l'individualisme.	Sentiment de mission individuelle positive et connaissance de cette mission.	Application de cette mission.

Mission de réussite, deuxième sphère : l'influence qu'on a sur le monde (Fig.20)

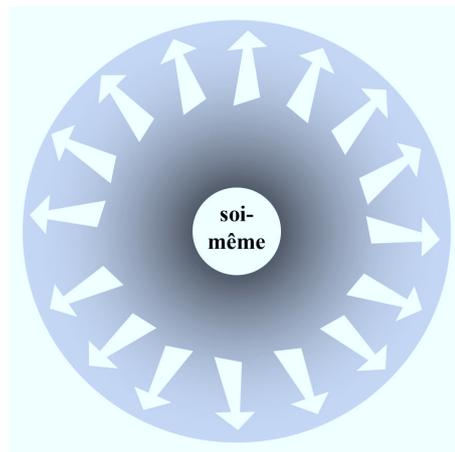


FIGURE 20 – La deuxième sphère : l'influence qu'on a sur le monde

Nous avons vu que la première mission de réussite concerne soi-même. C'est cette mission de réussite qui constitue la sagesse. Cependant, une fois devenu une personne sage, il n'y a qu'un pas pour devenir une personne juste. La personne juste est déjà présente dans la personne sage.

Être sage, c'est se sauver soi-même, et se sauver soi-même c'est sauver des millions de personnes en aval des générations : en étant une personne de transition entre les maux dont on est affecté et les personnes que l'on touche, on évite de leur transmettre ces maux [JEU51, JEU52].

Il n'y a pas d'autre méthode pour devenir une personne juste que de devenir une personne sage. Il s'agit d'abord de construire son identité, son moi, en stabilisant les éléments de cette identité [MER18]. Il s'agit (et l'un ne va pas sans l'autre), de comprendre la composition complexe de sa personnalité. L'identité n'est pas massive. Elle est multiple et complexe [JEU6, JEU17, JEU24, DIM24].

C'est en cherchant à saisir cette identité, en acceptant ses pensées et leurs contradictions [SEM5, MER32], en se dégageant de la culpabilité et du sacrifice, qu'il est possible de se libérer de ce moi obsessionnel et de commencer à œuvrer, jour après jour, pour rendre l'influence qu'on a sur le monde la moins mauvaise possible, c'est-à-dire la meilleure possible !

MERCREDI 33

« Savoir ce qui compte »

Je vais connaître et garder en tête ce qui compte avant tout — mon “objectif supérieur” et les trois choses les plus importantes pour moi.

Je ne me pose plus de questions sur le sens de ma vie et comment l'affirmer. Faire zazen avec les autres, vivre à partir de cette expérience et la communiquer aux autres est devenu le sens de ma vie. Je n'ai plus besoin d'y penser [Rec94, p.100].

Encore une fois, “comprendre quelque chose, c'est en être libéré”. Le maître Roland Rech a trouvé le sens de sa vie à travers le zen et sa pratique, et il est libéré des questions et des angoisses associées à cette recherche universelle qui touche chacune et chacun d'entre nous : “Qu'est-ce qui fait le sens de ma vie?”. Évidemment, le zen est une option qui lui convient, mais elle ne conviendra certainement pas à tout le monde ! À chacune et chacun de trouver sa voie. C'est quand on a trouvé quelle est sa mission qu'on cesse d'y penser tout en commençant à l'accomplir. Inversement, tant qu'on ne l'a pas trouvée on ne cesse pas d'y penser, et pourtant la vie ne fait pas sens.

Quelles sont les trois choses les plus importantes pour vous dans la vie ?

Cette question est la plus profitable qu'on ne m'ait jamais posée. Si on nous pose cette question, nous avons tendance à répondre très rapidement des choses comme “mes enfants”, ou “mon travail”, ou encore “mes amis” (ou à donner des réponses conventionnelles comme “l'amour” ou “la santé”). Mais en fait, c'est une question très profonde. Elle touche directement au sens de notre existence et elle permet le plus simplement possible d'en trouver la voie. Ceci à condition de ne pas la balayer en lui donnant des réponses évasives ou communes.

Si nous répondons par exemple “tout d'abord, mes enfants”, nous pouvons nous demander :

- En quel sens ? (c'est-à-dire : qu'est-ce que nous désirons pour eux ? Concrètement, par quels moyens ? Qu'est-ce que nous voulons éviter ? etc.)
- Pourquoi ? (c'est-à-dire : pourquoi pensons-nous que c'est la chose la plus importante ? Quels sont nos désirs à ce propos ? etc.)

Quel est cet objectif supérieur à tous les autres ?

Je pense que nous pouvons définir nos objectifs quotidiens, mensuels, annuels, etc. ; nos objectifs sentimentaux, familiaux, professionnels, conscients et inconscients, par rapport à un objectif de niveau supérieur [SEM6]. Cet objectif constitue notre “mission”, ou, en d’autres termes, le sens de notre vie.

Cet objectif peut être très simple (comme par exemple de “planter de bons arbres jour après jour”, tel que le définit un moine) mais il est difficile à déterminer. Il ne peut pas être établi de façon définitive comme on prend une résolution ou une décision. On ne peut pas dire : “à partir de demain, mon objectif sera d’être juste”. C’est quelque chose qui se découvre au fil des années en y réfléchissant régulièrement. Ce n’est pas quelque chose qu’on *décide* ou qu’on *invente*. C’est quelque chose qui est là en soi et qui vient progressivement à la conscience.

La question ci-dessus (“Quelles sont les trois choses les plus importantes pour vous dans la vie ?”) et la réflexion qui l’accompagne contribuent grandement à cette découverte.

Imaginez que vous mourriez ce soir. Demain, des gens apprendront la nouvelle. Ils voudront d’abord savoir comment vous êtes mort ; puis une fois le choc passé, ils penseront à ce que vous étiez, ce que vous avez accompli, et ce que vous laissez en eux. C’est à travers eux et à travers ceux qu’ils touchent que vous continuerez à exister — même s’il ne reste rien de votre image vivante, ni même de votre nom. Que diront-ils ? Que garderont-ils de vous ? Si vous essayez d’y réfléchir quelques minutes, vous vous rendez compte que beaucoup de vos ambitions présentes sont vaines, et que vous négligez des choses plus simples et peut-être plus importantes.

JEUDI 33

« Savoir si c’est juste »

Évaluer les conséquences de ses objectifs et de ses actes — à son échelle, et à l’échelle de la continuité humaine.

Quelles conséquences accompagnent nos objectifs ?

Toute entreprise sert des objectifs et il est important de savoir clairement lesquels — sans quoi, ils risquent de ne pas être atteints et de déclencher des séries de conséquences néfastes. Ceci est valide pour les multiples petites actions que nous planifions dans la vie quotidienne, jusqu’à ces objectifs de niveau supérieur qui font le sens de nos vies [MER].

Qu’est-ce qui est “juste” ?

Quand on jette un regard rétrospectif sur les agissements des personnes (par exemple, lorsqu’on observe leur rôle historique dans des périodes troublées comme les guerres) la définition de ce qui est “juste” et de ce qui ne l’est pas pose problème. Le comportement courageux d’un martyr est-il juste, même s’il n’a pour conséquence directe que sa propre perte (et éventuellement le fait que l’ennemi devienne plus violent) ? Un comportement de fuite ou de protection de soi-même est-il inique ou lâche ? Un comportement de résistance passive — qui se situe entre ces deux extrêmes — peut-il répondre à une idée de “justice” ?

La qualification en ces termes des actes de la vie quotidienne est encore plus délicate. Comment définir si un comportement parental, social, professionnel est “juste” ? Nous savons que nous ne pouvons pas vraiment prévoir les conséquences de nos actes, et que notre responsabilité individuelle dans la marche du monde est infime. C’est de ces prémices que découlent les arguments du marchand d’armes :

1. Ce n'est pas de ma faute si les gens veulent se battre ;
2. les armes permettent aux opprimés de se défendre ;
3. si ce n'est pas moi qui le fait, un autre le fera à ma place.

Une ligne d'argument similaire est que le monde est profondément injuste. De toutes façons, nos actes bon ou mauvais n'y changent pas grand-chose. De plus, on souffre soi-même continuellement de cette injustice. C'est l'argument du criminel : "Qu'est-ce que le monde et la société ont fait pour moi ?"

Pourtant, les arguments du marchand d'armes peuvent aisément être contrariés (l'universalité de la violence ne constitue en rien un argument pour y participer ; croire qu'il est possible de se libérer de l'oppression par la violence est une illusion et il existe des moyens non violents de permettre aux opprimés de se défendre). L'argument du criminel ne tient pas plus. Nous savons, à travers les Quatre Certitudes, que "le monde est souffrance", mais cette souffrance n'autorise en rien à faire n'importe quoi. Le fait que les incendies existent n'autorise pas à brûler la ville. Par ailleurs, la souffrance existe d'autant qu'on cherche à la ramener à la responsabilité de quelqu'un ou de quelque chose. C'est en acceptant que cette souffrance n'est non pas causée par ceci ou cela, mais inhérente à la condition de naissance, de vie, de maladie, de mort, et à ses propres émotions telles que la colère ou l'envie qu'il est possible de s'en libérer [SEM15].

En ces termes, ce qui est "juste" ou "injuste" ne dépend ni de l'état du monde extérieur à soi-même ni de règles immémoriales, mais seulement des conséquences raisonnablement prévisibles de ses actes. Dans tous les cas — les plus habituels comme les plus exceptionnels — quelques critères simples peuvent, me semble-t-il, être proposés :

- **Les stratégies que je prévois de mener risquent-elles de générer ma propre souffrance ?** Il n'est pas utile de me mettre dans des situations difficiles par provocation ou par sacrifice. Si je le fais, je ne sers ni moi-même *ni personne d'autre*. En effet, tout ce qui me touche ou me blesse ne peut que, par ricochet, toucher et blesser d'autres personnes.
- **Les stratégies que je prévois de mener risquent-elles de générer directement de la souffrance chez d'autres personnes ?** Toute violence, au sens large du terme, que j'exerce sur qui que ce soit ou que je facilite chez qui que ce soit, quelles qu'en soient les raisons, m'affaiblit et contient les germes de ma propre souffrance. Il n'y a jamais de gagnants et de perdants, il n'y a que des stratégies profitables à tous et des stratégies néfastes à tous.
- **Les stratégies que je prévois de mener constituent-elles les éléments d'un comportement collectif profitable ?** Que se passerait-il si tout le monde faisait la même chose (à court terme, à long terme, pour les générations à venir) ?

Ainsi, ce qui est "juste" ou ce qui ne l'est pas se définit par rapport à des raisonnements individuels et circonstanciés. En même temps, la philosophie associée (Quatre Certitudes, non-violence pragmatique, Continuité Humaine) ne laisse pas de place au cynisme ou à l'irresponsabilité.

Au fur et à mesure que j'ai essayé de préciser le sens de ma vie, je me suis rendu compte que mon existence individuelle n'a pas tellement d'importance autre que l'effet, désirable ou néfaste, qu'elle produit sur les autres personnes. En ce sens, il n'est pas important que je devienne ceci ou cela, que je produise ci ou ça, que je défende telle ou telle idée. Ce qui est important, c'est d'agir comme un filtre qui me permet de transmettre à d'autres personnes ce que j'ai reçu de bon, ce qui me fait du bien, ce qui me fait plaisir, ce qui me fait rire et me donne un sentiment de bonheur ; tout en retenant et en éliminant ce que j'ai reçu de mauvais, les aspects néfastes de ma personnalité, ce qui fait mon malheur. Voilà, en fait, ma plus grande mission (et celle qui conditionne tout le reste), telle que je la conçois aujourd'hui.

VENDREDI 33

« Écrire sa mission »

Composer sa “déclaration de mission” — brève et renouvelable.

Qu'est-ce qu'une “déclaration de mission” individuelle (“*mission statement*”) ?

Il s'agit d'un document de quelques lignes qui résume le sens de sa mission personnelle, telle qu'on l'a définie en déterminant ce qui compte le plus pour soi et ce qui paraît le plus juste et le plus profitable pour tous (voir pages précédentes). C'est aussi une “philosophie”, un “credo” [Cov89, p.106]. C'est aussi une manière de garder ses points faibles à l'esprit et d'y travailler : c'est un moyen efficace de se concentrer sur ce qu'on veut être (caractère, éthique) et ce qu'on veut faire (contributions, accomplissements).

Pourquoi composer une telle “déclaration de mission” ?

Un tel document permet de fixer sur le papier des résolutions simples à prendre mais difficiles à tenir. Il permet de se rappeler à intervalles réguliers ce qu'on aimerait profondément faire de soi-même. Il s'agit aussi d'une définition de soi-même, et cette définition ne peut que contribuer à stabiliser son identité et sa volonté. Toute entreprise sert des objectifs, mais il s'agit de savoir lesquels. C'est pourquoi les entreprises commerciales, par exemple, composent elles aussi leur “déclaration de mission”. Celle-ci permet à tous les membres de l'entreprise de viser des objectifs communs.

Comment l'écrire ?

- Ce n'est peut-être pas la peine d'y écrire ce qu'on n'a aucun mal à faire (par exemple, je n'ai pas besoin de me promettre de ne jamais voler si je ne suis en aucune manière tenté par le vol). Au contraire, il est important d'y intégrer les points de sa nature les plus handicapants, et ceci de façon directe, applicable, pratique (par exemple, dans mon cas, l'émotion dominante est la colère ; c'est pourquoi ma déclaration de mission contient : “Toujours compter jusqu'à dix avant de réagir” !)
- L'Almanach contient 364 préceptes qui sont autant de portes sur soi-même. Pourquoi ne pas y chercher les points qui vous parlent, qui touchent à ce qui est important pour vous ?
- Il est impossible de garder à l'esprit, constamment et simultanément, et *a fortiori* d'appliquer, des pages de préceptes justement choisis pour la difficulté qu'on a à les mettre en pratique. Il est important que notre déclaration de mission soit brève et simple. Elle peut ne contenir qu'une ou deux phrases, trois quatre suggestions.

L'idée de “mission statement” est développée par Covey [Cov89, p.107], mais je ne pense pas comme lui qu'une déclaration de mission doit être immuable, bien au contraire. Covey compare en effet la déclaration de mission d'une personne à un ensemble de règles religieuses, ou encore à la Constitution des États-Unis, en insistant sur la garantie que constitue son caractère immuable. Or, c'est justement l'immuabilité des règles, et leur caractère inviolable et non évaluable qui créent d'une part l'intolérance religieuse, d'autre part (comme dans le cas de la Constitution des États-Unis) les impasses politiques. Quand un ensemble de règles, de lois, de propos ou de coutumes s'avèrent inadaptés, il est préférable de les remettre à jour. Ce peut être insécurisant (et c'est pour cette raison qu'il existe une tradition américaine consistant à prétendre que l'immuabilité de la Constitution est une garantie de sécurité) mais c'est insécurisant uniquement parce que ça impose une réflexion continue sur ce qui se passe. C'est le sens de l'enseignement inspiré du

Bouddhisme qui propose de “ne rien croire pour la seule raison qu’on nous l’a transmis” et de “connaître par l’expérience” [DIM2, SAM19, LUN31].

Une déclaration de mission n’a de sens que si celle-ci est soumise constamment au crible de l’expérience, remise en jeu de temps en temps par la méditation ou la réflexion, et modifiée si nécessaire. Si elle a des conséquences négatives, pourquoi la vouloir immuable ? Il s’agit de ne pas confondre principes et préceptes. Devenir une personne de principes ne mène à rien, sinon à l’intolérance. Être capable de peser les préceptes de l’Almanach, de les faire siens, de les reformuler dans ses mots, de les juger chaque jour au crible de l’expérience et de les modifier chaque jour pour son usage, ce n’est pas se doter d’une “constitution” immuable comme une Torah.

- Écrivez un brouillon de votre déclaration de mission personnelle et gardez-le sur vous pendant quelques jours. Inscrivez à votre agenda de le réécrire la semaine prochaine.
- Recomposez-le alors. Inscrivez-le dans votre journal, ou encore affichez-le quelque part chez vous.

SAMEDI 33

« Savoir persévérer »

Je vais poursuivre mes objectifs malgré les distractions et les découragements — tout en restant attentif pour pouvoir renoncer si nécessaire.

À l’heure où j’écris — les sociétés changent vite — le monde occidental tend à valoriser l’insistance, et le monde oriental à la considérer comme futile et vaine. L’Amérique dit “*never give up*”, le Japon incite à “renoncer” (*yameru*). Pourtant, il serait trop rapide d’en conclure que tous les Américains savent trouver les ressources de la continuité et de la persévérance, ou d’en oublier qu’il est peu de pays plus tenaces que le Japon. C’est, en fait, que chacune des maximes tend à contrebalancer une tendance universelle :

- d’un côté, celle d’abandonner, de se laisser distraire ; de ne pas savoir aller jusqu’au bout de ce qu’on commence, de se laisser abattre par l’adversité et les obstacles que rencontre toute entreprise ;
- de l’autre, celle de s’entêter pour des objectifs qui n’en veulent pas la peine, de s’enfermer dans des aventures qui provoquent plus de dégâts que de bien, d’être incapable de relever ses erreurs, de vouloir avoir raison à tout prix.

Il est intéressant de noter que les mots associés à l’idée de persévérance sont liés à ces deux aspects :

1. persévérer, c’est insister, persister, c’est-à-dire :
 - d’une part s’acharner, s’entêter, s’obstiner ;
 - d’autre part ne pas s’interrompre, poursuivre, continuer, c’est-à-dire perpétuer, prolonger, maintenir,
 - mais aussi conduire à terme, accomplir, aboutir, c’est-à-dire conclure, terminer, finir.
2. Inversement, ne pas insister, renoncer, “laisser tomber”, céder, c’est :
 - d’une part se décourager, abandonner, abdiquer, déclarer forfait ;
 - d’autre part cesser, contenir, arrêter, stopper, c’est-à-dire aussi conclure, terminer, finir.

D’où deux choses : d’abord, ces mots ont presque tous un sens positif ou un sens négatif, et celui-ci est défini selon l’objectif : s’il est juste ou simplement constructif, l’insistance est “persévérance”. S’il est déraisonnable ou destructif, l’instance est “obstination”.

Ensuite, l'insistance ou son contraire, l'absence d'instance, ont toutes deux le pouvoir d'aboutir à une conclusion. Ce qui compte en fait est de savoir conclure. Persévérer, c'est simplement "savoir terminer ce qu'on a commencé"; renoncer à insister, c'est savoir mettre un terme à une escalade d'opposition. Le premier concerne surtout son rapport à soi-même et à son travail; le deuxième son rapport aux autres personnes et aux conflits.

La deuxième de ces tendances (s'entêter) sera examinée page suivante. Retenons ici la première (déclarer forfait) et examinons ce qu'elle signifie. On peut abandonner de faire quelque chose non pas exactement parce qu'on se rend compte qu'on fait une erreur mais parce qu'on n'est pas sûr de ne pas en faire une. Un sentiment le courant correspond à se dire "est-ce que ce que je fais en vaut la peine?" et de ne pas avoir de réponse claire à cette question. Une stratégie simple pour en décider consiste peut-être à se demander :

- **Quelles sont mes motivations à faire ce que je fais ?** Sont-elles claires et justes ?
- **Quelles sont les conséquences de ce que je fais ?** Est-ce que ça m'apporte du plaisir, du bien-être, ou au contraire de la souffrance ? Est-ce que l'influence sur mes proches et sur les autres personnes en est bonne ? Si ce que je fais m'apporte de la souffrance, cette souffrance est-elle passagère ou durable ?
- **Par quoi est motivée mon envie de renoncer ?** N'est-ce pas par des distractions passagères et sans importance ? Bien souvent, on pense souffrir beaucoup de ce qu'on s'impose mais on est tout simplement tenté par d'autres activités immédiates telles que de s'amuser ou de parler avec d'autres personnes, de jouer, de regarder un film, etc.
- **Enfin, quelles seraient les conséquences d'un abandon ?** Un important travail serait-il gâché ? Les attentes d'autres personnes seraient-elles déçues ? (Attention, bien souvent, on imagine à tort que les autres personnes ont des attentes exagérées, en particulier s'il s'agit d'un proche ou d'un parent). Des personnes seraient-elles mises en danger ?

Une fois ces questions pesées, il est important de savoir prendre la décision d'abandonner sans regret — ou de persévérer (c'est-à-dire non pas de "continuer pour continuer" mais de "continuer pour aboutir").

DIMANCHE 33

« Accepter de se tromper »

Si les conséquences en sont négatives, reconsidérer ses intentions, renoncer à ses actes, modifier son comportement.

- Deux automobilistes ont un accrochage. Ils sortent de leurs véhicules et s'invectivent. Chacun invoque le code de la route, le bon sens, la nature des choses, son bon droit, les circonstances, tout en mêlant son discours de menaces, d'injures et de généralisations (racistes, sexistes, anti ceci ou cela, selon les caractéristiques apparentes de son interlocuteur).
- Une personne a peiné de nombreuses années pour accéder à la propriété mais la construction d'une nouvelle route a enclavé son quartier et les conditions de vie s'y sont dégradées. Cependant, elle se refuse à chercher un autre endroit pour vivre d'abord parce que, de toute façon, elle est sûre de ne pas pouvoir trouver mieux; ensuite parce qu'elle a investi trop d'argent dans son logement; enfin parce qu'elle a le droit de vivre là, c'est "chez elle", et rien ni personne ne pourra l'en déloger.
- Une personne dirige une entreprise commerciale et les résultats sont mitigés. Certains parmi celles et ceux qui lui sont associés proposent d'autres stratégies mais cette personne les refuse. Il devient progressivement de plus en plus difficile de travailler ensemble.

Être capable de persévérer est une qualité à acquérir dans le cas où "persévérer" concerne le rapport qu'on a avec soi-même et avec son travail; s'il s'agit de "terminer ce qu'on a commencé"

dans la mesure où cette entreprise n'engendre pas de souffrances [SAM]. Mais vouloir persévérer à tout prix, c'est-à-dire s'entêter, est une chose dommageable s'il s'agit de perpétuer des conflits, s'il s'agit de "vaincre l'opposition". C'est en ce dernier sens qu'il est préférable de "renoncer à insister" et "abandonner l'envie d'avoir raison" [MER13].

Considérons trois façons de refuser de se tromper :

1. Refuser de reconnaître un tort dans un conflit, tout simplement parce qu'on considère qu'on n'a pas tort.

Dans un conflit, quel qu'il soit, personne n'a tort et tout le monde a tort. Il est clair pour chacun que ses actes sont légitimes et que ceux de l'autre parti sont illégitimes, infondés, ou mal intentionnés. On peut toujours, théoriquement, établir la "raison" ou la "responsabilité" grâce à un droit préalable et/ou des règles éthiques. Mais si les choses étaient si simples, il n'y aurait pas de conflit. Les conflits existent précisément parce que la "réalité" peut être éclairée de différents angles et les droits interprétés. Cette interprétation relève d'une justice indépendante dont le rôle est de régler les cas les plus graves. Sur le plan personnel, la seule action valide est celle qui tend à apaiser le conflit et à éviter qu'il n'escalade. Dans ce cas, "accepter de se tromper", au sens large, est d'accepter que ses actes puissent être vus comme fautifs sous un certain angle.

2. Refuser de remettre en cause une manière d'agir, un mode de vie, tout simplement parce qu'on considère que celui-ci est bon en soi, ou parce qu'on considère qu'il est légitime et qu'on y a droit.

On sait que les circonstances ne sont pas toujours bienveillantes et que le monde contient, intrinsèquement, une grande part d'injustice. Qu'il s'agisse de la construction imprévue d'une autoroute ou encore de la guerre ou de la maladie, le hasard est toujours injuste envers ceux qu'il frappe. La tentation est grande de croire qu'il existe un mode de vie souhaitable ou idéal et qu'on en est "volé" par telle ou telle circonstance extérieure. Nous tendons à vouloir pointer notre malheur du doigt et à nous battre contre ce que nous pointons, plutôt que de chercher des moyens de contourner, traverser, détourner les difficultés.

3. Refuser de reconnaître qu'une stratégie n'apporte pas de bénéfices en prétendant qu'elle en apporte.

Comme dit ailleurs, il nous est très difficile de remettre en cause nos vues parce qu'elles ne sont pas des éléments interchangeables comme les briques d'un jeu de construction [MER13]. Elles sont liées de façon intriquée à toute notre vision de la réalité, à notre construction du monde. Les remettre en cause, c'est remettre en cause cette construction, que nous préférons souvent maintenir contre vents et marées, même s'il apparaît de façon évidente qu'elle ne nous est pas bénéfique. Et pourtant, le fait qu'une stratégie n'apporte pas de bénéfice est un signe très fort pour nous inciter à remettre en cause notre manière de voir les choses.

Considérez et discutez les trois situations proposées ci-dessus comme illustrations. Que feriez-vous à la place des personnes en question ?

SEMAINE 34

Organisation personnelle

Sortir de l'urgence, des retards, du sentiment d'être débordé.

Pris dans des choix incompatibles

Nous pouvons considérer que les circonstances de notre existence sont stabilisées et que nous en sommes satisfaits : nous avons un revenu satisfaisant, des conditions d'existence invariables, des habitudes organisées selon un cycle hebdomadaire ou mensuel, et nous pensons que celles-ci n'ont aucune raison de changer ni plus que nous avons de raisons de nous en lasser. Nous allons travailler, nous nous distrayons, nous rencontrons nos proches et nos connaissances, nous mettons de l'argent de côté pour nos vieux jours.

Mais pour la plupart d'entre nous, cette vie n'est pas possible : le changement s'engouffre continuellement dans nos existences sous les formes les plus diverses et inattendues : nous perdons notre travail ; nous sommes pris dans un conflit familial ; les contingences économiques ou un état de violence ou de guerre nous obligent à tout remettre en cause ; ou encore nous sommes promus ; nous attendons un enfant ; nous devons déménager ; les circonstances réclament que nous nous formions à de nouvelles spécialités, etc. Parfois même nous n'aspirons pas à une vie d'habitudes : nous cherchons le changement, nous le réclamons — ou encore, nous sommes incapables de l'éviter. De plus, le monde change trop rapidement pour nous permettre de maintenir cette stabilité indéfiniment, même si nous la désirons.

Le plus souvent, nous avons à gérer simultanément plusieurs sortes d'activités [MAR10] : les nécessités du quotidien (travail, quête de revenus, engagements personnels et professionnels, difficultés personnelles) ; nos rôles de conjoint, de parent, d'ami ; des activités plaisantes qui nous équilibrent et nous distraient (rencontres, jeux, activités de création), des activités d'investissement pour notre construction personnelle et notre avenir (apprentissage nouveaux, ouvertures vers d'autres métiers et d'autres milieux) ; des activités de participation à la construction sociale ; et aussi des activités de réflexion et de recherche du sens de notre existence individuelle (méditation ; réflexion ; recherche de sa mission).

Toutes ces activités se superposent. Nous pouvons être pris dans le sentiment de vivre pour les urgences immédiates, de ne pas disposer d'une seconde, de ne rien faire correctement et de ne réussir à nous consacrer à rien, de négliger notre famille ou notre travail ou les deux.

Simplement désorganisés

Néanmoins, notre vie n'est pas surchargée ou vide en soi. Elle n'est que ce que nous en faisons. Nous ne sommes pas débordés, mais simplement désorganisés : nous sommes envahis par mille petites choses immédiates que nous n'arrivons pas à endiguer (répondre au téléphone,

faire les courses, etc.) ; nous perdons des heures dans des activités “chronophages” (télévision, embouteillages, etc.) ; nous perdons du temps à nous angoisser avant de “nous y mettre” ; nous avons une vision irréaliste du temps (comme de s’imaginer qu’on pourra terminer en une semaine le travail qu’on n’a pas trouvé le temps de faire en un an) ; nous prenons des engagements trop nombreux, et nous voulons tout faire nous-mêmes, etc.

“Immédiat” ou “urgent” ? Important ou pas ?

Covey [Cov89, p.151], distingue quatre types d’activités :

- les urgentes et importantes, telles que dates-limites à respecter, engagements auprès de clients, démarches professionnelles et familiales. Si nous ne les contrôlons pas, nous tendons à vivre une vie de type “gestion de crise” — nous devenons stressés et irritables, nous négligeons nos proches.
- les immédiates mais pas importantes, telles que les interruptions, les invitations, les coups de fils qu’on reçoit, les sollicitations à faire autre chose que ce qu’on est en train de faire, quelles qu’elles soient. Si nous les laissons nous envahir, nous vivons comme le lapin d’Alice en courant de droite et de gauche sans rien faire d’autre que de répéter “je suis pressé, je suis pressé”. Nous ne parvenons pas à construire des projets d’envergure, et encore moins à les mener à bien ; nous nous sentons dépassés par les événements.
- les ni urgentes ni importantes, telles que jouer au tiercé et faire des mots-croisés. Si elles tendent à prendre le pas sur les autres, nous perdons toute fiabilité ; le premier changement de circonstances nous balaie hors du terrain.
- Et enfin, les importantes mais pas urgentes : apprentissage ; prévention ; relations avec les proches ; problèmes récurrents (machin qui ne marche pas et solutions à proposer) ; organisation de l’avenir ; repos ; entretien de soi et du matériel. Et c’est sur ces activités que tout se joue. Nous tendons à nous laisser envahir par les précédentes et à repousser toujours ces dernières. Or, c’est dans celles-ci que se situe notre *liberté*. Seules ces dernières nous permettent de construire et de mener à bien des projets d’envergure ; elles seules permettent de faire face aux changements de circonstances ; elles seules offrent des *choix*.

LUNDI 34

« D’abord, une liste »

Toujours dresser une liste des mesures et actions, divisées en sous-tâches — avec des priorités.

Concentration, attention, efficacité... sans stress

Nous pouvons gagner du temps en nous concentrant sur ce que nous faisons, en faisant une chose à la fois dans un intervalle de temps que nous décidons, sans nous laisser distraire par des sollicitations extérieures. Par la concentration, nous pouvons “marcher deux fois plus vite” [SAM22]. Ce talent peut nous aider dans notre vie de tous les jours si nous en faisons un moyen occasionnel de pallier des urgences, ou si la concentration nous devient naturelle et exempte de stress. Néanmoins :

- Il ne s’agit pas de vivre sous la pression, comme une locomotive qui roulerait toujours au maximum de ces capacités. Si on le fait, la chaudière explose. Les situations d’urgence répétées sont le signe que quelque chose ne va pas, que nous sommes désorganisés et que nous ne savons pas ce que nous voulons [DIM22, SAM].
- Tout ce que nous faisons dans notre existence sert des motivations, mais celles-ci peuvent nous échapper complètement. C’est à nous de décider d’organiser nos priorités en fonctions

d'objectifs majeurs (sentiment de mission personnelle, éducation de ses enfants, causes réfléchies, etc.) ou au contraire de laisser les choses urgentes, les sollicitations immédiates, les émotions du moment gérer notre vie quotidienne [SEM4].

Faire une liste

1. Pour gérer ces priorités, il est nécessaire de savoir ce qu'elles sont. Il s'agit donc d'en faire la liste (faire une liste prend du temps, c'est une activité en soi ; on peut par exemple réserver une plage de temps hebdomadaire ou quotidienne à cet effet).
Donnez-vous un quart d'heure pour faire la liste de toutes les choses que vous voudriez faire dans les heures, les jours, les semaines qui viennent, et finalement dans l'année qui vient [SAM22].
2. Il est bon de savoir comment elles s'accordent ou entrent en conflit avec toutes les "choses à faire" dont le quotidien nous envahit et avec nos objectifs majeurs. Pour cela, les intégrer à ses objectifs [MER4] ; quantifier le temps nécessaire à leur réalisation [MAR] ; puis les organiser par importance et par urgence.
3. Enfin, il est utile de se fixer un objectif mensuel [MAR10] et d'organiser l'ensemble des tâches par semaine [VEN10]. Bien sûr, toutes ces listes gigognes sont presque impossibles à respecter ; *néanmoins*, elles permettent d'améliorer l'efficacité et d'aboutir progressivement à une gestion réaliste du temps, dégagée du stress, et axée sur des *priorités* et des *choix*.
Prévoyez une demi-heure à votre agenda de ce week-end pour organiser la semaine suivante.

Réduire les transitions et les moments vides.

Lorsque nous passons d'une activité à une autre, il y a toujours un moment de flottement avant d'entrer de plain-pied dans la nouvelle activité. Nous hésitons à commencer, surtout si l'activité en question ne nous enchante pas spécialement ; nous avons tendance à bavarder, à allonger la pause, à nous laisser saisir par de petites choses sans objectif précis. Dans une journée de travail (par exemple au bureau ou à la maison), ces transitions occupent *des heures*. En tenant une liste des tâches de la journée et en la consultant au moment de ces transitions, on peut passer plus vite à l'activité suivante. Le seul fait de réduire les transitions est un gain de temps majeur.

Bien sûr, nous pouvons penser que ces transitions sont nécessaires parce qu'elles nous permettent de nous détendre. En fait, dès qu'elles occupent plus de quelques minutes, ces transitions ne servent à rien : elles ne limitent pas le stress parce qu'elles ne libèrent pas du sentiment de ne pas parvenir à faire les tâches en cours. Les moments de détente sont nécessaires, mais autant qu'ils soient pleinement consacrés à la détente avec des proches, avec ses enfants, ou encore à lire ou à dormir.

Prévoyez un quart d'heure en début de journée pour préparer votre liste de tâches du jour. Pendant une journée entière, travaillez à réduire les transitions : passez sans pause d'une activité à l'autre. En fin de journée, passez un quart d'heure à faire un bilan.

MARDI 34

« Quantifier le temps »

Écrire et dater ses objectifs ; avoir une vision réaliste du temps ; accepter le fait qu'il n'est pas extensible.

Les jours ne font que vingt-quatre heures et il n'est pas possible d'en rajouter.

Loi de Murphy :

1. évaluer le temps nécessaire ;
2. multiplier par deux et passer à l'unité de temps supérieure [MAR10].

Loi de Cornélia :

1. Si une tâche n'a pas de date limite, elle ne sera pas effectuée.
2. Dans le cas contraire, si à la date médiane — date située à la moitié du temps entre le jour où la tâche a été assignée et la date limite — la tâche n'est pas effectuée :
 - la tâche devient urgente — c'est-à-dire angoissante et envahissante ;
 - la date limite ne sera pas respectée.

Ne pas être en retard.

C'est le premier et le meilleur apprentissage de la gestion du temps. Pour être à l'heure quoi qu'il arrive :

1. abandonner l'idée d'invoquer les circonstances pour justifier son retard. Les circonstances qui nous mettent en retard n'ont rien d'exceptionnel et nous pouvons les prendre en compte.
2. Accepter d'être en avance ! Prendre un livre avec soi.
3. Évaluer le temps effectif qu'un trajet nécessite, non pas depuis la gare de départ jusqu'à la gare d'arrivée, mais depuis le moment où l'on commence à rassembler ses affaires jusqu'au moment où l'on commence à faire ce qu'on est allé faire.
4. Rajouter un tiers au temps évalué.
5. Partir cinq minutes avant.

Respecter les dates-limites.

1. S'appuyer sur son expérience effective pour évaluer le temps nécessaire ;
2. Toujours prendre en compte la loi de Murphy et la loi de Cornélia.

Prendre les changements en compte.

Accepter que certains événements apportent des perturbations majeures (par exemple, il est illusoire d'imaginer que la naissance d'un enfant, un mariage, un déménagement, ou même une affaire amoureuse ne vont pas avoir d'incidence sur son emploi du temps — pourtant, nous avons tendance à croire que nous allons pouvoir, à quelques détails près, continuer à mener nos activités de la même manière).

Terminer avant d'entreprendre à nouveau.

Savoir qu'un nouvel engagement ne peut pas simplement "s'empiler" sur les autres. Il ne peut prendre place que si un autre est achevé ou abandonné. Chaque nouvelle tâche exige de reconsidérer son emploi du temps. Ainsi, savoir dire "stop, je ne pourrai pas assumer cette tâche supplémentaire (à moins d'abandonner telle autre)" et savoir en faire la démonstration à soi-même ou à ses supérieurs. Les gens submergés tendent à penser qu'une fois qu'une tâche est en bonne voie, ils peuvent s'engager sur trois autres !

Bloquer des heures.

D'abord, il y a des choses que nous n'avons pas de plaisir à faire et qui provoquent même de l'angoisse [MAR27, DIM27]. Plutôt que de nous dire "il faut que je fasse cette tâche", et de tourner autour, nous pouvons nous dire "je vais y consacrer deux heures par jour cette semaine". En bloquant ces deux heures sur son emploi du temps, en s'y tenant quoi qu'il arrive et en ne nous souciant pas du résultat, nous constaterons que nous avons cette tâche bien en main au bout de la semaine, et que tout ou grande part de nos angoisses se sont effacées.

De même, nous pouvons décider qu'une tranche horaire donnée est consacrée au sommeil [DIM41] et qu'une autre (par exemple 6h-9h) est consacrée à nos proches, quoi qu'il arrive. Ceci permet de maintenir une stabilité dans nos relations avec eux, en particulier les conjoints et enfants, et de nous libérer du sentiment de les négliger. Nous pouvons utiliser la même stratégie pour exercer une activité de loisir ou de construction de soi. Nous prétendons toujours que nous voudrions faire ceci ou cela mais que nous n'avons pas le temps. Mais nous ne pouvons pas trouver le temps si nous ne le prenons pas. Si nous voulons, disons, apprendre l'anglais, nous pouvons bloquer une demi-heure, par exemple avant ou après le petit-déjeuner, et y travailler tous les jours. Ça représente *trois heures et demie par semaine*. C'est peu dans une journée, c'est beaucoup dans une année. (Demandons-nous ce que nous voulons faire, et *pourquoi*.)

Le bénéfice du détachement

Enfin, cette gestion du temps peut se faire avec détachement et éviter le stress :

- Les circonstances sont imprévisibles. Il est important d'avoir une certaine flexibilité. Ce n'est pas utile de prévoir ses horaires avec une précision de chronomètre : on ne peut pas les respecter, on se sent frustré et coupable de pas pouvoir gérer son temps.
- Il est inutile de planifier trop strictement ses relations avec les gens. Les autres personnes ont parfois besoin qu'on les écoute, qu'on les aide, et qu'on leur consacre du temps de façon impromptue [DIM].

Le secret : vision réaliste du temps et régularité

En conclusion, une organisation personnelle efficace dépend :

1. d'une vision réaliste du temps (combien de temps faut-il effectivement pour faire ceci ou cela) ;
2. d'une capacité à consacrer à des activités des plages de temps précises sur une base régulière. Elle ne peut se passer d'une gestion du temps, mais elle ne fonctionne pas comme une industrie "à flux tendus" : elle ne peut guère s'accommoder d'horaires gérés à un cheveu près.

Êtes-vous parfois en retard ? Si oui, qu'est-ce que vous pouvez faire pour vous garantir de ne plus jamais être en retard ?

Notez dans votre emploi du temps les plages de temps consacrées à :

- vos horaires de travail
- vos horaires de transport
- vos horaires de présence avec les enfants ou le/la conjoint/e, autres.
- réservez au moins trois heures par semaine au sport ; une heure par jour de détente (journaux, télévision, lecture...)
- sept à huit heures par jour de sommeil.

MERCREDI 34

« Déléguer »

Faire faire le plus possible ; proposer des tâches précises et graduelles et établir une confiance mutuelle

Nous pouvons penser que déléguer des tâches (c'est-à-dire les faire faire par d'autres personnes) est une mauvaise chose pour plusieurs raisons : nous pouvons avoir le sentiment que nous manquons de courage, que nous rechignons à faire ceci ou cela, que nous sommes paresseux, et que nous voudrions que les autres fassent à notre place des choses que nous n'avons pas envie de faire. Mais si la tâche présente un intérêt (par exemple formateur), s'il elle s'accompagne, pour la personne à qui vous la déléguez, d'avantages comparables à ceux que vous en tirez (financier, matériel, éducatif) :

1. déléguer permet de mener plus vite et mieux certaines activités ;
2. déléguer permet de se dégager d'une partie de son agitation et de son stress ;
3. déléguer permet d'aider une autre personne.

3 mauvaises raisons pour ne pas déléguer

- Nous pouvons penser que nous irons plus vite à faire la tâche nous-mêmes. Déléguer porte peu de fruits au début (on passe du temps à expliquer la tâche et les objectifs qu'on veut atteindre) mais permet ensuite d'en gagner. C'est une forme de braquet sur lequel il faut appuyer d'abord avec énergie, mais qui permet ensuite de soulever des masses de plus en plus lourdes [Cov89, p.171-172]. Bien sûr, il est plus avantageux de déléguer des tâches qu'une autre personne peut assumer rapidement de façon autonome.
- Nous pouvons avoir l'impression que personne d'autre que nous-mêmes n'est capable d'assumer avec succès ce que nous avons à faire. Il n'est pas exclu de se demander si telle personne est à même d'assumer telle tâche (compétence, désir, concentration) mais il est toujours possible de rapprocher la personne de la tâche (en la formant) et la tâche de la personne (en la divisant en sous-tâches plus adaptées à cette personne). Trop souvent, la formation de quelqu'un est négligée parce qu'on a jugé cette personne incapable a priori de recevoir une telle formation. Déléguer, s'il s'agit d'une délégation formatrice, entre dans le cadre d'un bon comportement professionnel : toujours être l'enseignant de quelqu'un [JEU42].
- Enfin, nous pouvons avoir le sentiment que déléguer est une forme d'exploitation des autres personnes. Bien sûr, si la tâche que nous confions est mortifiante, pénible, ou simplement vide d'intérêt, ou encore, si déléguer nous permet simplement de ne rien faire nous-mêmes, une "délégation" devient une forme d'exploitation. Mais déléguer c'est aussi aider : (a) cela peut permettre à quelqu'un d'obtenir des avantages (salaire, formation) ; (b) mais aussi, cela peut permettre à cette personne de trouver confiance en elle-même et dans les autres, de rencontrer un destin professionnel, de trouver un sens à certaines activités quotidiennes, et même, parfois, à sortir d'un état de malheur. Ainsi, en confiant part de nos projets et espoirs, nous transmettons ces projets et espoirs.

La question du salaire

L'idée de "déléguer" peut paraître absurde à quelqu'un qui n'a ni formation ni talent particulier et n'a pas de salaire à donner. Néanmoins :

- On a toujours un talent particulier et il y a toujours des dizaines de personnes à qui le transmettre ; la délégation est une forme de formation, les rémunérations sont secondaires. Plus la tâche est simple et inintéressante, plus la question du salaire sera cruciale. On ne peut pas engager quelqu'un pour servir le café et coller des enveloppes et ne pas le payer. En revanche, si on peut former un ou une spécialiste dans un domaine, la délégation devient un échange de compétences qui ne se ramène pas à un rapport employeur-employé ou supérieur-subordonné.
- Le salaire n'est qu'un des avantages qu'on peut tirer d'une tâche. La tâche peut être profitable pour d'autres raisons. Il est important de définir clairement et explicitement quels sont ces avantages pour chacun. Déléguer, c'est associer.

La méthode pour trouver quelqu'un :

1. Clairement diffuser son intention : "je cherche / nous cherchons un/une/des partenaires pour...".
2. Demander conseil, parler de son projet, éventuellement faire des présentations et proposer des formations.
3. Renoncer à la précipitation. Plus la tâche est complexe, plus la recherche d'un ou d'une partenaire prendra du temps.

La méthode une fois qu'on a trouvé quelqu'un :

La méthode [JEU42] consiste à :

1. Discuter des résultats désirés ;
2. Identifier les ressources disponibles ;
3. Discuter de la manière de s'y prendre ;
4. Discuter du mode d'évaluation de l'avancée du travail ;
5. Parler des conséquences de bons ou de moins bons résultats ;
6. Rédiger un cahier des charges, des dates, et des répartitions de tâches.

Parmi vos activités, citez-en une que vous pourriez déléguer.

- Cette activité mérite-t-elle d'être menée à bien ? Quels en sont les objectifs ? Sont-ils clairs et justes ?
- Comment trouverez-vous la personne à qui confier ?
- Quels seraient les avantages pour vous ?
- Quels seraient les avantages pour cette personne ?
- Au bout de combien de temps pensez-vous que vous commencerez à gagner du temps ?
- Quels projets, espoirs et désirs allez-vous transmettre ainsi ? Est-ce profitable à la personne ?
- Imaginez votre discussion avec cette personne, selon la méthode en 6 points ci-dessus.

JEUDI 34

« Faire jeudi pour le jeudi suivant »

Lundi pour le lundi suivant, etc. ; voire de janvier pour janvier — se dégager de la pression de l'urgence.

Nous pouvons avoir le sentiment d'avoir du temps à tuer plutôt que d'être débordé. Mais il est plus probable que nous ayons le sentiment que les jours disparaissent comme des coups de vent sans que nous ayons eu le temps de faire le dixième de ce que nous avons à faire.

Les “chronophages”

Dans ce cas, la chose la plus simple que nous pouvons faire est de renoncer aux activités qui ne sont ni urgentes ni importantes : regarder la télévision, traîner sur le web, jouer à des jeux, faire des petits hobbies qu’on appelait autrefois, justement, des “passe-temps” : faire des mots-croisés, fabriquer des bidules, collectionner des machins.

Nous justifions ces plages de temps par le fait que nous sommes stressés et que nous avons besoin de nous détendre. Bien sûr, à très petites doses, ces activités peuvent remplir cette fonction — dans ce cas, inutile de les bannir. Mais :

- Si nous faisons le compte objectif du temps que nous y passons, nous nous apercevons parfois qu’elles occupent *des dizaines d’heures par mois*. Beaucoup d’entre nous sont “submergés” ou n’ont “le temps de rien faire” mais passent six ou dix heures par semaine devant la télévision ou sur Internet (par exemple).
- En fait, dès qu’elles occupent plus de quelques minutes par semaine, ces activités ne résolvent rien : elles ne limitent pas le stress parce qu’elles ne nous libèrent pas du sentiment que nous négligeons nos proches ou que nous ne parvenons pas à faire les tâches en cours. Elles ne constituent ni des activités sociales, ni des activités d’apprentissage. Elles peuvent être remplacées avec profit par à peu près n’importe quoi (promenades, jeux à plusieurs, sport, lecture, sommeil, etc.). L’automobile, en particulier en zone urbaine, est un autre chronophage que nous pouvons remplacer par des moyens de transport plus sportifs, ou qui permettent de lire ou de travailler.

Au lundi pour le lundi

Hors les autres propositions qui apparaissent cette semaine (lister et planifier ; quantifier le temps de façon réaliste ; déléguer ; ou réaliser que nous créons nous-mêmes le “débordement”), nous pouvons adopter la stratégie qui consiste à *avancer les dates-limites d’une unité*. Si par exemple nous avons une réunion hebdomadaire le lundi, nous pouvons décider de la préparer non pas le lundi *de la réunion*, mais celui *qui précède* (quitte à corriger des détails au cours de la semaine à venir). Si encore nous avons un rapport à rendre le 13 janvier, nous pouvons décider de le finaliser le 13 *décembre*. Ou même, si dans notre travail un changement important est prévu pour, disons, mars 2030, nous pouvons décider de faire en sorte d’être capable de faire face à ces changements *dès mars 2029*.

Cette stratégie est une sorte de “crédit à rebours”. Au lieu de vivre avec un mois de retard sur de l’argent que nous n’avons pas, nous vivons avec une semaine, un mois ou un an d’avance sur du temps qui, dès lors, constitue une sécurité, nous permet de rectifier des erreurs, et, paradoxalement, nous autorise à être “en retard” : si nous ne parvenons pas à faire le travail pour la date limite que nous nous sommes fixés, les conséquences en sont infiniment moins graves que s’il s’agit de la date limite sur laquelle nous sommes engagés.

Cette stratégie a des bénéfices psychologiques multiples : elle soulage de l’angoisse de la deadline qu’on risque de ne pas pouvoir respecter ; elle fournit un recul par rapport aux données, aux possibilités, aux choix : si une possibilité nouvelle se fait jour, elle peut être saisie au vol sans remettre en cause l’équilibre fragile des “flux tendus” ; elle permet de gérer le temps d’une façon plus réaliste et elle tend à nous restreindre de nous engager sur des activités que nous ne pourrions pas gérer.

Combien d’heures par semaine passez-vous :

- devant la télé,
- dans les embouteillages,
- à traîner “avant de m’y mettre”,

- à papoter dans les couloirs pour vous dire ensuite que vous perdez votre temps,
- à vous dire que vous gaspillez votre belle jeunesse ?

Quelles activités présentes, déjà prévues, ou encore habituelles, pourriez vous décider de mener :

- le lundi (ou le mardi) pour le lundi (ou le mardi) suivant,
- à la fin du mois qui vient pour la fin du mois suivant,
- avec un an d'avance sur l'échéance ?

VENDREDI 34

« Immédiat n'est pas urgent »

Ce qui tend à nous accaparer dans l'instant est rarement une priorité majeure.

“Most people can't stand the thought of just allowing the phone to ring [...]. You could spend hours preparing materials, you could get all dressed up and travel to a person's office to discuss a particular issue, but if the phone were to ring while you were there, it would generally take precedence over your personal visit” [Cov89, p.150-151].

L'appel de l'immédiat

Nous avons tendance à prendre l'appel de l'immédiat pour la nécessité de l'urgence. Steven Covey en fait une démonstration magnifique en prenant le téléphone pour exemple [Cov89, p.150-151,p.155] : personne ne peut résister à un téléphone qui sonne et celui-ci prend préséance sur toutes les activités en cours, quelle que soit leur importance, et sans même savoir si l'appel est d'un quelconque intérêt. Nous pouvons laisser attendre quelqu'un. Nous interrompons les conversations avec les gens présents. Nous ne tolérons pas qu'un enfant nous dérange pendant que nous faisons la cuisine, mais si le téléphone sonne, tout peut brûler. Dans le travail de bureau, les tâches sont morcelées, la concentration faible, la production dérisoire, et ceci entre autres raisons parce que les activités sont continuellement interrompues par l'appel de l'immédiat : cette sonnerie qui ne peut pas attendre. Le téléphone portable apporte une dimension supplémentaire à ce problème.

On entend parfois dire que le téléphone permet la communication immédiate et apporte une forme d'efficacité et même de liberté. Mais les technologies ne sont pas la liberté en soi ; la liberté dépend de ce que nous en faisons. Elles sont, en soi, aussi astreignantes que libératrices. Dans le cas du téléphone, il est facile de s'en remettre uniquement au répondeur téléphonique, au fax et au courrier électronique. Ceux-ci permettent de donner une priorité plus ou moins grande aux sollicitations. Nous pouvons, ainsi, éliminer celles qui ne nous intéressent en rien. Nous pouvons traiter l'immédiat dans une plage de temps prévue à cet effet. Nous avons un choix que la sonnerie du téléphone et son immédiateté ne permettent pas.

4 types d'activités “immédiates” qui nous consomment

Nous pouvons être littéralement “consommés” par les activités immédiates :

- **interruptions** : téléphone qui sonne, mais aussi collègues et connaissances qui demandent un renseignement, viennent parler de choses et d'autres, demandent de l'aide, se distraient eux-mêmes de leurs propres urgences ;
- **“urgences” administratives et domestiques** : courriers, factures, documents à remplir ; courses, ménage.
- **meetings, réunions, rendez-vous** ;
- **activités semi-sociales** : aller manger, faire du sport, du shopping, parler politique avec les collègues ou les connaissances, etc.

Des stratégies de résistance à “l’appel de l’immédiat”

Si nous voulons gagner du temps, nous dégager de l’urgence, sortir du sentiment d’être submergé, une des premières choses à faire est de renoncer à “l’appel de l’immédiat”. Pour cela, nous pouvons adopter des stratégies précises. Par exemple :

- *Renoncer systématiquement aux interruptions.* Mettre en place des systèmes de plages de temps réservées : recevoir à heures fixes, savoir dire à quelqu’un “j’aurais le temps demain à telle heure” (sur ce point, il est important de savoir faire la différence entre les connaissances et les proches, les demandes oiseuses et les appels à l’aide — cf. [DIM]). Remplacer le téléphone par des moyens d’être contacté qui peuvent être consultés au moment désiré et en choisissant de consacrer son temps aux sollicitations en fonction de leur importance et non pas en fonction de la loquacité de ses correspondants.
- *Choisir de soi-même de ne pas s’interrompre dans ses activités :* réserver une plage de temps quotidienne à la gestion de l’administratif et du domestique ; en déléguer le maximum (par exemple, aux adolescents).
- *Peser avant de s’engager.* Bien que les meetings, réunions et rendez-vous soient prévus à l’avance, ils rejoignent souvent la liste des fausses urgences : ils nous retombent dessus au moment où on les avait oubliés, ils sont mal préparés et finissent par nous faire perdre du temps. C’est au moment de s’engager qu’il est possible de résister à l’appel de l’immédiat en réduisant le nombre d’entre eux, en s’assurant de leur nécessité et en précisant les objectifs, de façon à ce qu’ils soient préparés par toutes les personnes impliquées — quitte à vérifier un peu avant qu’ils le sont bien, et à les annuler s’ils ne le sont pas.
- *Être capable d’éviter certaines activités collectives (mais certainement pas toutes).* Sans s’isoler ni mépriser personne, par simple sauvegarde de son temps, limiter le nombre d’activités collectives ; se dégager des conversations de groupe, qui peuvent être plaisantes, mais tendent à avaler des heures entières ; être capable de refuser poliment la plupart des activités impromptues (“Et si on faisait un tennis ce week-end?”).

Où en êtes-vous par rapport aux points ci-dessus ?

SAMEDI 34

« Pas de gens submergés »

Je ne suis pas “submergé”, j’ai seulement tendance à m’engager sur trop de fronts.

“Je suis submergé”

“Désolé, c’est pas prêt. On a été débordés”

“Non, je ne peux pas te voir maintenant, j’ai trop de choses à faire”

Nous sommes parfois pris par un sentiment amer : non seulement nous négligeons nos proches, nous n’avons pas le temps de nous amuser, nous repoussons aux calendes des activités plaisantes, mais encore nous ne parvenons même pas à accomplir les tâches en cours. Ce que nous pouvons y faire :

Abandonner l’envie d’invoquer les circonstances

Renoncer à invoquer les circonstances pour justifier d’être pressé, non disponible, ou irritable ; arrêter de prendre le fait “d’être submergé” pour la *cause* de ses difficultés. Ce n’est que la *conséquence* d’un mode de fonctionnement qui repose sur des choix personnels.

- C'est toujours nous-mêmes qui nous assignons les tâches que nous avons à faire. Même si nous ne sommes qu'employé, et qu'il nous semble que nous n'avons pas de pouvoir de décision, c'est à nous de comprendre les tenants et aboutissants du travail qui nous est donné et de juger et de discuter s'il peut être fait ou non. Quelles que soient les circonstances, nous pouvons prendre part à la décision.
- Les tâches qui nous sont "imposées" ne représentent qu'une part de l'organisation de notre temps. Nous disons souvent : "Il faut que je fasse ça", "J'ai des trucs à faire", "Ce travail doit être fait", mais ce disant nous ne savons pas exactement pourquoi, ni quel est l'ordre de priorité de la tâche par rapport aux autres choses que nous désirons faire [SEM4].

Avoir une vision réaliste du temps

Prévoir le temps effectif qu'un trajet ou une tâche nécessitent ; accepter que certains événements apportent des perturbations majeures ; savoir qu'un nouvel engagement ne peut pas simplement "s'empiler" sur les autres [MAR].

Gagner du temps sans stress

Abandonner l'agitation : plutôt que de courir dans tous les sens en répétant "je suis pressé" comme le lapin d'Alice, faire une chose à la fois et s'y concentrer. Renoncer aux "mangeurs de temps" [JEU] ; rejeter l'appel de l'immédiat [VEN] ; réduire les transitions et les moments vides en consultant sa liste entre deux activités, et en passant rapidement de l'une à l'autre [LUN].

Exploiter les moments incompressibles

Il y a des plages de temps que nous ne pouvons supprimer : le sommeil, les repas et les trajets. La stratégie des gens submergés est de les *réduire* : dormir moins, manger plus vite, négliger les transports en commun parce qu'ils sont trop lents. Le résultat en est une perte d'efficacité et une irritabilité dus au manque de sommeil, une alimentation à base de sandwiches, et des trajets en voiture.

À l'inverse, dormir les heures nécessaires n'est pas perdre une heure ou deux, mais *gagner des heures virtuelles* dans la journée, en concentration et en efficacité. Manger plus lentement permet de s'alimenter mieux et permet de consacrer une demi-heure ou une heure par jour à lire. Le repas du midi, à lui seul, permet presque de lire un livre par semaine. Bien sûr, nous nous sentons obligés de déjeuner avec nos collègues ou avec nos proches, mais nous pouvons très bien ne le faire qu'une fois ou deux par semaine. Pouvoir lire est également le grand avantage des transports en communs. À part dans les trains de Tokyo bondés à 280% de leur capacité, il est toujours possible de tenir un livre devant ses yeux. Un autre outil d'étude et d'apprentissage est le walkman : nous pouvons lire à haute voix quelque chose que nous désirons apprendre et l'enregistrer sur une cassette, puis l'écouter dans les transports en commun, sur le vélo, ou dans la voiture. Nous pouvons même trouver dans le commerce des cassettes toutes prêtes. Nous pouvons également écouter ces cassettes, à un très faible volume, avant de nous endormir.

Consacrer des plages de temps à des activités précises

Bloquer un temps de travail donné pour les activités que nous n'avons pas de plaisir à faire ; bloquer un temps de sommeil très suffisant ; bloquer un temps de présence auprès de ses proches ; bloquer des plages consacrées à des activités plaisantes et des activités d'apprentissage [MAR].

Où en êtes-vous par rapport aux points ci-dessus ?

DIMANCHE 34

« Présent pour écouter »

Renoncer à gérer le temps des relations humaines — ce qui ne m'est permis que si je ne vis pas dans l'urgence.

Aussi “importantes” soient nos obligations, qu'est-ce qui compte vraiment ?

Nous avons tendance à nous engager sur trop de fronts parce que nous n'arrivons pas à prendre de la distance par rapport à nos activités. Ce qui a été dit en [DIM22] à propos du détachement est valable ici : notre action sur le monde, dans ses répercussions, touche le monde entier, mais nous ne pouvons guère l'utiliser pour planifier quoi que ce soit ou prévoir ce que nous ferons de l'avenir ; de là, nous pouvons garder à l'esprit que ce qui compte est que nos actes et nos paroles aient des conséquences désirables à court et à long terme — et non pas de correspondre à des projets, des stratégies ou des ambitions.

Une personne de ma connaissance, à soixante ans, fait la réflexion suivante : “J'ai consacré tant d'énergie à mon travail. Et aujourd'hui, je me dis : j'ai été stupide. Ça n'en valait pas la peine” (incidemment, si cette personne arrive à reconsidérer ses ambitions c'est grâce aux médicaments qu'elle prend et dont la fonction est précisément de faciliter le détachement).

Nos activités n'ont pas de sens en soi

Si nous plaçons nos activités dans la continuité humaine, comme la continuation de ce que les personnes qui sont venues avant nous ont fait de profitable, et comme la transition avec celles et ceux qui nous suivent, nous gardons à l'esprit que nos activités n'ont pas de sens en soi : seules leurs conséquences en ont, dans la mesure où elles contribuent ou non à limiter la souffrance humaine. Si nous considérons nos activités sous l'angle du “moi”, de ce qu'elles nous apportent en termes de carrière, de réussite, de biens, de considération, nous oublions leurs conséquences sur le monde pour ne plus voir que les activités elles-mêmes et l'imagerie de prestige ou de challenge personnel que nous leur attachons. C'est à ce moment-là que certaines d'entre elles se mettent à empiéter sur celles qui ne correspondent pas, apparemment, à cette imagerie : nous commençons à négliger notre famille ou nos proches ; nous commençons à prendre des dossiers, des projets ou des plans pour des réalités actives dans notre existence, à les traiter avec plus de respect et de dévouement que, par exemple, nos enfants qui vivent, pensent, souffrent, grandissent et deviennent adultes.

Renoncer à “gérer” les relations avec les proches...

Il s'agit de gérer nos activités vite et mieux non pas pour elles-mêmes mais justement pour qu'elles nous permettent d'être présents pour écouter nos proches. Le but d'une liste de tâches hiérarchisées, d'un emploi du temps, de la gestion “au lundi pour le lundi”, etc. est de permettre de se dégager de la pression et du stress et non pas d'en créer. Il s'agit de contraindre ces activités dans certains cadres pour être libre en dehors de ces cadres.

La seule chose que nous ne pouvons pas planifier et gérer est la relation que nous avons avec les autres personnes. Il est légitime de ne pas nous laisser distraire par “l'appel de l'immédiat”, sous forme par exemple d'un collègue qui ne sait pas se servir de la photocopieuse. Mais un enfant peut avoir besoin qu'on s'occupe de lui à tout moment, un proche peut demander de l'attention de façon impromptue. Si nous leur donnons l'impression que nos affaires et nos activités sont plus importantes qu'eux, nous les blessons — et dans le cas d'un enfant, ce peut être destructeur. *Gérer les relations humaines, c'est les supprimer.*

Ainsi un emploi du temps s'organise de *façon* à prévoir des plages suffisantes pour assumer ses différents rôles (et non pas, par exemple, en essayant de glisser une heure par ci, une demi-heure par là pour faire plaisir à telle ou tel). De plus, il doit être suffisamment lâche et souple pour permettre de répondre aux appels imprévisibles. Si nous vivons dans l'urgence, sur du temps emprunté, il nous semblera toujours que nous n'avons pas le temps de nous consacrer aux "petites difficultés" de nos enfants, de notre conjoint ou de nos proches — un d'un coup, tout s'écroulera sans que nous ayons eu le temps de comprendre pourquoi.

... tout en pouvant résister aux sollicitations

Il n'est pas nécessaire non plus de systématiquement tout laisser en plan dès que nous sommes sollicités. Nous pouvons écouter brièvement pour juger de l'étendue du problème ou de l'intensité de la demande [cf. méthodes d'écoute, DIM13] ; nous pouvons aussi résoudre beaucoup de choses par une écoute intensive et quelques paroles brèves et appropriées [cf. le pouvoir des petits mots, VEN36]. Nous pouvons alors réorganiser notre temps pour inclure une rencontre, un peu plus tard. Si la relation est bâtie sur des promesses toujours tenues, nous pouvons dire sans difficulté à un enfant ou un proche, par exemple : "je serais libre vers six heures, on pourra passer la soirée ensemble".

- Comment votre emploi du temps hebdomadaire s'organise-t-il en ce qui concerne les relations avec vos proches ?
- Vous arrive-t-il qu'ils vous sollicitent à des heures que vous aviez prévues pour autre chose ? Comment réagissez-vous ?
- Imaginez que votre enfant vous interrompt pour vous parler au moment où vous enfiler vos chaussures pour sortir, et vous avez juste le temps d'attraper votre train. Comment pensez-vous réagir ?

SEMAINE 35

Première vie : naissance

Du premier mouvement à la première phrase, en passant par le traumatisme de la venue au monde.

“La présence d’un bébé exerce une domination solide et persistante sur la vie intérieure et extérieure de chaque membre de la famille. Et parce que tous ses membres doivent réorienter leur conduite afin de l’accommoder à cette présence, il leur faut aussi se transformer en tant qu’individus et en tant que groupe. Il est aussi vrai de dire que les bébés contrôlent et élèvent leur famille que d’affirmer l’inverse. Une famille ne peut élever son enfant que dans la mesure où elle se laisse élever par lui” [Eri72, p.98].

Par le mot “naissance”, on entend le plus souvent un *moment* précis : celui de l’accouchement et de la venue au monde. C’est un aspect de la notion de naissance. Un autre en est la “naissance” en tant que *période* pendant laquelle se met en place une nouvelle conscience, un nouvel être. Cette période correspond au temps nécessaire pour que l’enfant prenne conscience d’elle-même ou de lui-même. Elle s’étend donc depuis la conception jusqu’à un moment avancé de la petite enfance, et comprend la sortie du corps de la mère comme moment particulier.

La naissance, en tant que moment, est l’un des sept “traumatismes de l’existence” [LUN15 ; SEM32].

Ceux-ci ne sont pas nécessairement pénibles : c’est leur acceptation ou leur refus comme éléments constitutifs de l’existence qui les rendent supportables ou insupportables. Ceci vaut pour le traumatisme de la naissance.

Pour la mère, c’est une épreuve physique sans égale, et la source de changement profond dans son corps. C’est une expérience qui peut aussi être très douloureuse et laisser des traces physiques et mentales amères. Accessoirement, pour le père, c’est une épreuve nerveuse vécue à travers les peines de la mère (ou la crainte de ces peines et de leurs conséquences). Cette expérience peut être vécue de façon relativement calme et sereine, à condition de s’y préparer physiquement et mentalement, et à condition de disposer de conditions d’existence elles-mêmes sereines (environnement matériel, rapports avec le conjoint, rapports avec le personnel médical, etc.)

Pour l’enfant en tant que personne, c’est le changement le plus radical de conditions de vie de toute l’existence : la personne passe d’un univers clôt à un milieu ouvert ; d’un environnement constant à un environnement en changement constant ; d’une sorte de paradis à une sorte d’enfer, et ceci à travers une épreuve physique d’une violence qu’on peut difficilement imaginer tant qu’on ne l’a pas revécue ou revue. C’est un changement dont la personne ne se souvient pas consciemment, et dont pourtant le souvenir est ancré au plus profond de son inconscient. Elle consacre toute sa petite enfance à comprendre que cette dislocation est définitive, puis le reste de son existence à le regretter confusément.

Le traumatisme de la naissance (et le déroulement de la naissance elle-même) a des conséquences incommensurables sur l'existence ; mais le paradoxe est qu'on ne peut pas savoir exactement lesquelles. Néanmoins, on dispose de moyens d'action — en mettant tout en œuvre pour que l'accouchement lui-même se déroule bien, dans de bonnes conditions médicales, et aussi dans de bonnes conditions psychologiques et physiques. Ceci ne concerne pas seulement la mère mais aussi son environnement, le conjoint en premier lieu. Dans de bonnes conditions, l'accouchement est un moment exceptionnellement gratifiant dans la vie de tous ceux qui y participent.

La naissance, en tant qu'intervalle de temps, est l'une des sept "périodes de la vie" [SEM25].

Cette période est celle autour de laquelle se prépare le moment de la naissance à proprement dit, à travers la grossesse, puis au cours de laquelle ce moment et sa violence sont résorbés et acceptés. L'accouchement en soi est donc un des aspects de la période de naissance, mais ce n'est pas le seul. Là encore, on peut distinguer ce que représente cette période pour les parents et ce qu'elle représente pour l'enfant.

Pour les parents, c'est d'abord le moment où ils réalisent pleinement que "rien ne sera plus jamais comme avant", et que ce qu'ils sont disparaît pour devenir autre chose. C'est un moment qu'ils peuvent mettre à profit pour se préparer à ce que sera cette nouvelle — et longue — existence [SEM25, SEM52].

Pour l'enfant, c'est le moment d'un triple bouleversement :

- C'est le moment de la venue à l'existence en tant qu'être humain : ce qui était, avant la naissance, virtualité génétique, matériel physique épars, pensées dispersées dans la continuité humaine, commence à se rassembler et prend la forme d'une personne humaine : une forme physique perçue par les autres, et capable d'action sur le monde ; des pensées, des sentiments, des sensations liées à l'existence de ce matériel physique.
- C'est le moment de la prise de conscience de cette existence, le moment de la découverte du monde physique et de l'action sur ce monde.
- Et conséquemment, c'est la prise de conscience de "soi" en tant qu'entité séparée du reste du monde, en tant que personne désignée par un nom, reconnue par un "je" et un "tu", avec un statut et une place dans la microsociété formée par son milieu. C'est le moment de la séparation d'avec la mère (progressive au cours de la grossesse à travers la formation du corps, brutale au cours de l'accouchement, puis à nouveau progressive à travers une indépendance physique de plus en plus affirmée).

Fêter le début de la période de naissance ; fêter le début de la période d'enfance ?

Les éléments qui constituent la conscience prennent place *avant même* la conception (d'une part, le matériel physique et génétique qui constitue l'enfant est présent avant la conception ; d'autre part, l'enfant en tant que personne existe avant la conception à travers le désir ou les craintes des parents). De plus, ils se développent tout au long de l'existence. Il est donc un peu vain de chercher à établir à quel moment précis la conscience commence à se mettre en place et à quel moment on peut estimer qu'elle l'est (des expériences ont montré des enfants se reconnaissant en tant que "soi" à partir d'un an et demi dans un miroir et à partir de trois et demi seulement sur une vidéo [Pour la science, Déc. 98, 43]). L'objectif, ici, est simplement de clarifier les grandes périodes qui jalonnent l'existence et qu'il est important de prendre en compte pour le développement de l'enfant et de la personne, et éventuellement de pouvoir marquer des bornes claires pour les parents comme pour les enfants (par exemple, en les fêtant comme on fête les anniversaires).

- Un critère possible marquant le début de la séparation physique d'avec la mère pourrait être le premier mouvement ressenti par la mère.
- Un critère possible marquant le passage de la période de naissance (état de “bébé”) à l'enfance (état de “petite fille” ou de “petit garçon”) pourrait être la maîtrise du langage, à travers le passage de l'usage de bruits et de mots isolés à l'usage de phrases (c'est-à-dire d'expressions composées d'au moins deux mots).

LUNDI 35

« Aimer l'enfant sans conditions »

Pendant la grossesse, je me prépare, parent, à l'amour inconditionnel pour cet enfant.

Autant on trouve le père à la base de la façon de penser et de sentir de l'Occidental, autant, en Orient, c'est la mère qui fait le fond de la nature de l'Oriental : “la mère enveloppe tout dans un amour inconditionnel. Pour elle, la question du bien et du mal ne se pose pas. Elle accepte tout sans objection, sans questions. En Occident, l'amour contient toujours une trace de pouvoir [...]” (Suzuki Daisetz, cité par Doï dans [Doï71, p.59-60] ; je souligne).

Ces pages font souvent appel à la notion d'amour “inconditionnel”. Il ne s'agit en rien d'un amour “universel”, qui consisterait à aimer toutes et tous sans condition [DIM43]. Il s'agit d'une forme particulière d'attitude volontaire d'un parent pour ses enfants, ou d'un aîné vers un cadet [MAR25]. C'est en particulier une condition nécessaire à la bonne réalisation de son rôle (ou de ses différents rôles) de parent [MAR52].

Mais il ne s'agit pas non plus se laisser aller à un amour immodéré qui jaillirait (ou devrait jaillir) d'un instinct “naturel”, “maternel” ou parental. Il ne s'agit pas d'un amour d'indulgence irraisonnée, ni d'un amour de sacrifice, ni d'un sentiment passionné ou douloureux. Il s'agit, avant tout, d'un acte *volontariste*. Il s'agit de la *volonté* de trouver en soi, à tout moment, quelles que soient les conditions, quelles que soient les difficultés posées par les circonstances et les relations des uns avec les autres, les ressources nécessaires pour protéger, apprécier, aider, valoriser une personne donnée (un enfant, un cadet, un conjoint). Il s'agit d'une *décision*.

Dans le cas de l'état de *parent*, cette décision peut être prise pendant la période au cours de laquelle on se décide à avoir des enfants (ou, si la grossesse a pris les parents de cours, au tout début de la grossesse). Et, décision n'étant pas action, il s'agit de se préparer à mettre cette décision en œuvre. La grossesse est le meilleur moment pour le faire.

La citation qui ouvre cette page est celle d'une pensée du maître zen Suzuki commentée par le psychiatre Doï. Elle m'inspire deux réflexions :

- Pour Suzuki et Doï, ce serait l'amour inconditionnel offert par la mère qui conditionne la nature orientale, par opposition à la nature occidentale. Je ne suis pas sûr que la différence tienne tant à la différence des attitudes père/mère en Occident et en Orient plutôt qu'à la différence entre l'amour inconditionnel des parents orientaux (et, certes, de la mère en particulier) et l'amour souvent conditionnel des parents occidentaux (“si tu n'es pas gentil/le, je ne t'aime plus”). Ce serait, plus généralement, l'amour inconditionnel reçu, ou pas, qui serait un facteur primaire de la nature de la personne.
- L'amour inconditionnel est sans aucun doute aussi une notion occidentale (“aimez-vous, etc...”), mais l'acceptation de cette notion est tout à fait différente : il s'agit plutôt d'un amour universel. Celui-ci constitue à mon sens un contrat impossible à tenir. En effet, si l'amour inconditionnel est possible de la mère vers son enfant, en voulant l'étendre à tous (c'est-à-dire en proposant d'aimer le prochain qui qu'il soit et quoi qu'il fasse) la culture occidentale a peut-être détruit les conditions dans lesquelles l'amour inconditionnel peut et doit établir, en particulier des parents vers les enfants. Il est possible que ce soit en tentant

de faire de l'amour inconditionnel un amour universel, qu'elle a ramené les relations entre parents et enfants à des relations abusivement symétriques [DIM43]. Ce qui se veut un "tout" se solde au bout du compte par un rien.

Ainsi il me paraît nécessaire d'entretenir la notion d'amour inconditionnel en la limitant au domaine des relations aînés-cadets (et, pour être "Occidental", insistons sur le rôle conjoint du père à cet égard, et dépassons l'exclusivité féminine de l'amour inconditionnel pour en faire un apanage des deux parents).

L'amour inconditionnel manifesté par ses parents à un enfant est son seul recours face au monde. L'enfant veut savoir, veut sentir, dès le début, que cet amour dépasse les circonstances particulières de sa naissance, les particularités de sa personne. Que cet amour est une donnée de base de sa propre existence, transcendant les circonstances, transcendant ce qu'il est en tant qu'enfant, ce qu'il peut être, dire ou faire dans des circonstances particulières.

Certes, il est important que l'enfant connaisse les limites de ce qu'il peut faire et ne pas faire ; de ce qui est bien et de ce qui ne l'est pas dans des circonstances sociales données ; et qu'il connaisse ses droits d'enfants et aussi les limites de ceux-ci. Il est important que ses parents puissent le lui exprimer et le lui faire comprendre. Mais il est important qu'il constate que quelles que soient ses erreurs, il est et reste protégé, apprécié, aidé, valorisé par ses parents et ses aînés.

Vous êtes parent, ou vous avez l'intention de le devenir. Que faites-vous, ou que ferez-vous, si :

1. votre enfant crie sans discontinuer une nuit entière ;
2. votre enfant fait pipi au lit jusqu'à l'âge de sept ans ;
3. votre enfant a un comportement agressif ;
4. votre enfant ne réussit pas à l'école ;
5. votre enfant est retardé ou handicapé ;
6. votre enfant souffre d'une maladie qui le rend continuellement dépendant de vous ?

Pendant la grossesse

- Avant de savoir le sexe de l'enfant : se préparer psychologiquement à avoir un enfant d'un sexe puis de l'autre, à gommer les espoirs et déceptions possibles à ce propos, à être prêt à accueillir tout aussi inconditionnellement une petite fille ou un petit garçon.
- Avant les confirmations médicales et avant la naissance : se préparer psychologiquement à avoir un enfant retardé, handicapé, différent, à gommer les espoirs et déceptions possibles à ce propos, à être prêt à accueillir inconditionnellement tout enfant.

MARDI 35

« Être prêt à aimer l'autre parent sans conditions »

Pendant la grossesse, je me prépare à l'amour inconditionnel pour l'autre parent.

Lorsqu'on se décide à avoir un enfant (ou quand on court le risque d'en avoir un avec un partenaire donné), trois questions peuvent servir de repère pour s'assurer qu'on sera capable d'assumer le rôle de parent : (1) Est-on prêt soi-même à être un parent ? (2) Le couple qu'on forme avec l'autre parent est-il un couple ? (3) Se sent-on capable d'accompagner l'enfant pendant les trois périodes de l'enfance : naissance, enfance proprement dite, et aussi adolescence ? Ces trois questions constituent des préliminaires à la parenté [VEN52].

Mais une fois que la grossesse est confirmée, une fois que la période de naissance est entamée, il n'est plus utile de se les poser en ces termes. Elles peuvent être remplacées par :

1. Comment faire de soi-même un parent ?
2. Comment faire un couple du couple qu'on forme avec l'autre parent ?
3. Comment se rendre capable d'accompagner l'enfant jusqu'à l'âge adulte ?
 - **Faire de soi-même un parent** passe d'abord par être un bon parent pour soi-même : être capable de se rendre heureux, être capable d'accepter les circonstances de son existence, quelles qu'elles soient. Ce n'est plus le moment de se demander si d'avoir un enfant est une bonne idée ou si de l'avoir avec ce partenaire particulier est un bon choix. Ces problèmes sont passés au rang de circonstances sur lesquelles on n'a pas plus prise que sur le temps qu'il fait ou sur les événements du passé.
 - **Faire un couple du couple qu'on forme avec l'autre parent** passe d'abord par l'acceptation que, dès qu'un enfant est en jeu, le couple n'est plus l'association mutuellement consentie de deux adultes, mais une entité entièrement nouvelle. En effet, deux adultes qui vivent ensemble ou qui se lient par un quelconque contrat moral (concubinage, fiançailles, mariage, ou simple accord tacite) tendent à conserver toutes les caractéristiques de leur individualité, et souvent à les revendiquer. Mais pour l'enfant, et ceci dès le début de son existence, les parents forment une *entité* unique (à travers laquelle il peut bien sûr distinguer sa mère et son père, mais qu'il ne conçoit jamais comme l'addition de deux personnalités séparées au départ). Former un couple de parents, c'est d'abord être capable de rentrer dans cette vision de l'enfant.
 - **Enfin, faire de soi-même des parents et un couple capable d'accompagner l'enfant jusqu'à ce qu'il ou elle devienne un adulte**, c'est d'abord maintenir cette entité. Autrement dit, c'est rester ensemble en bonne entente au moins pendant vingt et quelques années, plus s'il y a plusieurs enfants, et si possible ne pas se séparer du tout.

Il y a des milliers de raisons pour que cette dernière condition ne puisse pas être remplie. L'aveuglement amoureux des premières années peut être remplacé par de l'ennui ; la bonne entente du début par des conflits et de la rancœur. Il se peut aussi que certains problèmes, dont on pensait qu'ils allaient "se résoudre avec le temps", deviennent des obsessions quotidiennes. Il est possible que les concessions initiales sur le plan des habitudes courantes, de la sexualité, de l'éducation des enfants, etc., deviennent insupportables. Il arrive aussi que les conditions changent et que les couples aient du mal à changer avec elles. La perte d'un travail, la nécessité de déménager, l'intrusion d'un élément extérieur peuvent être fatales à la bonne entente d'un couple.

Il n'est possible d'aller au-delà de ces difficultés que si les conjoints ont pleinement intégré qu'ils constituent une entité unique pour l'enfant, et que la séparation et/ou le conflit ne sont pas des options. *Le développement volontariste d'un amour inconditionnel pour l'autre parent* est une position facile à adopter et capable de résoudre, par avance, beaucoup de difficultés.

La période de la grossesse est le moment de développer ce sentiment. Il s'agit par exemple :

- **D'accepter que l'autre conjoint soit une personne différente, avec une histoire personnelle différente et des habitudes différentes. L'enfant à naître sera en grande partie porteur de cette histoire et de ces habitudes.** Il s'agit aussi d'accepter sans condition les "torts" et les "défauts" de l'autre personne, pour une chose parce que personne n'est exempt de torts et de défauts, et surtout parce que de ne pas les accepter, c'est tout simplement signer la fin du couple.
- **De vivre avec ses désaccords.** Certains peuvent être résolus par la conciliation ; d'autres ne le peuvent pas et il s'agit alors d'éviter qu'ils constituent la base de conflits. L'évitement du conflit et la recherche de solutions est la base de l'entente, pas la volonté de faire valoir ses droits ou ses raisons.
- **De devenir part de l'autre personne.** L'enfant à naître sera le mélange génétique et psychologique des deux éléments qui forment la nouvelle entité couple/parents-enfant(s). Il

est important de se voir et de voir l'autre parent à travers ce mélange et d'en respecter tous les éléments. Aimer son enfant, c'est nécessairement aimer l'autre parent.

Vous avez l'intention de devenir parent. Que ferez-vous, si un jour :

1. votre conjoint fait pratiquer à votre enfant un sport que vous désapprouvez ;
2. votre conjoint néglige l'éducation de vos enfants ;
3. votre conjoint a un comportement à la maison que vous désapprouvez ;
4. votre conjoint vous ment ou ne rentre pas toutes les nuits ?

MERCREDI 35

« Aider l'enfant à passer d'un univers à l'autre »

L'enfant vit d'abord dans un univers clos et constant, puis il est projeté dans une réalité complètement différente.

Dans le ventre de sa mère, l'enfant vit dans un univers différent du nôtre. Imaginons-le. L'atmosphère est liquide. Il n'y a ni haut ni bas, ni couleur, ni vision. L'univers est un dieu unique avec lequel on communique. L'Univers est inexplicable et complet, il est unique, absolu, fermé et autosuffisant. Il est.

Notre univers n'est pas très éloigné de cette définition non plus. Est-il plus "réel" ? Nous avons une vision aussi erronée et limitée de l'univers que nous en avons dans le ventre de notre mère. La naissance d'un enfant est l'occasion de poser un regard nouveau sur la "réalité" et de nous apercevoir qu'elle n'est que ce que nos sens nous en font percevoir. Pour l'enfant dans le ventre de sa mère, les éléments du monde extérieur ne sont que des sons et des vibrations. L'univers est tout en entier dans ce qui en est perçu.

Dans le ventre de ma mère, "je" respire et me nourris grâce au cordon ombilical. Puis, à l'issu d'un effort traumatique, "je" suis projeté dans un univers différent ; mes yeux s'ouvrent, mes poumons explosent. À partir de ce moment, je deviens un être totalement différent, avec des fonctions physiologiques complètement différentes, et qui vit dans un nouvel univers complètement différent. J'oublierai les détails concrets de cet instant, mais je n'oublierai pas que je faisais un avec mon univers initial, et que je suis devenu deux. Intégré et complet dans un univers amical et clos, je suis devenu séparé et déficient dans un univers hostile et sans limites.

La période de naissance est celle de la prise de conscience de son corps et de ce que ce corps a une action sur le monde. Ceci débute pendant la grossesse à travers des actes réflexes (tétée, hoquet), des mouvements (poussées, coup de pieds) et des déplacements (retournements) et des éléments de communication (poussées en réponse à la voix, à la musique, et sans doute une communication avec le corps de la mère qui nous échappe). Mais il n'y a encore ni froid ni chaud, ni sensations différenciées (il y a peut-être déjà, cependant, douleur et manque si la mère elle-même manque de nourriture ou de soins). Après la naissance, cette prise de conscience s'accélère avec l'alimentation, l'excrétion et la locomotion. Elle s'accompagne de la mise en place de sensations, d'émotions et de pensées agréables et désagréables, de plaisir et de peines.

L'accouchement est un événement violent pour la mère comme pour l'enfant, et une épreuve psychologique pour la mère, le père, et dans une moindre mesure pour les autres membres de la famille. Néanmoins il a toutes les chances de se passer de façon peu traumatique. Il est possible d'en faire un moment d'exaltation, une aventure, une découverte et un passage exceptionnel et passionnant.

Pour cela, il est important que chacun se prépare psychologiquement (et, pour la mère, physiquement) à l'accouchement, et ceci longtemps à l'avance, plutôt que de le craindre et

d'essayer de ne pas y penser jusqu'au dernier moment. C'est la préparation qui fait toute la différence.

Pour la mère, il s'agit d'abord d'établir de bons rapports avec le personnel médical et de suivre scrupuleusement ses indications : alimentation, éventuelles pertes ou gains de poids, exercices physiques quotidiens. Il s'agit aussi de mettre en place des conditions de vie qui permettent de commencer à vivre à travers et avec l'enfant à naître : alléger son travail, éviter le stress, se dégager des dépendances, etc.

Pour le père, il s'agit de suivre les avancées de la grossesse avec autant d'attention que la mère, et de faire tout ce qui est en son pouvoir pour la faciliter : présence, allègement du travail, évitement du stress, participation à la préparation physique et psychologique de la mère (faire avec elle ses exercices), préparation matérielle de la venue au monde de l'enfant (arrangement de la maison), etc.

JEUDI 35

« Le mystère de la naissance »

Accepter de ne pas tout comprendre de la vie, de la naissance, de la personnalité et de l'origine de l'être.

« Le cerveau humain est le répertoire organisé d'expériences infiniment nombreuses reçues pendant l'évolution de la vie, ou plutôt pendant l'évolution de cette série d'organismes à travers lesquels l'organisme humain s'est formé. Les effets des plus uniformes et des plus fréquentes de ces expériences ont été légués successivement, intérêt et principal, et se sont lentement accumulés jusqu'à former cette haute intelligence, latente dans le cerveau du nourrisson [...], laquelle, avec des ajouts minuscules, il lègue aux générations futures ». Ainsi nous avons une base physiologique solide pour l'idée de préexistence et l'idée d'ego multiple. Il est indiscutable que dans chaque cerveau individuel est enfermée la mémoire héritée d'une multitude absolument inconcevable d'expériences reçues par tous les cerveaux dont il est le descendant » [Yak85, p.231].

Chaque naissance est un miracle et un mystère. Un miracle, c'est le sentiment qu'on a en mettant au monde ou en voyant naître cette petite personne nouvelle, encore bleue, entraînant son placenta avec elle à la lumière d'un monde encore inconnu d'elle. Un mystère, parce que rien ne peut objectivement expliquer que nous sommes ce que nous sommes, que nous puissions nous reproduire, et que nous mettions au monde une telle stupéfiante réplique de nous-mêmes. Le mystère commence dans ce que l'enfant ressemble comme deux gouttes d'eau et à sa mère, et à son père, qui pourtant ne se ressemblent pas.

Mettre au monde, c'est créer de la souffrance. C'est pourquoi le bouddhisme traditionnel déconseille d'avoir des enfants et propose de se détacher entièrement de la sexualité, de la vie de couple, de la reproduction et de la famille. « Nous voulons des enfants et nous sommes malheureux parce que nous ne pouvons pas en avoir, ou nous en avons trop et nous ne pouvons pas les nourrir », nous rappelle le Dalai-Lama.

Mais le bouddhisme reconnaît aussi que de faire et d'avoir des enfants est un des aspects de la vie humaine. La position adoptée ici est que :

1. La parenté est une des périodes de la vie, et fait, a fait ou fera partie des conditions d'existence de la plupart des personnes [SEM25] ;
2. Élever des enfants (qu'il s'agisse des siens propres, de ceux d'autres personnes, ou d'enfants abandonnés et recueillis) est une manière de se réaliser dans la continuité humaine [SEM52] : c'est à travers les enfants que nous prenons le plus facilement conscience de l'influence que nous avons sur le monde, et c'est à travers eux que nous sommes souvent le plus motivés pour devenir une « personne de transition », une charnière entre le passé et l'avenir [JEU51, JEU52]. Ainsi, si nous désirons des enfants, il est difficile de faire le choix de ne pas en

avoir ; et si nous en avons, c'est notre tâche (a) de ne pas en avoir trop ; (b) de remplir à leur égard les cinq rôles de parent [SEM25].

3. Mais aussi, si nous ne désirons pas en avoir, ou si par accident nous ne pouvons pas en avoir, nous pouvons nous satisfaire de ce que nous n'ajoutons pas au monde des vies et des souffrances supplémentaires. Nous pouvons assurer notre "parenté", c'est-à-dire notre réalisation dans la continuité humaine, à travers l'éducation d'enfants qui ne sont pas les nôtres ou d'enfants adoptés.

Les croyances humaines au sujet de la naissance varient. Les religions abrahamiques (à l'exception des gnostiques qui adoptent parfois certaines formes de croyance en la réincarnation) ne croient pas en la vie avant la vie. La vie est une étincelle divine qui fait naître à chaque fois un être neuf. Dans les religions indiennes et dans certaines formes de bouddhisme, chaque existence correspond à la réincarnation d'êtres passés. Dans le bouddhisme tibétain, la croyance est ambiguë : à la fois il n'y a pas d'ego, donc pas d'âme, qui puisse transmigrer (ce qui se transmet d'être en être est un flot de conscience universel ininterrompu) et à la fois on accepte qu'un être donné puisse se réincarner dans un autre (c'est ce qui se passe pour la série des dalaï-lamas). Les positions adoptées ici sont :

1. Il n'existe rien qui puisse passer d'un corps à l'autre après la mort, ni encore se déplacer vers un enfer ou un paradis, au sens propre de ces termes [LUN17] ;
2. Ce qui existe, c'est un ensemble d'idées, d'images, d'influences (et de matériel génétique) qui constituent la personne, et qui lui préexistent [JEU17] ;
3. Ces éléments se perpétuent après la mort à travers celles et ceux que la personne a touchés de près ou de loin au cours de son existence [VEN24].

La "réincarnation" n'est rien d'autre que ça — la préexistence et la survivance de la personne à travers les autres, et son extension à l'ensemble de l'humanité [JEU17, MAR17, MER17].

Néanmoins, ces positions sont avant tout des interprétations, des façons de voir. Elles permettent, tout en ne cédant pas à la tentation de croire en des au-delà et des mystères, de se dégager plus facilement du "moi" et de ses illusions. Elles ne permettent cependant pas de répondre autrement que de façon spéculative à des questions telles que : "comment se crée la personnalité ?" ; "quand commence la personnalité ?" ; "quand commence la conscience de soi ?" ; "« soi » est-il un hasard ?" ; etc.

À de telles questions, nous acceptons de ne pas avoir de réponses — et de façon générale, nous acceptons le fait que "nous ne saurons jamais tout" [MAR6].

VENDREDI 35

« Préparer ce qui l'attend dans les vingt années à venir »

Dès la grossesse, les parents se préparent aux trois périodes que va vivre l'enfant : naissance, enfance et surtout adolescence.

"C'est toi qui as choisi d'avoir ton gamin, c'est à toi de ne jamais te relâcher" (Émeline, Brest, mars 1999).

Il est suggéré ailleurs de se préparer, avant même de devenir parent, à traverser avec ses enfants la longue période de leur enfance [VEN52]. Cette préparation prend valeur de contrat avec les enfants à venir. L'enfance, au sens large, correspond à trois âges de la vie¹⁸ [LUN18 ; tableau

18. Ces âges de la vie sont bien distincts, même si les frontières peuvent, selon les individus, en être un peu floues, et se situer plus ou moins tôt. Ces âges peuvent aussi être subdivisés en périodes plus ou moins fines selon les objectifs (par exemple, la période de naissance développée cette semaine sera divisée en périodes différentes par

ci-après]. Au cours de ces trois périodes, l'enfant va vivre une quantité inimaginable d'expériences qui décideront à chaque fois de ce qu'il ou elle sera dans la période suivante de sa vie. En tant que parent, il n'est pas possible de prévoir toutes ces expériences, et il n'est pas possible de prendre un contrôle complet sur la vie de son enfant. Le parent ne peut que vivre dans l'incertitude. Le parent peut, au mieux, s'adapter à la façon que l'enfant a de grandir.

Notre rapport avec l'avenir de nos enfants est du même ordre que notre rapport avec l'avenir en général : nous ne pouvons rien connaître de l'avenir, et pourtant tout ce que nous faisons modifie le monde dans son ensemble [MAR17]. Le parent a très peu de prise sur l'avenir effectif de son enfant. Il y a toujours une possibilité de lui faire du mal, ou de ne pas le préparer correctement à sa vie d'adulte. Mais pourtant il y a des choses à éviter (telles que la violence), et des capacités à lui transmettre (telles que la confiance en soi).

Certains parents gèrent mal cette incertitude. Il est important que le parent réalise pleinement dès le début qu'il s'engage à consacrer vingt ou trente ans de sa vie au service de cet enfant, matériellement et moralement. C'est un choix personnel que beaucoup de parents tendent pourtant à faire payer à l'enfant en le brimant ou en le traitant brutalement. C'est, et ce sera toujours, quelles que soient les conditions, au parent de faire des efforts — “ne jamais te relâcher” [MAR25]. Émeline (21 ans) remarque : “Il n'y a pas de recette pour rendre les gens heureux, sinon ça se saurait. Mais si tu arrives à rendre ton enfant heureux ici et maintenant le plus souvent possible c'est déjà beaucoup”. Beaucoup de parents se focalisent sur l'avenir de leurs enfants et oublient de leur procurer une enfance.

Il ne s'agit pas de se demander à *chaque instant* ce que *deviendra* l'enfant *quand il sera adulte*, mais *plutôt* de s'assurer que sa vie est plaisante ici et maintenant.

Notons encore que l'adolescence est le passage le plus difficile de l'enfance, et que c'est aussi le moment où les parents tendent le plus à se désengager de leurs rôles de parents [Gol95, p.265-268]. Il y a plusieurs raisons à cela. Pour une chose, les couples ont déjà 10 à 20 ans de vie commune et tendent à s'essouffler s'ils ne sont pas déjà séparés depuis longtemps. Pour une autre, les adolescents, avec leur vision massive des choses et les difficultés psychologiques et physiques avec lesquelles ils se débattent souvent, sont souvent insupportables. Et pourtant, c'est un moment où la démission parentale a des conséquences catastrophiques. Il n'est jamais trop tôt pour les parents (dès que l'enfant se décide et s'annonce) pour marquer son engagement envers l'adolescente ou l'adolescent que l'enfant sera très bientôt.

un psychiatre, un pédiatre ou un accoucheur). L'objectif ici est de marquer des périodes-repères pour permettre à l'enfant de s'assurer qu'il ou elle grandit [DIM25], et aux parents de mieux prendre conscience de leur engagement à long terme.

Périodes	Début et fin	Découvertes, recherches
<p>Naissance Durée : 2 à 3 ans Appellations : “nourrisson”, “bébé”, “jeune enfant” [SEM35]</p>	<p>Début : à la conception ou peu après. Commencement de la séparation physique d’avec la mère. Repère possible : le premier mouvement perçu (4-5 mois avant la naissance). Passage important : avec la naissance proprement dite (moment de l’accouchement). Fin : vers le moment où la différence entre soi et les autres, la conscience et la maîtrise de son corps, et le langage sont mis en place. Repère possible : la première phrase, c’est-à-dire la première séquence de 2 mots (vers 18-24 mois).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • de l’existence • de la physique naïve (l’air, l’eau, la gravité, le son) • de l’action sur le monde • de l’alimentation, l’excrétion et la locomotion • de soi-même • de l’existence des autres • du langage
<p>Enfance proprement dite Durée : 9 à 12 ans Appellations : “enfant”, “(petite) fille”, “(petit) garçon” [SEM25]</p>	<p>Début : avec une première maîtrise du langage, donc ; moment où la locomotion est tout à fait assurée, ou les différences entre soi et ses parents, et entre ses parents et les autres personnes sont tout à fait affirmées. Passages importants : entrée à l’école maternelle, à l’école primaire, rituels éventuels Fin : avec le début de l’adolescence (puberté).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • de l’immensité du monde • du “moi” social : des émotions et sentiments ; des relations sociales (coopération ; compétition) • du “moi” psychologique forme par les cinq agrégats : aspect physique ; sensations ; émotions ; pensées ; conscience
<p>Adolescence Durée : 4 à 15 ans Appellations : “fille”, “garçon”, “jeune”, “ado”, “jeune fille”, “jeune homme” [SEM18]</p>	<p>Début : avec la puberté. Repère possible : premières règles, première éjaculation (vers 12-13 ans). Passages importants : vers l’âge adulte avec des épreuves de passage annuelles à établir (examens et épreuves liées aux études ; entrée dans la vie civile ; majorité sexuelle ; retraite annuelle) [SEM18]. Fin : vers le moment où le corps cesse de changer ; où une certaine stabilité psychologique et une certaine indépendance matérielle sont atteintes [SEM21]. Repère possible : moment de sortir de la maison parentale pour aller vivre ailleurs (17-25 ans).</p>	<p>Découvertes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • de la sexualité • du caractère inéluctable de la souffrance <p>Recherches :</p> <ul style="list-style-type: none"> • de son identité [MER18] • de ses perspectives d’avenir [MER21]

SAMEDI 35

« Observer, protéger, stimuler »

Observer la naissance de la conscience ; écouter, regarder, observer ; protéger et stimuler.

“Aujourd’hui [mon fils de treize mois] m’a donné mes affaires une par une : mon pantalon, mes chaussettes, mon pull, ma chemise, un peu dans le désordre en faisant “Oh! oh!” — comme pour me dire : allez, dépêche-toi, la journée commence!” (journal).

“Écouter, regarder, observer pour comprendre. Un enfant est un extraterrestre pour toi. Il ne vit pas les mêmes choses, il ne ressent même pas les mêmes choses. Tu crois que le vent c’est le vent. Mais le vent c’est ce vent pour toi, pas pour l’enfant. Être avec l’enfant te remet en face des choses comme ça” (notes).

“Le cerveau double de volume pendant les six premiers mois ; cette croissance est due à l’augmentation du volume des cellules individuelles, aux différents changements qu’elles subissent et au nombre de connexions qu’elles établissent, ainsi qu’à l’enrichissement de ces dernières en fonction de l’expérience. Il y a donc de nouvelles cellules à côté de nombreuses anciennes qui modèlent le monde, créant une sorte de vision du monde pour l’enfant. Cela se poursuit et, vers la quatrième année, le cerveau a doublé une fois encore. [...] La période qui va de la conception à la quatrième année est donc très importante” [Col95, p.229].

S’intéresser aux enfants est le plus beau cadeau qu’on puisse leur faire, et la meilleure manière de les accompagner pendant les trois périodes de l’enfance. Parent ou parent à venir, je veux passer du temps avec les enfants — et pas seulement les miens. Passer du temps ne veut pas nécessairement dire “jouer avec”, ni même interférer. Ce qui compte pour l’enfant, c’est que l’adulte soit là, présent [LUN25].

- Pour l’adulte, c’est d’abord écouter les chants, les mots, et les messages (qu’exprime un enfant qui joue ? que veut exprimer un enfant qui pleure ?). C’est regarder les manières de faire, les essais et erreurs, les expériences de l’enfant, et observer les progrès, les difficultés, les peines.
- C’est être présent de façon à pouvoir protéger, réorienter, soulager, expliquer en cas de danger, de problème, de conflits, et aussi de questions et de manifestations de curiosités. Mais ce n’est pas être omniprésent : c’est aussi laisser les enfants faire leur propre expérience.
- C’est passer du temps avec ses enfants ; ensemble, mais aussi un par un, pour leur donner à chacun l’occasion d’être pris en compte individuellement.

Une fois passé l’enthousiasme (et/ou le stress) de la naissance, les parents peuvent tendre à négliger ces points pendant la toute petite enfance. Ils peuvent penser que les bébés “ça pleure tout le temps” ou que “ça ne sait rien faire”. Mais la pédiatrie a montré que la période de naissance est celle pendant laquelle le développement est le plus radical. Certes, les bébés se font “tous seuls”, mais la manière dont ils se font dépend en très grande partie de la qualité des rapports avec les adultes, de la qualité de leur alimentation et de leur hygiène, et des stimuli qu’ils reçoivent pendant les premiers mois de leur vie (couleurs, formes, sons, langage).

- Si vous n’élevez pas d’enfants, vous pouvez trouver un moyen de vous occuper d’enfant de temps en temps [LUN25] mais aussi de bébés et de tout petits enfants (accompagnement de parents, baby-sitting).
- Si vous avez des enfants, vous devez leur garantir une protection médicale et des contrôles médicaux réguliers. Vous devez garantir, dans la mesure des moyens disponibles, qu’ils ne seront pas blessés ou malades.
- Si vous élevez des enfants, pourquoi ne pas tenir un journal pour chacun d’entre eux : qu’ont-ils fait de nouveau ? Qu’ont-ils vu, dit, appris d’intéressant ? Tenir un journal pour les enfants présente tous les avantages d’un journal : (1) persévérer dans une activité quotidienne ; (2) garder le souvenir ; (3) comparer le passé et le présent de façon plus objective ; (4) retrouver les étapes du développement ; (5) fixer les sentiments d’un instant ; (6) évaluer ses progrès ; (7) revivre les événements dans toute leur richesse ; (8) transmettre des connaissances [LUN51]. Et, au fur et à mesure que les enfants grandissent, les faire intervenir de plus en plus dans leur journal personnel (écrire, dessiner, coller des photos, etc.).
- Si vous élevez un bébé, ou si un enfant est à venir, vous pouvez trouver à la bibliothèque des livres sur les bébés. À la mairie, vous trouverez aussi les adresses d’association de parents, et de bourses d’échanges de jouets, de matériel et de vêtements pour bébés. Vous n’avez pas besoin d’acheter du matériel coûteux et des jouets sophistiqués. Ce qui compte pour un

bébé est d'avoir *beaucoup* d'objets amusants et colorés à se mettre sous la main. Trouvez autant de livres et de jouets que possible.

- Arrangez-vous pour que, dès les premiers mois, les enfants dont vous vous occupez rencontrent d'autres enfants de tous âges. Soyez présent et attentif.

DIMANCHE 35

« Cet enfant est ce que j'étais, et sera ce que je suis »

Moi aussi je suis venu de là — j'étais cet enfant et cet enfant sera ce que je suis.

“C'est tout le portrait de son oncle Albert” (*Génétique au quotidien*).

“Voyez le “je” que j'étais à dix ans. Si les deux “je”, le soi que j'ai maintenant et celui que j'avais à dix ans, étaient exactement les mêmes, l'enfant de dix ans aurait été une personne âgée, et la personne âgée serait un enfant de dix ans. Ça ne tient pas debout. Il faudrait alors dire que la personne qui meurt est la même qu'au moment de sa naissance” (Paradoxe, par le Dalai-Lama) [Col95, p.162].

“[C]'est dans les rapports mère-enfant que l'on trouve le prototype psychologique d'*amae* [...] qui se manifeste lorsque le cerveau de l'enfant atteint un certain stade de développement, et qu'il se rend compte que la mère existe indépendamment de lui. Autrement dit, jusqu'à ce qu'il se mette à [ressentir l'*amae*], la vie mentale de l'enfant est en quelque sorte un prolongement de sa vie *in utero* où mère et enfant ne faisaient qu'un. Pourtant, avec le développement du cerveau, l'enfant devient peu à peu conscient que sa mère et lui mènent des existences indépendantes [...]” [Doi71, p.57-58].

Cette dernière page sur la naissance s'intéresse aux adultes dans leurs relations avec des enfants de la même famille (enfants, petits-enfants, cousins, neveux). La venue d'un enfant, la présence d'un petit bébé, est toujours une occasion de se confronter aux surprises de la génétique, de l'hérédité, de l'identité, et d'être renvoyé par la même occasion à sa propre identité.

Les relations à sa famille et à ses origines font partie des éléments constitutifs de l'identité [MER18]. Il ne s'agit pas ici de défendre une origine familiale, clanique ou ethnique et d'en faire une “fierté” — c'est ce type de fierté qui façonne les guerres. Il s'agit seulement de savoir “par où” on est venu, ceci pour comprendre “où” on est et non pour prétendre que ce chemin est meilleur qu'un autre. Pour une chose, nous avons besoin de nous trouver une identité parce que l'identité n'est pas quelque chose qui nous est donnée. Si nous avons besoin de nous tisser ce vêtement-là, c'est bien parce que nous sommes nus. Nous avons, tous, un problème d'identité à résoudre parce que nous ne sommes pas, de manière si évidente, des *individus*.

- D'abord, chacun d'entre nous n'est pas une *personne unique*, de façon si évidente que nous aimerions le croire. Comme l'exprime le Dalai-Lama dans le paradoxe classique ci-dessus, nous changeons au cours de la vie. Le passage d'un âge de la vie dans un autre est parmi ce qui perturbe le plus notre sentiment d'être un “moi” unique, indivisible et continu [LUN17, LUN18, JEU24, MER36].
- Ensuite, parce que nous subissons tous le traumatisme de la naissance sous la forme de la dislocation d'avec notre mère, avec qui, pendant un temps psychologiquement très long, nous n'avons formé qu'un [cf. intro à cette semaine].
- Enfin, parce qu'il y a une frontière très nette entre les corps vivants (qui entretient l'illusion d'individualité) mais il n'y a pas de frontière nette entre les personnalités : tout ce que nous sommes nous vient d'autres personnes [JEU6, JEU17, JEU24, DIM24].

Qu'est-ce qu'un gène récessif ? Si vous n'êtes pas familier avec la génétique, pourquoi ne pas trouver un livre simple sur la question.

Créez, pour vous-même et pour le bébé ou le petit enfant à venir, un dossier généalogique (un réseau de relations) des membres de sa famille. Pour chaque personne, notez les particularités, les opinions, les goûts, les habitudes, les différents lieux de vie, les souvenirs que vous en avez

ou les histoires rapportées. Mettez des photos si possible. N'essayez pas de faire ressortir une "lignée", une "tradition", une quelconque "noblesse" ou "pureté"! Aidez l'enfant qui grandira — et vous-même — à comprendre où il se trouve dans l'histoire récente du monde.

Éventuellement, relisez les semaines 17 et 24. Faites les exercices proposés si vous avez le temps.

SEMAINE 36

Qualités humaines

Trouver sa place parmi les autres personnes.

“En arrivant à Gomorrhe, Sidar fut d’abord surpris par les attractions et les jeux. Là, on prenait les paris sur les combats de chiens ; ici, il s’agissait d’un prix à gagner en osant traverser la cage d’un ours ; ailleurs, on présentait un spectacle où il était question de vengeance et de têtes coupées. De loin en loin, on parlait de combats de gladiateurs et de jeux sanglants. Les professionnels de la violence semblaient traités en héros par la population. Sidar exprima sa surprise à Naëj. “Le peuple est naturellement violent”, expliqua celui-ci. “Les jeux permettent de contrôler cette violence. Ainsi, elle s’exprime sans danger ; s’il n’y avait pas les jeux, elle retomberait sur le peuple lui-même”. Sidar réfléchit un instant, puis tenta : “Mais n’y a-t-il pas énormément de crimes et de violences civiles à Gomorrhe ?” — “Justement”, dit Naëj avec un sourire satisfait, “sans les jeux, ce serait pire. . .” [..]” (*Une Saison à Gomorrhe*).

“Toute la partie ouest de la ville était occupée par le Labyrinthe. Les portes en étaient conçues de telle façon qu’on ne puisse les franchir que dans un sens, et elles étaient si nombreuses et si proches les unes des autres qu’il était impossible, malgré le nombre de personnes qui y circulaient, d’y rencontrer directement qui que ce soit. On y était anonyme et invisible. Et sur les murs du Labyrinthe, on pouvait afficher, lire ou prendre toutes sortes d’informations, et, par écrit ou en images, communiquer avec n’importe qui. C’était amusant et vaguement excitant ; et en même temps il semblait à Sidar que les Gomorrhiens étaient devenus incapables de communiquer entre eux sans l’intermédiaire du Labyrinthe” (*Une Saison à Gomorrhe*).

Je travaille sur l’Almanach depuis 1996. L’objectif en est le bonheur individuel — vaste programme. S’agit-il pour autant d’un programme universel ? Le bonheur est-il quelque chose qui devrait transcender les époques et les sociétés ? Ma réponse est non. Mais le bonheur, ou plutôt le *non-malheur*, ne se conçoit que dans le contact de la personne avec la société qui l’abrite.

Je tire principalement mon inspiration de trois sociétés : la France, les États-Unis et le Japon. C’est donc à travers une époque donnée et des sociétés données que je tente de construire un système de pensée. Chaque époque est une transition entre son passé et son avenir. Celle-ci semble marquer la fin des groupes et le début des réseaux. Les groupes, ce sont : les familles, les dynasties, les clans, les classes, les entreprises centralisées, les clubs de foot, les églises et mille autres rassemblements de personnes qui défendent des intérêts communs et se fréquentent physiquement. Les réseaux, ce sont : les compagnies de téléphone, les portails internet, les clubs de rencontre, les relations entre entrepreneurs indépendants, les nouvelles spiritualités, et mille autres toiles informelles de relations nouées et dénouées au fil des heures par le hasard et les besoins individuels.

Cette époque marque aussi la fin de la croyance en l’inéluctable victoire finale de la technique, du social, de l’intellectuel. Nous ne pouvons plus être sûrs que ce ne sont pas l’obscurantisme, la féodalité, la superstition qui finiront pas l’emporter. Cette époque est aussi celle qui annonce l’avènement de l’individu tout puissant. Chaque individu sera l’unique objet réel dans un univers virtuel dont il sera le seul représentant. Quand il souffrira, il trouvera les responsables et les

rayera du terrain de jeu s'il en a les moyens. Son existence sera d'ailleurs consacrée à acquérir ces moyens : ramasser les clefs qui jonchent son chemin, sans chercher à savoir quels portes elles ouvrent ; se procurer le talisman, voler le grimoire. . . Quand il sera en danger, il aura pour seule solution de détruire ses adversaires, quel que soit leur nombre, jusqu'à ce qu'il soit lui-même balayé. *Game over*. Dans l'attente, ce qu'il trouvera, il le prendra. Ce qu'il voudra, il l'arrachera.

Cette époque a déjà commencé. Quelqu'un vous ennuie, faites un procès et ruinez son existence comme s'il s'agissait d'un être virtuel sur une console de jeu. Votre famille et vos enfants posent problème, changez de tableau. Vous êtes libre, profitez de votre liberté. Soyez le dieu unique de votre univers sans limites et le maître absolu de votre destin. Soyez plus fort, plus dur, plus libre, plus pur, plus entier, plus parfait. Devenez la machine au service de votre propre plaisir.

Mais je ne fais là aucune prophétie. Je ne manifeste pas non plus de volonté historiciste. Bien au contraire. Tout est possible. Cette époque ouvre peut-être aussi sur une définition plus pragmatique de ce qu'est la civilisation. Elle inventera peut-être les moyens de la mesurer et d'y travailler comme elle ne l'a jamais fait auparavant. C'est peut-être aussi le début de cette spiritualité nouvelle qui va naître de mille spiritualités individuelles, éclatées, mais orientées vers le problème bien réel du bonheur individuel.

Il est encore temps de reprendre conscience du fait que nous n'existons pas hors des relations que nous avons avec les autres. Que le bonheur n'est pas un dû quelle que soit la manière dont nous nous comportons. Que les cercles auxquels nous participons nous soutiennent, nous construisent, font de nous ce que nous sommes. Mais qu'ils ont aussi leurs exigences. Cultivons nos qualités humaines. Trouvons en nous-mêmes une manière de vivre avec les autres que ni la féodalité, ni le nationalisme, ni la notion de lutte des classes, ni la foi n'ont pu au cours de l'histoire apporter à l'humanité, et que l'individualisme absolu et les "sociétés de réseaux" n'ont aucun moyen de nous fournir.

LUNDI 36

« Équilibrer le privé et le public »

Assumer différents rôles dans différents cercles.

- Avez-vous l'impression que votre vie familiale et votre vie professionnelle entrent en conflit ? Si oui, dans quelles circonstances ?
- Avez-vous tendance à vous "échapper" dans des mondes "créés" (films, télévision, romans, bandes-dessinées, alcool ou autres dépendances) ?
- Êtes-vous tenté de vivre des expériences, des relations, des amitiés "virtuelles" ?
- Avez-vous tendance à être en retard, à ne pas respecter vos rendez-vous, à renoncer à des activités prévues avec votre famille par manque de temps ou d'envie, à ne pas tenir vos promesses ?
- Vous sentez-vous stressé(e), pressé(e) par le temps, tiraillé(e) entre différentes obligations ?
- Avez-vous le sentiment d'être "incompris(e)" par certaines et certains ?
- Êtes-vous un tyran domestique ?
- Avez-vous tendance à vous cloîtrer chez vous et à en sortir le moins possible ?
- Avez-vous le sentiment que votre "personnalité" vous attire parfois des ennuis ?
- Votre milieu familial vous semble-t-il "en pièces" ? Avez-vous l'impression que dans votre famille, tout le monde ou beaucoup de gens se détestent ?
- Avez-vous le sentiment que les gens sont "égoïstes" ? Avez-vous le sentiment que s'il vous arrivait quelque chose de grave, personne ne vous aiderait ?

Nos différents cercles sociaux

Nous assumons tous des rôles dans différents cercles, qu'on peut appeler "publics" et "privés" : *notre famille, notre milieu professionnel, nos différentes communautés d'intérêts...* Très souvent, nos obligations, nos désirs, nos possibilités de réussir ou d'échouer dans ces différents cercles entrent en conflit.

Pour ne citer qu'un exemple, un de nos conflits intérieurs des plus courants est celui des choix que nous avons à faire entre notre vie professionnelle et notre vie familiale. Nos problèmes commencent quand nous estimons que l'un de ces deux cercles est plus important que l'autre : soit que nous estimions que notre vie familiale doit se plier à notre carrière, soit que nous rendions certains choix familiaux tellement prioritaires que notre vie professionnelle en est paralysée.

La tentation de sortir de tous les "cercles"

Pour éviter de tels conflits et de telles difficultés, la tentation est grande de "fuir" notre cercle familial, notre vie professionnelle, et de façon générale toutes les activités qui nous mettent en contact avec d'autres personnes. *Nous tentons alors de devenir des "électrons libres", des êtres détachés de toute relation directe avec d'autres êtres humains.* Le monde moderne nous permet de vivre dans une réalité "virtuelle" qui nous éloigne de notre statut d'être humain. Nous avons ainsi l'illusion d'échapper à notre condition d'être humain et ainsi d'échapper aux traumatismes de l'existence [LUN15] et aux difficultés qu'implique notre relation avec les autres et avec nous-mêmes [MAR15]. Mais nous ne pouvons pas plus y échapper que celui ou celle qui s'échappe dans l'alcool ou la drogue. En faisant de nous-mêmes des êtres séparés des autres, nous devenons des êtres misérables et isolés qui devront, nécessairement, affronter la maladie, la douleur, la vieillesse, la mort, mais devons le faire seuls, sans la présence réconfortante des autres, et sans le sentiment d'avoir une place dans le monde.

Comment gérer sa place dans les différents "cercles"

Il n'y a pas de recette miracle pour résoudre les difficultés posées par les conflits entre ce que nous pensons devoir à tel ou tel cercle (par exemple, notre famille, notre milieu de travail, etc.). Mais il suffit d'y rester attentif et de respecter quelques règles simples.

- D'abord, *tenir ses engagements dans les différents cercles* (par exemple, respecter tant ses engagements d'affaires que les promesses faites à son conjoint ou à ses enfants).
- Ensuite, *travailler avec attention à l'harmonie interne des différents cercles* (c'est-à-dire maintenir, construire, équilibrer les relations avec ses collègues de travail ou avec son conjoint ou ses enfants, et se refuser de remettre "à plus tard" la question de certains conflits internes sous prétexte qu'on est appelé "ailleurs").
- Enfin, *maintenir une certaine division et une certaine perméabilité entre les différents cercles* (c'est-à-dire, par exemple, maintenir à la fois la vie familiale et la vie professionnelle bien distinctes, mais donner aux membres de sa famille des occasions de comprendre concrètement en quoi consiste notre vie professionnelle, et vice-versa).

Il se trouve que le respect de ces règles exigent une bonne dose d'organisation. Il s'agit entre autres de *refuser de s'engager à la légère* (exemple, ne pas promettre à un enfant qu'on l'emmènera au manège ce soir si on sait qu'il y a un certain risque que nos obligations de travail nous empêchent de respecter cette promesse). Il s'agit aussi de *renoncer à avoir trop de cercles à gérer* (son couple, ses enfants, sa famille étendue, ses activités de club, son milieu professionnel, son travail avec l'équipe A, son travail avec l'équipe B...). Au-delà de trois ou quatre dimensions dans sa vie sociale, la gestion des relations humaines devient un vrai casse-tête; il est fréquent dans

ce cas qu'on ait l'impression d'avoir des relations sociales intenses, alors qu'elles ne sont que fragmentaires et superficielles.

Déséquilibres “privé”/ “public”

Nous connaissons tous des personnes qui sont charmantes hors de leur maison mais qui se comportent en tyrans domestiques. Nous en connaissons d'autres qui ne supportent que le cocon de leur chambre, de leur maison ou de leur famille, mais qui, une fois à l'extérieur, vivent un véritable cauchemar dans leurs relations avec les autres. Peut-être même sommes-nous l'une de ces personnes.

Il peut s'agir d'une *pathologie de notre relation avec les cercles “intérieurs” et les cercles “extérieurs” dans lesquels nous évoluons* [Doï71, p.33]. Une personne qui est charmante à l'extérieur et terrible à l'intérieur se venge sans doute sur ses proches des frustrations qu'elle connaît à l'extérieur. Elle souffre sans doute d'une difficulté à gérer ses émotions. Sa frustration est renforcée par le fait qu'elle a l'impression de ne pas être appréciée par ses proches à sa juste valeur. Elle peut avoir l'impression (fallacieuse) de faire le bien dans le monde, mais de ne pas être compris de celles et ceux qui lui sont les plus intimes, alors qu'en fait, ce sont celles et ceux qui la connaissent le mieux.

Inversement, une personne qui ne se sent bien que dans son milieu familial, auprès de ses parents ou de son conjoint par exemple, a sans doute l'impression d'être “au-dessus du lot” et d'être incomprise par le commun des mortels. Cette personne souffre sans doute d'un défaut d'éducation aux relations avec les autres, et bénéficie dans le cercle de ses relations familiales d'une indulgence (maternelle, paternelle, conjugale, filiale) qu'elle ne peut trouver ailleurs.

Dans les deux cas, *une trop grande différence de réussite entre le “privé” et le “public” constitue un problème* : soit que la relation avec ses proches soit mauvaise, ce qui rend leur vie difficile et parfois pénible, soit qu'on manque de flexibilité dans ses relations professionnelles et amicales, ce qui constitue un danger pour sa sécurité matérielle et affective.

“Intérieurs” et “extérieurs”

Chacun des cercles dans lesquels nous vivons à un “intérieur” (*uchi*) et un “extérieur” (*soto*). *Nous n'avons aucunement à présenter un visage unique et à nous comporter de la même façon dans ces différents cercles.* Par exemple, nous pouvons très bien être rigolards, assez flous en matière d'organisation, et apprécier les plaisanteries graveleuses à l'intérieur de notre cercle familial, mais, dans notre milieu professionnel, nous composer une réputation de sérieux, d'efficacité et de modération. C'est une erreur grave de croire que si nous sommes “verts” à la campagne, nous devons nous affirmer comme “verts” à la ville ou vice-versa. Chacun des cercles dans lesquels nous vivons à ses obligations, ses règles, ses conventions, ses croyances, ses besoins, et ses manières d'agir. En voulant à tout pris être “sincère” et “entier”, être “soi-même” et rien d'autre, nous ne pouvons que créer des conflits en nous-mêmes et avec les autres.

L'important est de *comprendre ces obligations, ces règles, ces conventions, ces croyances, ces besoins, ces manières d'agir pour s'y adapter et non pour s'y opposer.* Ce faisant, un “extérieur” (tel que le milieu professionnel) nous deviendra familier et nous apprendrons à y évoluer comme dans un “intérieur”. De même, c'est la capacité à comprendre des conventions différentes de nos conventions familiales et à s'y adapter qui nous permet de devenir membre d'un club ou d'un groupe d'amis, ou encore d'établir une relation de couple heureuse avec quelqu'un venu d'un autre milieu familial. À chaque fois, ce sont de nouveaux “intérieurs” qui se créent pour nous.

La base de tout : la création d'un "premier cercle"

La société occidentale présente valorise l'individualisme et répond souvent à la tentation de "sortir de tous les cercles" : travail en indépendant ou espaces de travail séparés, activités diverses par internet ou autres moyens de communication à distance, séparation des couples, éclatement des familles, loisirs et sexualité "à la carte"... Pour les raisons évoquées plus haut, cette tentation est illusoire. Elle propose un vernis de bien-être ponctuel basé sur un sentiment de "non-dépendance" et de "liberté" parce qu'elle supprime ponctuellement les conflits qu'on peut avoir avec les autres et promet une accession immédiate au plaisir ; mais elle ne permet pas d'échapper aux avatars des désirs humains ni aux traumatismes de l'existence. Au contraire, elle entraîne à les ignorer et à les fuir au lieu de les assumer, de s'y préparer et d'apprendre à vivre avec. C'est précisément de ce travail d'apprentissage qu'il est question tout au long de ces pages.

Comprendre pleinement les notions d'"intérieur" et d'"extérieur" ne tient pas du miracle. C'est, comme tout le reste, une question d'entraînement. *Cet entraînement commence avec le milieu familial.* C'est dans nos relations avec nos proches que se situe la plus grande part de notre apprentissage, de nos réussites sociales, et de notre capacité à trouver notre place dans la continuité humaine et à devenir une "personne de transition". Nous ne pouvons pas nous sauver nous-mêmes, et encore moins sauver le monde, si nous ne savons pas gérer notre relation avec nos proches.

Les cercles suivants sont les cercles professionnels et amicaux, qui gagnent à être plus ou moins perméables. Autrement dit, il est préférable d'avoir des amis qui sont en relation avec notre milieu de travail et d'autres qui ne le sont pas, et d'éviter d'avoir des amis parmi ses relations de travail directes. Il s'agit de construire des *réseaux de "présences"*, c'est-à-dire d'amitiés non virtuelles, de personnes physiques qui sont présentes physiquement et pour qui on est une personne physique (cf. [Gol95, p.204-206]). En effet, si vous vous trouvez dans une situation difficile, seuls vous aideront celles et ceux qui partagent avec vous un intérêt commun dans lequel vous avez une part active. Pour construire de tels "réseaux de présences", il existe une méthode simple.

1. Maintenir un réseau familial, même si cela paraît difficile (famille éclatée, en conflit...). Malgré les difficultés apparentes, les familles sont les groupes les plus faciles à réconcilier et à organiser. En effet, elles sont liées, grâce aux petits (enfants, petits-enfants, cousins, neveux...) par des liens d'affection nombreux qui ne demandent qu'à s'exprimer.
2. Participer à une ou deux activités empathiques (c'est-à-dire qui permettent "de se mettre à la place des autres") : groupe volontaire, association d'entraide, clubs de parents, club de voisinage...
3. Bâtir des groupes de solidarité : échanges de cours, échanges de compétences (jardinage, bricolage, soins...), échanges de gardes d'enfants...

C'est ce type de groupe qui crée des liens forts car ils sont basés sur des besoins communs. En revanche, les collègues de travail, les partenaires sexuels occasionnels, les fitness clubs, les groupes sportifs, les clubs d'échecs, les groupes internet ne créent que des contacts ponctuels et superficiels. Il n'est pas exclu de se bâtir des amis véritables dans ces groupes, mais la plupart des gens rencontrés dans ces dernières circonstances n'ont aucun intérêt pour vous mais uniquement pour l'activité qui vous réunit. C'est une différence importante avec les groupes précédents, auxquels vous apportez un "plus" humain et des compétences immédiates.

- Reprenez les questions qui introduisent ce chapitre. Répondez-vous "oui" à certaines d'entre elles ? Si c'est le cas, pouvez-vous envisager des solutions ?
- Reprenez les trois suggestions ci-dessus : maintenir un réseau familial, participer à une activité empathique, bâtir des groupes de solidarité. Que faites-vous maintenant qui aille dans ces directions ? Que pouvez-vous faire pour avancer dans ce sens ?

MARDI 36

« Refuser de manipuler »

La sincérité est la condition première.

“L’un des jeux les plus appréciés des Gomorrhiens était appelé *plumer le pigeon*. Il s’agissait d’obtenir le plus possible d’une personne, qu’il s’agisse d’argent ou de plaisir, par la ruse ou le mensonge. Bien sûr, le fait que tous les Gomorrhiens soient au courant de l’existence de ce jeu le rendait d’autant plus difficile. Mais c’est aussi ce qui le rendait plus intéressant, aux yeux de qui était passé expert dans l’art de brouiller les pistes” (*Une Saison à Gomorrhe*).

“You can’t influence me with technique alone. If I sense you are using some technique, I sense duplicity, manipulation. I wonder why you’re doing it, what your motives are. And I don’t feel safe enough to open myself to you” [Cov89, p.238].

Nous cherchons en général à être en bons termes avec nos concitoyens. Néanmoins, ce peut être pour deux raisons très différentes :

1. nous pouvons désirer éviter les conflits et organiser, autant que faire se peut, le bien commun,
2. nous pouvons rechercher le gain, le plaisir, l’approbation ou l’honneur. Ce sont là nos *préoccupations matérielles* [MER15], au sens bouddhiste du terme. (Notons que ces deux raisons sont souvent plus ou moins associées : nous cherchons souvent à la fois à faire le bien commun et à en retirer une part de gain, d’approbation, d’honneur ou de plaisir.)

Pour aboutir à nos fins, nous pouvons employer des moyens fort différents :

- nous pouvons user de la force ou de la menace,
- nous pouvons exposer nos projets et tenter de convaincre les autres personnes de leur bien-fondé tant pour soi-même que pour tout le monde,
- nous pouvons utiliser la ruse, par exemple en présentant de faux projets ou une attitude composée pour entraîner les autres personnes à des actes qu’elles n’auraient pas commis si elles avaient connu nos véritables intentions.

Ce troisième moyen porte le nom de *manipulation*. La sincérité se définit comme tout ce qui n’est pas de la manipulation.

Renoncer à la force ; refuser de manipuler

Dans ces pages, je rejette radicalement l’usage de la force et de la menace [DIM1, JEU9]. Par ailleurs, j’y suggère de ne pas chercher systématiquement à accorder ses actes et ses pensées [SEM5]. Est-ce à dire pour autant que la *manipulation* est possible ? Selon la définition ci-dessus (“présenter de faux projets ou une attitude composée pour entraîner les autres personnes à des actes qu’elles n’auraient pas commis autrement”), celle-ci s’apparente au mensonge, que je rejette également [MER37]. La seule attitude possible pour aboutir à ses fins dans les relations avec les autres reste donc la suivante : *exposer ses projets, sans les déformer, et tenter de convaincre les autres personnes de leur bien-fondé*¹⁹.

La sincérité est la condition première

La ligne d’attitude ci-dessus a le mérite d’être claire mais elle reste néanmoins difficile à appliquer. Prenons deux exemples :

19. À la lecture du “*Petit traité de manipulation à l’usage des honnêtes gens*” [JB04] j’ai été surpris de découvrir que les techniques de manipulation foisonnent dans l’existence sociale, et que nous les mettons tous volontairement ou involontairement en œuvre à différents degrés. Aussi, une fois prise la décision de refuser de manipuler comme le propose Luc, il me paraît tout aussi crucial de rester vigilant pour *résister* à la manipulation (que ce soit face aux manipulations de masse comme la publicité et certaines communications politiques, ou face aux manipulations plus individuelles) et conserver son libre-arbitre. *Note de JFR*.

- Un homme tombe amoureux et veut séduire une femme. Il sait que ce désir est en grande partie motivé par le désir d'avoir avec elle des relations sexuelles. Doit-il pour autant lui dire : “Je vous aime. Je sais que ce désir est en grande partie motivé par le désir d'avoir avec vous des relations sexuelles. Acceptez-vous d'en avoir ?” La plupart des situations sociales ne le permettent pas. Elles s'appuient sur des conventions qui veulent que la séduction passe par un certain nombre d'étapes. L'une d'entre elles (dans certains cadres sociaux du moins) consiste à mettre en suspens la question sexuelle et d'établir d'abord des rapports personnels d'une autre nature. Omettre d'énoncer directement son désir de relations sexuelles fait alors partie de la convention et ne constitue pas une forme de manipulation. En revanche, au cours de cette étape de séduction, cet homme peut être amené à dévoiler un projet futur qui peut convenir (ou ne pas convenir) à la personne qu'il veut séduire. Si, dans le but d'obtenir des relations sexuelles, il ment sur ce projet, il dépasse les limites de la sincérité pour franchir celles de la manipulation. Ainsi, la sincérité exige qu'il accorde son projet de vie et ses intentions personnelles avec celles de la personne qu'il veut séduire.
- Un commerçant a un produit à vendre. Il sait que son produit est meilleur que celui de ses concurrents, et peut apporter de réels bénéfices à la personne qui se le procure. Il sait aussi que le produit a aussi, évidemment, des défauts inhérents à sa fabrication ou à sa fonction (qu'on pense par exemple à un outil quelconque, comme un tournevis). Doit-il pour autant en rappeler la liste à tous ses clients potentiels (“Quelqu'un pourrait s'en servir dans le but de blesser”, “C'est un bon outil, mais il finira par être usé un jour”, “C'est un tournevis plat, donc vous ne pourrez pas vous en servir pour dévisser certaines vis cruciformes”, etc.) Ce faisant, il risque de donner une mauvaise image du produit et de décourager son client, qui pourtant aurait bénéficié à acheter ce produit plutôt qu'un autre. Ne pas présenter la liste de tous les défauts d'un produit ne constitue pas une manipulation ; en revanche, ce serait une manipulation de mentir sur la qualité du produit ou de dissimuler les dangers qu'il présente du fait de ses défauts particuliers de fabrication.

Certes, la manipulation peut permettre d'aboutir à ses fins (dans les deux cas ci-dessus : séduire la personne, vendre le produit). Néanmoins, cette stratégie a plusieurs défauts majeurs :

- Pour une chose, elle est abusive. La personne manipulée finit toujours par se rendre compte qu'elle l'a été. Qu'elle se sente diminuée, humiliée ou blessée, qu'elle se blesse avec un mauvais outil, elle finira par souffrir de cette manipulation. Ainsi, la manipulation contribue à créer un monde abusif ou dangereux, un monde où il ne fait pas bon vivre... y compris pour la personne manipulatrice.
- Pour une autre, la manipulation construit la faiblesse de la personne qui l'utilise. Le séducteur abusif n'apprend pas à franchir les étapes qui lui permettent d'établir une relation sincère et stable. Il se perd en divorces à répétition et finit sa vie seul. Le marchand manipulateur ne parvient pas à construire des relations sociales normales, y compris avec celles et ceux qui ne sont pas ses clients. La manipulation est un mode de relation qui dépasse chez le manipulateur le cadre amoureux, amical ou professionnel.
- Et enfin, la société renvoie toujours la monnaie. Le séducteur finit par être rattrapé par sa réputation. Le vendeur abusif finit avec des plaintes et des procès.

Inversement, la sincérité (l'absence de menace et de manipulation, la capacité à exposer son projet et à en défendre le bien-fondé)

- contribue à construire un monde de confiance,
- construit la force de la personne qui la pratique,
- permet toujours à plus ou moins court terme de récupérer les bénéfices de son action sur les autres.

Attention. La sincérité dont il est question ici n'est pas la “franchise” ni la fidélité

à des “principes”.

La fidélité à des “principes” consiste à agir en fonction d'idéaux ou d'idées pré-forgées quelles que soient les conséquences de ces idées, et sans être capable de les remettre en question. Or il existe des tas de cas dans lesquels il est préférable de remettre en cause les principes qu'on défend :

- quand ceux-ci sont erronés, c'est-à-dire quand ils entraînent à des actes dangereux ou injustes,
- quand leur défense provoque des conflits dont les conséquences sont plus graves que ce que ces principes sont censés défendre (par exemple, quand la défense d'un idéal de liberté entraîne son emprisonnement ou celui d'autres personnes).

La “franchise”, au sens occidental du terme, consiste à dire tout ce qu'on pense quelles qu'en soient les conséquences pour soi-même, pour la personne à qui on s'adresse ou pour des tierces personnes. Cette attitude est normalement valorisée. Pourtant, il existe des tas de cas dans lesquels il n'est pas bon d'énoncer ce qu'on pense :

- On peut se tromper. Il est parfois judicieux de réserver son jugement.
- Il se peut qu'en énonçant brutalement des choses que d'autres personnes ne veulent pas entendre, on provoque des réactions violentes ou des oppositions de principe. Ce faisant, on ne sert jamais la cause qu'on pense juste.
- Il peut arriver qu'on se mette en danger ou qu'on mette en danger d'autres personnes. L'omission est parfois un mal nécessaire [JEU44].
- Il n'est jamais bon de croire qu'on doit nécessairement accorder ses actes et ses pensées [SEM5]. On n'est pas toujours maître de ses pensées : celles-ci peuvent être haineuses ou violentes, mais elles n'ont, en soi, aucune conséquence. Seuls les actes et les paroles ont des conséquences [SAM1], et ce sont sur les actes et les paroles qu'il est primordial d'exercer son contrôle.

J'ai développé dans ces pages, un certain nombre de “trucs” d'attitudes, tels que :

- Commencer par avoir une attitude juste [MAR3],
- Dissocier les fantasmes et la réalité [JEU5]
- Pratiquer le préjugé inverse [SAM10],
- etc.

Ces “trucs” entrent en contradiction avec la notion occidentale de “sincérité” et peuvent sembler manipulateurs. Mais cette impression tient au fait que la pensée occidentale impose d'accorder ses actes et ses pensées. La différence qui est faite ici entre sincérité et manipulation est d'un tout autre ordre : la manipulation se définit simplement comme une forme de ruse destinée à faire faire à quelqu'un ce qui va contre son intérêt.

Covey [Cov89, p.18-19] écrit que toute une partie de la littérature de développement personnel et d'accomplissement social est basée sur des “trucs” manipulatifs (comme de prétendre s'intéresser aux hobbies des autres ou de répéter la fin des phrases de son interlocuteur pour lui donner l'impression qu'on l'écoute). Il souligne que la malhonnêteté des techniques manipulatrices transparait, et que très vite “tout ce qu'on fait est perçu comme manipulateur” [Cov89, p.21].

Cependant, le refus de la manipulation n'exclut en rien d'utiliser des recettes, des trucs, des rituels ou des algorithmes de comportement, si ceux-ci peuvent nous permettre de modifier notre propre attitude et de la rendre plus efficace dans notre propre intérêt et celui des autres personnes (cf. par exemple “l'écoute empathique” [VEN]).

- Vous est-il arrivé de mentir ou d'utiliser une forme de ruse pour obtenir de quelqu'un ce que cette personne vous aurait sans doute refusé sans ça ?
- Avez-vous tendance à utiliser la manipulation pour obtenir ce que vous désirez, ou au contraire, avez-vous tendance à croire que vous devez toujours tout dire et tout expliciter ?
- Pourriez-vous imaginer une troisième manière d'agir qui serait à la fois honnête et respec-

tueuse des différences de pensée, de désir et de besoins des autres personnes ?

MERCREDI 36

« Savoir vieillir »

Savoir passer d'un âge de la vie dans un autre, et se préparer, pour soi et pour ses proches, pour que la vieillesse n'ait rien d'un drame.

“J’ai cinquante ans mais je ne me suis jamais senti aussi jeune. Je fais du basket, du roller. Ma petite amie a vingt ans de moins que moi. Je refuse la tyrannie de la vieillesse”.

“Notre culture occidentale pratique l’apartheid de la vieillesse [...]. L’allongement de la durée de vie, la baisse de la mortalité néonatale, [...] tous ces facteurs font germer l’illusion que les vieux sont plus mortels que les autres. À la limite, la mort devient l’apanage des vieux, la vieillesse une maladie mortelle dont on peut (doit) se protéger en restant jeune” [VP94].

“Quand la femme d’un sexagénaire qui entre en démente passe toute la durée d’une consultation du couple à exhiber d’anciennes photos de son conjoint pour montrer le bel homme qu’il était vingt ans plus tôt, ne dit-elle pas, ce faisant, qu’elle n’a d’yeux que pour celui qu’il était autrefois, elle qui n’arrive pas à offrir l’aumône d’un regard à son « vieux, là, près d’elle ? »” [VP94, P.46].

“Le 24 novembre 2000, à la station Vaugirard, il y avait côte à côte deux publicités. Sur l’une, un mannequin de 16 ans parfaitement plastique, impeccablement jeune, fraîche, vantait des sous-vêtements à 49 F. Juste à côté, sur une publicité pour une radio, un vieux dansait en faisant des castagnettes avec deux dentiers. Deux images de la jeunesse : la vraie, celle de la beauté ; et l’autre... celle, par contraste, du vieux qui (malgré ses dentiers) sait rester jeune, et qui diffuse le message suivant : « Même un vieux à dentier retrouve sa jeunesse grâce à Radio Machin »” (notes)

“J’ai eu un appareil dentaire à l’âge de vingt-cinq ans. Il ne m’a jamais gêné. Je le mets à nettoyer toutes les nuits, je le remets le matin. C’est juste une prothèse. Aussi, je suis toujours surpris et un peu irrité par ces gens de cinquante ans et plus qui se lamentent de devoir désormais porter, “comme des vieux”, un appareil dentaire. Vous êtes vieux, et alors ? Vous avez passé votre vie avec vos dents, sur vos deux jambes... de quoi vous plaignez-vous ? Immortalité, mon œil. Vous ne voulez pas devenir vieux, mais vous deviendrez vieux quand même. Vous croyez que la médecine vous rendra immortel et vous vous accrochez à ce rêve. Et peut-être qu’effectivement la médecine et la technologie transcenderont la condition humaine et créeront une forme d’humanité immortelle, mais en attendant, même si un jour il n’y a pas de cancers, il y aura toujours de nouveaux sidas, de nouvelles “vaches folles”, de nouveaux Parkinson dus à des formes de pollution qui nous entourent déjà mais qu’on ne soupçonne même pas. Mon grand-père est atteint de la maladie d’Alzheimer. C’est une maladie dont il n’a jamais entendu parler pendant les soixante-dix premières années de sa vie. Et pourquoi l’a-t-il attrapée ? Parce qu’il fumait, parce qu’il vivait en ville, parce qu’il faisait bouillir son eau dans une bouilloire en fonte, parce que tous les jours pendant trente ans il a emballé ses repas dans une feuille d’aluminium... On ne sait pas pour l’instant, et si ce n’avait pas été ça, ça aurait été autre chose” (témoignage).

“Pourquoi ce chardon est-il beau ? Parce que, tôt ou tard, il va se faner. Où qu’il se trouve, sur le bord de la route ou ici en train d’aider votre vie [par les pensées qu’il provoque], il se fanera. Il nous faut garder cela présent à l’esprit. Quand nous pensons à la vie, nous devons penser en même temps que cette vie va se faner [...] et c’est pour cela que cette vie est belle” [Kat93, p.66].

Les sociétés industrielles occidentales acceptent de moins en moins les enfants et de moins en moins les vieux. Les uns et les autres sont traités comme des ennuis, des contingences [SEM25]. Celles et ceux qui les traitent ainsi ne veulent pas d’enfants dans leurs restaurants, pas de vieux dans leurs murs. Et pourtant, ceux-là n’ont-ils pas eux-mêmes été des enfants ? Ne deviendront-ils pas non plus, sauf accident ou maladie précoce, des personnes âgées ? Qu’est-ce qui justifie alors cet ostracisme ?

Tout simplement la volonté d’ignorer, d’oublier l’inéluctabilité des traumatismes de l’existence que sont en particulier la naissance, la maladie, la séparation d’avec les personnes aimées, la mort [LUN15]. L’enfance rappelle la naissance et le fait qu’on a subi ou qu’on subira des séparations, ainsi que le dur apprentissage que nous avons tous connu des relations humaines [MAR15]. La

vieillesse, dans une société où l'on meurt de moins en moins d'accident ou de maladie précoce, devient le symbole de la maladie et de la mort [VP94].

Ainsi, l'idéal immémorial et fantasmagorique d'une éternelle jeunesse se réalise dans les sociétés industrielles modernes par deux volontés illusives :

- **La volonté d'oublier les deux extrêmes de la vie**, naissance-enfance (et leurs traumatismes de séparation et d'apprentissage social), vieillesse-mort (et leurs traumatismes de décrépitude et de souffrance). Or, quelles que soient les avancées de la médecine et le recul de l'âge de la mort, nous ne pouvons échapper aux traumatismes de l'existence. Plus nous cherchons à les oublier, plus ils nous obsèdent et nous rendent intolérants envers tout ce qui nous les rappelle. C'est au contraire en les acceptant comme tels que nous pouvons nous en libérer [SEM15, MER40].
- **Le refus d'accepter les particularités de chaque âge de la vie** : naissance, enfance, adolescence, jeunesse, parenté, vieillesse et période d'imminence de la mort [SEM18, SEM21]. Or, chacun de ces âges est associé à des droits particuliers, des devoirs particuliers, des modes particuliers de relation aux autres, des difficultés physiologiques particulières, des forces physiques et/ou mentales particulières. Les adolescents refusent leur statut particulier et veulent déjà être des adultes ; les jeunes jouent à être encore des adolescents ; les parents veulent continuer à se comporter comme des jeunes personnes ; celles et ceux qui ont passé l'âge d'être parent décident brusquement d'avoir des enfants ; les personnes dont les enfants sont grands refusent d'être des personnes âgées, etc. [Voir à ce propos un dossier du magazine *Elle* : "Tous le même âge" (N°2889 du 14 mai 2001, p. 159-168)].

Ces volontés sont illusives pour plusieurs raisons :

- D'abord, comme dit plus haut, les traumatismes de l'existence sont inéluctables. Nous avons une montagne à franchir, et nous pouvons y trouver les plus grands bonheurs. Mais il ne sert à rien de prétendre que la montagne est une colline. En refusant les extrêmes de la vie, nous préparons des drames. Nous rendons notre existence plus difficile, nous avons des problèmes d'autant plus épineux avec nos parents âgés, nous préparons des problèmes plus graves encore avec nos proches lorsque nous-mêmes serons vieux, malades ou diminués. *Accepter les traumatismes de l'existence, c'est aussi se préparer, entre autres, à ce que sa propre vieillesse n'ait rien d'un drame.*
- Ensuite, refuser les particularités d'un âge de la vie, refuser de passer d'un âge de la vie dans un autre, *c'est aussi refuser les avantages et les bonheurs que procure cet âge* : refuser d'être adolescent, c'est se fabriquer des difficultés sans nombre et mettre aussi en péril sa vie d'adulte ; refuser de devenir parent quand l'âge en est venu, c'est se préparer à des difficultés sans nombre en ayant des enfants sur le tard, ou à des regrets, des aigreurs une fois devenu vieux ; refuser d'être sorti de la jeunesse c'est s'obliger à lutter sans fin contre le temps au lieu de profiter enfin de l'intelligence et de la sagesse que procure la maturité, etc. *C'est aussi compliquer ses relations avec celles et ceux qui nous entourent et rendre leur existence plus pénible.* C'est être un ado qui ennuie tout le monde. C'est être un parent qui refuse de jouer son rôle de parent. C'est être un vieux qui grinche et se plaint et semble vouloir pourrir le monde pour la seule raison que son existence arrive à sa fin... À nous de choisir ce que nous voulons être... ou ne pas être.

Vous arrive-t-il d'employer des mots dépréciatifs vis-à-vis des enfants ou des vieux ? Si c'est le cas, pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Élevez-vous des enfants ou avez-vous des contacts fréquents avec l'enfance ? Si ce n'est pas le cas, organisez une fois par semaine ou plus une activité impliquant des enfants : baby-sitting d'un enfant de votre famille, activité volontaire ou salariée.

De même, avez-vous des contacts fréquents avec la vieillesse ? Si ce n'est pas le cas, organisez une fois par semaine ou plus une activité de soutien ou d'aide à une personne âgée, de préférence

quelqu'un de votre famille, mais pas nécessairement.

JEUDI 36

« Renoncer aux reproches »

Anticiper les erreurs, enseigner par avance, compenser pour les faiblesses des autres personnes — mais refuser d'utiliser le reproche.

“Je n'étais pas complètement satisfait de notre collaboration. Je lui disais souvent, et souvent sur un ton irrité ou agressif : “Tu aurais dû faire comme ci”, “Tu n'aurais pas dû faire comme ça”. Un jour, il me fait : “Bon, maintenant, arrête avec tes conditionnels passés. Ça ne fait pas avancer le problème”. Je me suis dit à ce moment-là que mes reproches avaient pour objectif de faire avancer le problème, mais qu'en fait ils contribuaient à le renforcer” (témoignage).

Le reproche est un de nos modes de communication. Nous l'utilisons dans de nombreuses situations de la vie courante. Nous lui accordons une valeur éducative ou corrective :

- en grondant l'enfant qui a fait une bêtise, nous pensons que la bêtise ne se reproduira plus. Mais la plupart du temps, notre manière d'exprimer notre mécontentement se résume à lui dire “Tu n'aurais pas dû faire ça”.
- en protestant auprès d'un commerçant ou d'un employé qui, selon nous, a mal fait son travail, nous pensons avoir un effet positif sur la manière dont il va mener son activité future. Nous lui disons : “Vous avez mal fait votre travail”, et nous pensons qu'il va le reconnaître et trouver en lui les ressources de se corriger.
- en critiquant un conjoint ou un proche pour son attitude, nous pensons que celui-ci va prendre conscience et de ce qui nous gêne et adopter une attitude différente.

Mais dans la plupart des cas, nous nous leurrons. Le reproche tend à renforcer l'attitude qu'il critique, ou à créer des attitudes de défense qui rendent la communication encore plus difficile.

- L'enfant tend à prendre les reproches comme des attaques affectives. Ci ceux-ci viennent d'un parent, il tend à penser que ce parent l'aime d'autant moins que ces reproches sont appuyés. De plus, il apprend en général à éviter d'être grondé, et non pas à éviter de faire des bêtises. Autrement dit, le reproche pousse l'enfant à dissimuler et à mentir.
- Un commerçant ou un employé à qui on expose son mécontentement modifiera souvent son attitude en fonction de ce qu'il juge que le reproche qu'on lui adresse est plus ou moins justifié à son égard. Or, dans beaucoup de cas, il jugera que la faute, si faute il y a, est minime, sans importance, ou encore qu'elle ne peut lui être attribuée. Il l'attribuera plus volontiers aux décisions de ses supérieurs, à la responsabilité d'un collègue, ou tout simplement à une erreur de la personne qui proteste (“C'est vous qui n'avez pas compris”).
- De même, la critique tend à diminuer le capital affectif qu'on a auprès de ses proches.

Alors, est-ce à dire que nous devons renoncer à toute critique, à toute tentative de faire comprendre à un enfant ou un proche que quelque chose ne va pas, à toute tentative éducative ou corrective ? Évidemment non. Simplement, le reproche n'est pas le meilleur mode de communication dont nous disposons. Il en existe d'autres plus efficaces :

- **Laisser choisir et permettre de faire l'expérience.** De façon générale, nous ne pouvons pas imposer à d'autres personnes des principes que nous adoptons [VEN13]. *Sauf danger grave*, il est préférable de donner aux autres personnes l'occasion d'aller au bout de leurs erreurs et de leurs réussites [SAM26] (attention, cela ne signifie pas de laisser les enfants et les adolescents faire n'importe quoi : une situation anodine peut très vite devenir pour eux, en raison de leur absence de jugement, une situation de danger grave).
- **Enseigner par avance.** La meilleure manière de résoudre les problèmes est de les éviter. Pour ne pas avoir à gronder un enfant pour son travail scolaire, il suffit tout simplement

de s'assurer, au jour le jour, que celui-ci est en bonne voie : l'aider à faire ses devoirs, le soutenir et le stimuler. Pour ne pas avoir à faire des reproches à une personne avec qui on travaille, il "suffit" de la former.

- **Compenser pour les faiblesses des autres personnes.** Beaucoup d'entre nous ont des faiblesses et aucun reproche ne permettra jamais de les corriger. Une personne handicapée ne peut accomplir certaines actions. De même, il y a des choses que notre éducation ou nos capacités personnelles ne nous permettent pas de faire. Bien souvent, nous reprochons aux autres de ne pas faire ce qu'elles ne *peuvent* pas faire. La seule chose constructive que nous puissions faire dans ce cas et de compenser pour ces faiblesses [MER12].
- **Décaler la critique.** Un reproche exprimé au moment de la faute ou tout de suite après la faute a le plus souvent des conséquences négatives. La personne se sent "prise en faute", et le plus souvent en ressent de la rancœur. De plus, elle s'est souvent rendu compte elle-même de sa "faute" et peut avoir besoin d'un peu de temps pour y réfléchir, après quoi il se peut qu'elle tire elle-même des conclusions positives pour son attitude future. Ainsi il peut être profitable de laisser passer quelques heures ou quelques jours avant de revenir sur le problème et en discuter sagement.
- **Proposer des solutions.** C'est là la différence entre la critique destructive, qui ne fait que désigner les points faibles, et la critique constructive, qui permet d'améliorer les choses.
- **Exprimer sa reconnaissance et sa confiance.** Enfin, la manière dont sera reçu un reproche dépendra *toujours* de la manière dont il sera exprimé. La communication sera d'autant plus mauvaise que la personne se sentira agressée ou mal-aimée. D'une façon générale, un reproche ne sera reçu que s'il suit une expression sincère d'affection, de reconnaissance [JEU12] ou de confiance.

VENDREDI 36

« Prendre le temps d'écouter »

Laisser aux autres personnes le temps de s'exprimer et se donner le temps de réfléchir — assimiler, évaluer, suggérer.

"Mon frère et moi on se disputait souvent à propos de nos choix de vie respectifs, et pourtant j'avais toujours eu l'impression que, comme nous avions les mêmes parents et nous avions reçu la même éducation, nous avions la même culture et voyions, dans l'ensemble, les choses sous le même angle. Mais un jour, j'ai été intrigué par une petite phrase. "J'ai le droit" (dit mon frère) "d'être fier d'être une pièce rentable sur l'échiquier". Cette phrase m'a trotté dans la tête pendant quelques jours. Et en cherchant à la comprendre, mille différences majeures entre lui et moi me sont apparues : il voyait la société comme un échiquier, et les individus comme des pièces de jeu d'échec ; il distinguait entre des individus rentables et des individus moins rentables ; incidemment, il craignait d'être compté parmi les individus moins rentables ; il était fier d'être rentable, mais il pensait aussi que d'autres personnes (moi, entre autres) considéraient qu'il n'avait pas lieu d'en être fier..."

Dans le témoignage ci-dessus, un système de pensée, très complexe, très riche, très profond, apparaît dans une seule phrase, même extraite de son contexte. S'attacher à comprendre ce système de pensée n'est pas juger. C'est comprendre. C'est faire attention. C'est se dédier à comprendre.

Ainsi, même les personnes les plus proches peuvent avoir un mode de pensée relativement éloigné du nôtre propre. Il y a plusieurs raisons à cela :

- Nous avons des cultures différentes [DIM]. C'est une évidence quand nous ne venons pas du même pays ou de la même région, mais c'est vrai aussi en ce qui concerne nos proches : nous n'appartenons pas à la même génération ; nous sommes allés dans des écoles différentes, nous avons vécu dans des maisons différentes. . .

- Nous avons des parcours différents. Notre expérience personnelle fait de nous des êtres touchés par des bonheurs et des malheurs qui ne se ressemblent pas toujours.
- En conséquence, nous avons des priorités différentes. Nous ne considérons pas les mêmes choses comme fondamentales ou importantes. Nous n'agissons pas selon les mêmes règles, nous ne recherchons pas les mêmes effets.
- Enfin, nous n'utilisons pas les mêmes moyens pour exprimer les mêmes choses. De la même façon que nous pouvons manifester notre mécontentement par la colère, le mépris, la fuite, les larmes, le silence ou la critique, nous pouvons exprimer nos idées par des mots très différents.

Pour ces raisons, nous ne pouvons pas comprendre les autres personnes si nous ne prenons pas le temps de les écouter. Mais pour les écouter, nous disposons de moyens simples :

- **Leur laisser le temps de s'exprimer.** Lorsque des idées ou des paroles nous déplaisent, nous tendons à les contrecarrer immédiatement ou à les fuir. Ces attitudes ne nous permettent en rien de comprendre. Nous avons tout intérêt, au contraire, à aider les autres personnes à exprimer leurs idées le plus complètement possible, même si celles-ci nous déplaisent ou nous choquent.
- **Se donner le temps de réfléchir.** De même, même si nous laissons les autres s'exprimer, nous tendons à réagir immédiatement à ce qu'elles expriment, sans nous donner le temps de la réflexion. Or, bien souvent, quelques heures ou quelques jours de recul permettent de mieux évaluer ce qui a été dit. Ce recul est toujours bénéfique : soit que nous nous assurions des différences de point de vue entre nous et l'autre, soit au contraire que nous nous rendions compte que nos divergences ne sont pas si grandes, soit enfin que nous puissions ainsi apprendre et remettre en cause notre propre manière de voir les choses.
- **Suggérer.** Enfin, prendre le temps de l'écoute et de la réflexion ne signifie en rien renoncer à exprimer son point de vue. En particulier, c'est faire preuve de courage moral que d'exprimer ce qu'on pense juste, même si son opinion diffère de celle de la majorité ou de celle des plus forts [JEU45].

Dans une conversation, l'écoute empathique consiste à :

- Répéter les points-clés de ce que dit l'interlocuteur. Cet exercice exige une grande concentration et oblige à écouter.
- Éclaircir les métaphores de l'interlocuteur en demandant des précisions : "Vous voulez dire que...?", "Qu'est-ce que vous entendez par...?". Ces interventions permettent à l'interlocuteur de préciser sa pensée, et, éventuellement, de repérer ses propres contradictions.
- Reformuler ce que dit l'interlocuteur, de la façon la plus plate possible, avec des mots simples, en supprimant les emphases. C'est également un exercice qui oblige à écouter attentivement, et qui permet de calmer les excès.
- Se demander ce que l'interlocuteur exprime sans l'exprimer. En particulier, il peut y avoir des demandes d'excuse, des tentatives de formuler des excuses, des déclarations agressives conditionnées à de vagues menaces ou au contraire des tentatives de conciliation.
- Traduire le sentiment de l'interlocuteur : "Vous vous êtes sentie blessée", "Est-ce que vous dites ça parce que vous êtes choqué?", "Ça a dû vous faire plaisir", etc.

Attention, l'écoute empathique n'est pas une fin, mais un moyen. L'objectif en est de comprendre l'autre.

SAMEDI 36

« Accepter que la vérité soit là aussi »

Permettre à l'autre personne de développer des idées différentes — et comprendre pourquoi elle y adhère.

“Celui qui sait se servir d'un marteau a tendance à tout prendre pour un clou” [MER13, JEU26].

À l'heure où j'écris ces lignes, Jacques Chirac vient d'être réélu en France avec 82% des voix. Ce plébiscite fait écho à un premier tour au cours duquel il n'en avait obtenu que 21%. Cette mobilisation massive en sa faveur s'est réalisée pour faire barrage à la présence de l'extrême droite au deuxième tour. Bref, ce vote a signifié : “nous ne voulons pas de l'extrême-droite, de ses idées, de ses électeurs”. Mais alors que cette question a fait la une de tous les débats pendant deux semaines, depuis le lendemain du second tour, il n'est plus question de l'extrême droite, de ses idées, ni de ses électeurs. Tout se passe comme si ceux-ci n'avaient jamais existé et que la disparition de la menace électorale signifiait la disparition de la menace elle-même, l'extinction des problèmes qui en ont été la cause.

En général, nous avons une idée assez précise de ce dont nous avons besoin, de ce que nous refusons, de ce qui est bon ou mauvais pour nous-mêmes. Mais :

- Pour une chose, nous pouvons nous tromper complètement. Ce qui nous paraît bon peut simplement être ce qui nous a été transmis. Ce n'est pas pour autant bon pour nous dans les faits.
- Pour une autre, ce dont nous avons besoin ou ce qui est bon ou mauvais pour nous-mêmes ne l'est pas nécessairement pour les autres. Les gens sont différents et ont des besoins différents. Par ailleurs, nous supposons que ce qui correspond de façon immédiate à ce dont nous avons besoin ou à ce que nous jugeons bon est évident pour tout le monde et n'a pas besoin d'être exprimé. Or :
 - Ce qui est évident pour nous-mêmes ne l'est pas pour une autre personne, avec sa culture particulière et ses besoins particuliers. C'est pourquoi il est important de savoir exprimer nos priorités et leur bien-fondé en fonction des différences particulières d'avec l'autre.
 - Pour cette raison, il est illusoire de prétendre que les différences n'existent pas, que les principes que nous jugeons justes ou bons sont universels ou que nos prétentions sont tellement légitimes qu'elles sont évidentes.
 - Il est également illusoire de penser que les idées que nous défendons, les attitudes personnelles, sociales ou politiques que nous pensons justes peuvent être défendues sans chercher à comprendre les idées et les attitudes auxquelles elles s'opposent.

Il n'y a pas de vérité absolue.

Il est important d'avoir des idéaux et de les défendre. Ces pages sont elles-mêmes une grande manifestation d'idéal. Il est important de savoir faire de courage moral pour exprimer ce qu'on pense juste [JEU45]. Néanmoins, je pense absurde et contre-productif de mettre ces idéaux au-dessus de l'écoute et du raisonnement.

- D'abord, il n'existe pas de système ou de mode de pensée idéal. Chaque mode de pensée, chaque système culturel ou politique présentent des avantages et des inconvénients. C'est pourquoi il y a des gens de droite et des gens de gauche, des personnes tentées par le libéralisme et d'autres par l'autoritarisme [SEM23], des personnes attirées par l'inconnu et les mystères et d'autres qui pensent que les réponses sont en ce monde, à portée de main [SEM6].

- Bien sûr, nous pouvons ne pas être d'accord avec tel ou tel système, mais nous n'aboutirons à rien si nous refusons les idées de l'autre *sans chercher à comprendre pourquoi il les défend*. Chaque "vérité" existe en fonction de l'expérience et des besoins de la personne qui y adhère.

Il n'y a pas de mal absolu.

Il est important de faire la part de ce qui nous paraît fou et de ce qui nous paraît juste [SEM1]. Tout le travail mené dans ces pages tend à cette ambition. Néanmoins, je pense qu'il existe en chacun une part de folie et une part de sagesse.

- Même les attitudes les plus néfastes (extrémismes politiques, fanatismes religieux) sont basées sur des motivations humaines : colère, peur, désir, etc. [MER15]. Il est important de comprendre ces motivations et comment elles se situent dans le contexte social ou politique où elles prennent naissance [SAM23]. Ainsi, il me paraît plus néfaste que constructif de dénoncer les attitudes extrémistes sans chercher à comprendre ce qui les motive. Derrière la colère, la peur ou le désir, il y a toujours de la souffrance humaine.
- Inversement, même nos attitudes idéales et tout ce que nous jugeons juste et bon peut être considéré comme extrémiste par celles et ceux qui partagent des idées différentes. Pendant que les États-Unis voient le fanatisme islamique comme le mal absolu, le grand satan de l'islamisme est la société américaine. Pendant que nous stigmatisons les attitudes guerrières de tel ou tel pays, nous oublions que le nôtre fabrique et fournit des armes.

Il ne s'agit pas de tout mettre sur le même plan ni de considérer que toutes les idées se valent. Certaines sont clairement néfastes, d'autres plus clairement constructives. Néanmoins, derrière toutes les idées, il y a des personnes. Comprendre pourquoi elles adhèrent à ces idées ne me semble apporter que du bénéfice. Cela peut permettre, à coup sûr :

- pour le moins, de nuancer ses propres idées,
- de jeter un regard plus critique sur nos propres actions et nos propres désirs,
- de mettre à jour des problèmes qu'on ignorait ou qu'on refusait de voir,
- de se mettre sur la voie d'y trouver des solutions,
- de mieux comprendre l'autre et de se donner les moyens de modérer son attitude, si celle-ci est néfaste.

La prochaine fois que vous rencontrez une personne aux idées desquelles vous vous opposez radicalement, cherchez à comprendre le plus pleinement possible pourquoi elle y adhère. Ne critiquez pas. Posez des questions.

DIMANCHE 36

« Comprendre d'abord »

Comprendre une autre personne est plus important que d'être compris d'elle.

"Notre préjugé « aculturel » nous incline à croire que les différences entre les peuples ne sont que superficielles. Pour cette raison, non seulement nous nous privons de l'enrichissement que nous procurerait la connaissance des autres cultures, mais nous mettons longtemps à corriger nos erreurs lorsqu'elles donnent lieu à des problèmes. Au lieu de nous arrêter pour réfléchir, nous avons tendance au contraire à persévérer dans la direction initiale, quitte à en subir ensuite les conséquences désastreuses et imprévues" (Edward T. Hall, *La Dimension cachée*). [Hal71, p.225]

Nous avons naturellement tendance à penser que notre manière de pensée, de nous exprimer ou de nous comporter en société est normale ou légitime. C'est pourquoi, lorsque nous rencontrons un mode de pensée différent, nous tendons à stigmatiser cette différence ou au contraire à la nier.

- Stigmatiser la différence consiste à considérer l'autre manière d'agir comme stupide, perverse ou néfaste. C'est ce qui fait le fond du sexisme, du racisme ou de la xénophobie.

- Nier la différence consiste à considérer que celle-ci est superficielle et négligeable, mais que dans le fond nous sommes tous d'accord : nous avons les mêmes priorités et nous savons très bien ce qui est important et ce qui ne l'est pas.

L'une comme l'autre de ces attitudes est source de mécompréhension et de conflit.

- Dans *La Dimension cachée*, Edward T. Hall montre que les personnes issues de cultures différentes ont des *proxémies* radicalement différentes, c'est-à-dire des perceptions différentes de l'espace, du corps, du "moi", du mouvement ou des intentions de l'autre ! Ayant vécu enfant dans deux cultures très opposées, puis, adulte, dans trois pays de proxémie radicalement différente, c'est quelque chose que je ressens très intensément. Or, la simple compréhension du système proxémique des autres permet de ne plus se méprendre sur certaines de leurs attitudes culturelles. Nous comprenons que ce que nous prenons pour de l'arrogance n'est que de la timidité, que ce que nous interprétons comme un manque de respect est une manifestation d'amitié, ou inversement que certaines de nos attitudes "anodines" peuvent être choquantes ou insultantes.
- De même, les relations entre les hommes et les femmes sont souvent rendues particulièrement difficile par la mécompréhension quasi-complète des modes de raisonnement et des priorités de l'autre sexe. Ainsi, les expressions emphatiques souvent employées par les femmes sont ressenties par les hommes comme de l'exagération [MJ92, p.138], les "oublis" répétés des hommes sont interprétés par les femmes comme de l'indifférence ou une absence d'affection. Or, le seul fait de *connaître* et de *reconnaître* ces différences peut être un facteur de compréhension mutuelle et de réussite du couple [SAM39, LUN9, VEN7].
- Enfin, les relations houleuses entre proches viennent souvent de mécompréhensions anciennes qui n'ont jamais été clarifiées. Très souvent, les rancœurs entre proches viennent d'un déficit de compréhension. "J'aurais voulu qu'elle me dise une seule fois qu'elle m'aimait", dit une personne à propos de sa mère décédée. "Je ne lui pardonnerai jamais d'avoir fait ça", dit une autre à propos de sa sœur. Et pourtant, il suffirait souvent d'un peu *d'écoute*, d'un mot d'excuse, d'une parole simple qui répond précisément à l'attente de l'autre.

La prochaine fois que vous êtes en conflit avec une personne, essayez de comprendre quelles sont ses *priorités*. Oubliez les mots, les gestes, les attitudes. Concentrez-vous sur ce seul objectif : *comprendre ce qui est important pour elle*.

SEMAINE 37

Comportement juste

Quatrième des huit jalons vers l'éveil.

Chaque jour, nous devons trouver nos marques dans de nouvelles situations ; c'est pour cela que l'Almanach essaie de couvrir un grand nombre de thèmes. Mais il n'y a-t-il pas des règles "de base", des règles "intransgressibles" et "universelles", un ensemble de commandements ou de piliers fondamentaux, qui transcendent toutes les situations et tous les comportements ? Certes, toutes les religions possèdent de tels commandements de base. Ceux-ci présentent le méritent d'être facile à retenir et semblent former une limite simple qui distingue le religieux du non-religieux. Néanmoins, ils sont souvent en contradiction avec les réalités des sociétés modernes. C'est pourquoi, il me semble, il ne peut pas y avoir de règles universelles mais seulement des "préceptes" à réfléchir et à évaluer jour après jour. Ce qui n'empêche pas que certains d'entre eux peuvent constituer des bases très fortes pour diriger son existence. Cette semaine propose et discute sept principes inspirés du bouddhisme et de l'hindouisme :

- le principe de compassion (refuser de provoquer la souffrance)
- le premier principe d'honnêteté (refuser de voler)
- le second principe d'honnêteté (refuser de mentir)
- le troisième principe d'honnêteté (respecter la règle)
- le principe de propreté (être propre et instruit des dangers médicaux)
- le principe de chasteté (être maître de ses désirs)
- et le principe de sobriété (refuser la dépendance à un intoxicant ou à une habitude)

J'ai constaté que beaucoup d'Occidentaux de tradition chrétienne ne connaissent pas les dix commandements (à l'exception notable du sixième d'entre eux, souvent pris pour le premier). Les voici :

1. Tu n'auras pas d'autres dieux devant ma face,
2. Tu ne feras pas d'image taillée,
3. Tu n'invoqueras pas en vain le nom de ton Dieu,
4. Tu te souviendras du jour du sabbat pour le sanctifier,
5. Tu honoreras ton père et ta mère,
6. Tu ne tueras pas,
7. Tu ne commettras pas d'adultère,
8. Tu ne voleras pas,
9. Tu ne porteras pas de faux témoignage contre ton prochain,

10. Tu ne convoiteras pas la maison de ton prochain. Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain, ni son serviteur, ni sa servante, ni son bœuf, ni son âne, ni rien de ce qui appartient à ton prochain.

Depuis mon enfance, cette liste m'a toujours frappé pour deux raisons :

- Pour une chose, il m'a toujours semblé qu'une telle liste a quelque chose d'intrinsèquement *utile*. Par sa brièveté, elle peut être facilement retenue ; par son caractère intransgressible, elle fixe des limites éthiques strictes.
- Mais pour une autre, il m'est toujours apparu que cette liste-*là* met ensemble des éléments qui, s'ils ont fait sens à une certaine époque et dans un contexte donné, ne signifient pas grand-chose dans le monde où je vis et posent un certain nombre de problèmes.

Problème d'inapplicabilité et/ou d'incomplétude

Certains de ces commandements, quoi que d'interprétation simple, m'apparaissent comme incomplets ou inapplicables : "Tu ne tueras point" doit au plus signifier "Tu ne tueras point d'êtres humains" (puisque toutes les sociétés de religions bibliques autorisent de tuer des animaux, au moins dans certaines circonstances) et doit certainement sous-entendre des conditions dans lesquelles tuer des êtres humains devient permis (puisque ces mêmes sociétés pratiquent allègrement la guerre et la peine de mort). Dans ces conditions, la portée de ce commandement est affaiblie au point qu'il ne signifie plus rien : à partir d'où cesse-t-il d'être applicable ?

Il en va de même pour "voler" (ne pas déclarer tous ses revenus constitue-t-il un vol ? Ramasser un objet trouvé dans la rue constitue-t-il un vol ?) ou "honorer" (que signifie "honorer son père et sa mère" ? Être présent dans leurs vieux jours ? Leur donner des petits-enfants ?) ... autant de notions qui ne peuvent se définir que dans un cadre social et légal. Cela ne signifie pas que ces commandements soient nécessairement inutiles ou complètement inapplicables. Il s'agit simplement de les *évaluer* et éventuellement de les *compléter*.

Problème d'utilité et/ou d'application effective dans la société

Certains autres de ces commandements, quoi qu'également d'interprétation simple, ont perdu de la valeur au cours des siècles et il ne me semble plus faire grand sens de les respecter. Si "Ne pas faire d'images taillées" est un commandement, comment se fait-il que les églises en soient pleines ? Si "Le jour du sabbat doit être sanctifié", devons-nous arrêter toute activité un jour par semaine ? Certes, les commandements ne se posent pas, pour celles et ceux qui croient en la Bible, sous l'angle de l'utilité, mais sous celui de la foi (les commandements n'ont pas à être utiles, ils sont simplement l'expression de la volonté de Dieu). Néanmoins, pour la personne qui n'a pas cette foi, et qui cherche avant tout un cadre éthique, les questions d'applicabilité et d'utilité sont cruciales.

Problème du contrôle de la pensée

Enfin, certaines injonctions, telles que "Tu ne convoiteras pas" ou "Tu aimeras ton prochain" imposent d'avoir ou de ne pas avoir un sentiment particulier. Or, il me semble qu'on peut maîtriser un sentiment ou une émotion qui naît en nous pour l'empêcher de nuire, mais guère l'empêcher d'*être*. On peut contrôler ses actes et ses paroles, mais difficilement *provoquer* en soi un sentiment quelconque. Par ailleurs, dans l'éventualité où une liste de commandements constituerait une base légale, de telles injonctions imposeraient d'établir une police de la pensée. Bien sûr, encore une fois, les commandements ne se posent pas pour celles et ceux qui croient sous l'angle de la loi des humains, mais sous celui de la loi de Dieu. Néanmoins, pour moi qui me place dans le cadre

d'une réflexion sur une liste applicable et utile, je pense que les injonctions de base devraient concerner des interdits ou des devoirs de *comportement* et non de pensée.

Existe-t-il des commandements bouddhistes ?

Dès que je me suis tourné vers le bouddhisme, je me suis demandé s'il existait une liste de commandements bouddhistes. Mais pour une chose, il n'existe pas un bouddhisme mais des bouddhismes. Ceux-ci sont souvent fondés sur des écritures et des lignées d'enseignement aussi différentes que celles des religions monothéistes.

Néanmoins, il existe une base commune fondée sur la croyance en les "quatre Nobles Vérités" et "l'Octuple Sentier". Mais ni ces "vérités" ni ce "sentier" ne constituent des "commandements" au sens biblique du terme. Ils n'en sont pas moins les fondements du bouddhisme.

Dans certaines traditions, il existe des listes d'interdits qui s'apparentent à des commandements. Par exemple, le bouddhisme cambodgien présente cinq commandements qui doivent être suivis de tous (1. Ne pas tuer, 2. Ne pas voler, 3. Ne pas commettre de péché contre la vertu, 4. Ne pas mentir, 5. Ne pas boire de liqueurs enivrantes) suivis de cinq autres qui ne s'adressent qu'aux moines (6. Ne pas manger lorsque c'est interdit, 7. Ne pas assister aux spectacles mondains, 8. Ne pas s'asseoir sur des sièges élevés ni dormir dans des lits mous, 9. Ne pas se parfumer, ne pas porter de bijoux, 10. Ne jamais recevoir d'argent). D'autres traditions énoncent des commandements qui rappellent de très près les commandements bibliques (par exemple : 1. Ne pas tuer, 2. Ne pas voler, 3. Ne pas mentir, 4. Ne pas commettre d'adultère, 5. Ne pas s'enivrer de drogue ou d'alcool, 6. Aimer son prochain et ne pas être égoïste). Le bouddhisme originel a fondé son éthique sur celle de l'hindouisme, qui comporte les commandements suivants :

1. Ne pas tuer
2. Ne pas voler
3. Ne pas mentir
4. Être honnête
5. Être propre
6. Être chaste
7. Ne pas user d'intoxiquants.

Ce sont ceux-ci que j'ai choisi d'adopter comme base pour donner une extension précise au huitième jalon, celui du "comportement juste". Cependant, j'ai pensé nécessaire de leur appliquer une interprétation qui permette de résoudre les problèmes que posent ce type de commandements. En particulier,

- "Ne pas tuer" ne peut se concevoir que dans le cadre d'une réflexion sur ce que tuer signifie [LUN] ;
- "Être honnête" doit rentrer dans une définition plus complète de l'honnêteté, qui inclut également le mensonge [MER], le vol [MAR], et la question du non-respect des règles [JEU] ;
- "Être propre" [VEN] et "Être chaste" [SAM] doivent trouver un sens non pas universel, mais relatif à la société dans laquelle on vit (en effet, selon les lieux et les époques, les définitions de la propreté et de la chasteté varient tellement qu'il est absurde de tenter d'en donner une définition définitive) ;
- Enfin, "Ne pas user d'intoxiquants" devrait, il me semble, définir ce qu'est d'être "intoxiqué" ou "dépendant" plutôt que de donner une liste de substances interdites [DIM].

LUNDI 37

« Refuser de provoquer de la souffrance »

Principe de compassion. Refuser de provoquer la souffrance humaine ; refuser de faire du mal aux êtres vivants.

Le commandement “Ne pas tuer” est-il tenable ?

Les religions de la Bible, l’hindouisme et le bouddhisme comportent tous une injonction à “ne pas tuer”. Et pourtant, j’ai renoncé à retenir ce commandement comme l’un des préceptes de base du *comportement juste*. Voilà qui peut être surprenant, voire choquant. Il y a néanmoins plusieurs raisons à cela :

- “Ne pas tuer” signifie-t-il “Ne tuer aucun être vivant” ? Si c’est le cas (comme dans la plupart des pratiques bouddhistes) ce principe impose, au minimum, un végétarisme strict. Mais il devrait aussi imposer, si tant est qu’il ait une quelconque valeur morale, de ne tuer aucun insecte, aucun animalcule, aucune bactérie. C’est la position du Jaïnisme (les jaïnistes “les plus orthodoxes portent des masques sur la bouche afin de ne pas inhaler ou tuer une bactérie”). Ceci correspond à interdire la consommation de viande, mais aussi l’usage d’insecticides ou d’antibiotiques. Je ne pense pas que cette position soit tenable (je ne pense cependant que le végétarisme modéré est une bonne chose²⁰). Quoi qu’il en soit, nous avons besoin d’une autre mesure que la simple possibilité ou impossibilité morale de “retirer la vie”.
- Que “Ne pas tuer” signifie “Ne tuer aucun être vivant” ou, de façon plus restrictive, “Ne tuer aucun être humain”, ce commandement pose crucialement les problèmes de la peine de mort, de l’avortement, de l’euthanasie, et des actions militaires. Or, aucune société, même parmi celles qui sont liées aux Écritures, n’a jamais respecté ces quatre interdits à la fois. Tant l’avortement que la peine de mort, tant l’euthanasie qu’une mort civile ou militaire au cours d’une action de guerre, constituent des brèches dans l’injonction “Tu ne tueras pas” que chacun tient pourtant pour fondamentale. Personnellement, je ne pense pas qu’aucune de ces questions puisse être résolue par un interdit strict ni une approbation de principe : les situations doivent être examinées au cas par cas. Là encore, nous avons besoin d’une autre mesure que la simple possibilité ou impossibilité morale de “retirer la vie”.

De quelle autre mesure morale disposons-nous ?

L’objectif le plus fondamental du bouddhisme est la *libération de la souffrance*. Ainsi, l’étalon dont nous disposons pour nos actions est celui de notre propre souffrance et de celle des personnes que nous touchons, directement et indirectement. De même que nous n’avons pas besoin de connaître la composition chimique du feu pour savoir quand nous nous brûlons, La souffrance n’a pas besoin d’être définie pour que nous reconnaissons son existence. La souffrance n’est pas identique à la douleur [LUN20], mais nous savons bien qu’en provoquant la douleur des êtres humains ou des animaux nous provoquons le plus directement leur souffrance. Ainsi, de

20. La surconsommation de viande, importante dans nos pays riches, est un phénomène récent. En plus de la réflexion sur le “droit de tuer”, elle a un effet direct sur notre santé (excès de protéines, excès de lipides, risques d’ennuis cardio-vasculaires, d’obésité...). Elle a des conséquences désastreuses sur l’environnement (pêche massive, besoins en ressources : il faut 10 kg d’orge ou de blé pour produire un kilo de viande), et enfin elle pose le problème éthique du traitement des animaux dans les élevages industriels.

Aussi, un végétarisme modéré (ne pas consommer plus de viande que nécessaire pour sa propre santé, choisir celle que l’on consomme au regard de l’impact sur l’environnement et du traitement des animaux) paraît être une pratique juste [Réseau Éco-Consommation, Si on mangeait moins de viande?]. *Note de JFR.*

l'injonction bouddhiste de ne pas provoquer de souffrance nous pouvons déduire deux principes concernant les humains et les animaux :

- **refuser de provoquer la souffrance humaine ;**
- **refuser de provoquer de la douleur chez tout être sensible (humain ou animal).**

C'est, il me semble, sous cet angle que peut s'établir notre réflexion sur tous les sujets impliquant souffrance, douleur et mort d'autres êtres, y compris sur des questions comme le végétarisme, la peine de mort, l'avortement, l'euthanasie, ou encore les actions militaires. Ainsi :

- le choix du végétarisme, en soi, peut constituer un choix alimentaire ou écologique, mais il ne se constitue en choix éthique que dans le cadre de la souffrance animale. La question est alors moins le fait de "tuer" que celle de la manière dont nous traitons et dont nous tuons les animaux que nous mangeons (une réflexion sur cette question pouvant, par ailleurs, très fortement inciter au végétarisme).
- la peine de mort devient difficilement défendable, quelles que soient les circonstances ;
- l'avortement devient difficilement défendable dans des conditions où l'enfant à naître a déjà une forme de conscience et de capacité de souffrance ;
- l'euthanasie devient défendable dans le cas où elle est réclamée par le malade souffrant, avec l'accord des proches, également souffrants ;
- les actions militaires (hors interventions totalement non violentes) deviennent indéfendables dans la mesure où, d'une part, elles provoquent nécessairement de la souffrance, et dans la mesure où leurs conséquences (bénéfiques ou négatives) sont toujours imprévisibles [VEN38].
- Enfin et évidemment, le meurtre et toutes les actions violentes ou abusives de la volonté d'autrui sont exclus par le refus de provoquer de la souffrance.

Quelles sont vos positions sur les points énumérés ci-dessus ? Selon vous, un insecte est-il capable de souffrance ? Qu'en est-il d'un bœuf, d'un mouton, d'un canard, d'un poisson, d'une bactérie ? Qu'en est-il d'un être humain qui a commis des meurtres ? Qu'en est-il d'un fœtus de quelques dizaines de cellules ? D'un fœtus de six semaines ? De quatre mois ?

MARDI 37

« Refuser de voler »

Premier principe d'honnêteté : refuser de s'approprier ce qui appartient à une autre personne, même s'il s'agit d'un objet trouvé dans la rue.

"J'étais au Japon depuis quelques mois déjà. J'ai trouvé une montre dans la rue. Elle était un peu abîmée, et apparemment sans grande valeur. Je l'ai gardée. Un autre jour, j'ai trouvé une écharpe oubliée sur une banquette dans le métro, et je l'ai gardée aussi. Dans les deux cas, je n'ai pas eu l'impression de commettre un vol. Bien sûr, de façon générale, je sais qu'il faut remettre les objets à une autorité, mais dans ces deux cas il me semblait que cet acte moral ne se justifiait pas : en France, personne ne viendrait rechercher au poste de police une vieille montre perdue dans la rue, personne ne s'imaginerait qu'une écharpe oubliée dans le métro puisse être retrouvée."

Refuser de "voler", au sens légal du terme

Toutes les cultures et toutes les sociétés interdisent le vol et définissent la propriété. En ce qui concerne le vol comme pour le reste, la position que je défends est *le respect absolu de la règle légale* (ce qui n'exclut pas d'agir socialement pour la faire changer, si on considère que celle-ci mériterait d'être modifiée) [JEU].

Par ailleurs, ma position est que de façon générale, *l'effraction, l'appropriation par la force ou par la ruse ne sont pas défendables*, quelles que soient les circonstances dans lesquelles vit le voleur, quelles que soient les qualités personnelles du volé. Les exceptions du type "On peut voler

les riches parce qu'on est pauvre", "On peut voler les pauvres parce que ce sont des idiots", "On peut voler les incroyants parce que la loi divine le permet", "On peut voler les oppresseurs parce qu'on est opprimé", ou encore "On peut voler les faibles parce que c'est la loi de la nature" ne sont que des formules rhétoriques destinées, a posteriori, à justifier le vol. Chacun pouvant à son gré s'inventer les justifications qui lui plaisent, une société qui autorise ce type d'exceptions est vouée au chaos.

Refuser aussi ces "vols" qui ne sont pas considérés comme des "vols"

Par ailleurs, dans toutes les sociétés, la définition sociale du vol (prendre à quelqu'un ce qui lui appartient) possède toujours des exceptions ou des tolérances dans des circonstances précises. *Ces circonstances ne sont pas définies légalement, elles varient selon les individus, et elles sont le plus souvent inconscientes.*

- Dans certaines cultures, ce qui appartient à quelqu'un continue à lui appartenir en toutes circonstances. Un objet perdu, oublié ou laissé volontairement dans un lieu public reste de la propriété de son propriétaire. De même, le corps, et parfois même une partie de l'espace qui l'entoure, est une propriété inaliénable, quel que soit le lieu ou la situation.
- Dans d'autres cultures, "ce qui est public est public" [Hal71, p.191]. Cela signifie que tout ce qui est amené ou laissé hors de la maison peut devenir la propriété de qui se l'approprie. C'est à celui ou celle qui s'y aventure qu'incombe la responsabilité de ce risque. Ainsi, ce n'est pas tant le voleur qui est le fautif que celui qui laisse sa propriété sans surveillance.

La France, géographiquement et culturellement, s'étend entre ces deux modes culturels. De façon générale, l'attitude est intermédiaire : le vol est réprimé, mais il n'est pas considéré comme vraiment délictueux de s'approprier des objets laissés à l'abandon, même s'il paraît évident que ces objets ont un propriétaire : "Si ce n'est pas moi qui le prends, ce sera quelqu'un d'autre qui en profitera". C'est pourquoi la France est un pays où l'on ne peut pas laisser son vélo dans la rue sans s'assurer que les deux roues, voire même la selle, sont correctement liés à un objet inamovible (alors qu'au Japon on se contente d'un cadenas symbolique autour d'une des deux roues). On sait aussi en France qu'un objet perdu dans les transports en commun est à jamais perdu (alors qu'au Japon personne n'y touche et que l'employé le ramasse toujours en bout de ligne, où il suffit de se rendre pour le retrouver).

Vivant au Japon, je peux juger tous les jours des avantages d'un système dans lequel ce qui appartient à une personne reste sa propriété en toutes circonstances.

- Le sentiment de sécurité induit est un facteur important de tranquillité. Où que je me trouve, je sais que mes affaires restent mes affaires. Je sais qu'un oubli n'est pas sanctionné par la perte : il suffit de revenir sur ses pas. Je ne crains pas pour l'argent que j'ai sur moi, pour mes papiers, pour ma carte bancaire.
- Je constate aussi que cet état de fait est infiniment *pratique*. Je peux laisser mes affaires sans surveillance pendant que je vais aux toilettes ou acheter le journal. Je peux faire mes courses de-ci de-là en me contentant d'attacher sommairement mon vélo.

Refuser "l'argument du marchand d'armes"

Bien sûr, dans une société dans laquelle "ce qui est public" tend à être "public", il est illusoire de vouloir changer les comportements par la seule force de sa volonté morale. Alors, pourquoi être vertueux si les autres ne le sont pas ? C'est là l'argument du marchand d'armes : "Si ce n'est pas moi qui le fait, un autre le fera à ma place".

L'objectif premier du bouddhisme, et celui de ces pages, n'est pas de changer le monde mais de réfléchir à ce que nous faisons. Nous savons que le vol est générateur de souffrance ; nous

savons que ce qui appartient à quelqu'un, même le plus petit objet, représente quelque chose pour cette personne. C'est pourquoi je suggère d'adopter la formule suivante :

- *Ce qui appartient à quelqu'un continue à appartenir à cette personne en toutes circonstances, jusqu'à ce que cette personne énonce explicitement qu'elle renonce à cette propriété.*
- *En aucune circonstance, je ne peux m'approprier ce qui appartient à quelqu'un d'autre.*

De façon générale, je suis capable de retourner "l'argument du marchand d'armes" : si ce n'est pas moi qui le fait, un autre le fera peut-être à ma place. *Mais ce ne sera pas moi.*

- Vous est-il arrivé de voler, par exemple lorsque vous étiez enfant ou adolescent, ou même à l'âge adulte ? Si oui, à ce moment-là, quelles justifications vous êtes-vous données ?
- Toujours dans l'éventualité où il vous est arrivé de voler, que pourriez-vous dire aujourd'hui à cette personne que vous étiez, qui puisse efficacement l'inciter à ne pas voler ?
- La dernière fois que vous avez trouvé un objet dans la rue ou dans un lieu public, qu'avez-vous fait ? Pourquoi ?

MERCREDI 37

« Renoncer à mentir »

Second principe d'honnêteté : renoncer à mentir, dissimuler, affabuler, participer aux rumeurs ; refuser de faire de fausses déclarations.

Ces pages ne contiennent que quelques lignes sur la question du meurtre [LUN] mais reviennent abondamment sur celle du mensonge. Cela ne signifie évidemment pas que le meurtre y soit considéré avec plus de légèreté que le mensonge ! C'est simplement que je ne suis pas directement concerné par la question du meurtre : celle-ci ne se pose pour moi que sur le plan d'une réflexion sur la société en général. C'est une question que toutes les institutions prennent en charge.

Je ne suis pas dans la même situation vis-à-vis de problèmes infiniment plus bénins, mais néanmoins cruciaux pour le déroulement de ma vie de tous les jours. Le mensonge fait partie de ceux-ci. En effet, nous sommes concernés par le mensonge (le nôtre et celui des autres), dès la petite enfance. C'est souvent un mode de relation aux autres dans l'enfance et l'adolescence. Et une fois devenus adultes, nous continuons souvent, et le plus souvent sans nous en rendre compte, à employer mensonges, fausses promesses, exagérations et affabulations, et à colporter de fausses informations.

Pourquoi mentons nous ?

Nous le faisons principalement pour deux raisons :

1. Pour nous protéger. Il peut nous arriver de mentir pour cacher ce qui pourrait nous attirer des ennuis. Nous pouvons aussi mentir pour nous tirer d'une situation, par exemple en prenant un engagement dont nous savons que nous ne le tiendrons pas.
2. Pour nous mettre en valeur. Nos sociétés valorisent les accomplissements personnels et les informations intéressantes. C'est pourquoi il peut nous arriver d'embellir nos accomplissements ou de colporter de fausses informations.

Néanmoins, ces stratégies nous desservent :

- Pour une chose, elles contribuent à créer un monde de mensonge et de suspicion. Nos mensonges nous rattrapent vite. Le menteur est immédiatement obligé d'inventer de nouveaux mensonges pour couvrir les précédents. De plus, dans un monde où chacun ment, la coopération [VEN23] devient difficile ou impossible.

- Pour une autre, elles entravent la connaissance de chacun. Mentir correspond à fournir de fausses informations. Celles-ci entraînent chez soi et chez les autres des erreurs de jugement. Celles-ci peuvent mener à des accidents, à des erreurs sur le comportement ou sur les capacités des personnes, à des drames humains.

La position qui est adoptée ici est la suivante :

- **“Cesser d’affabuler”** [JEU3] : repérer ses mensonges, ses affabulations, ses participations aux rumeurs.
- **“Refuser de médire”** [MAR44] : être attentif à sa manière de parler des autres — refuser d’être le jeu des effets de groupe.
- **“Renoncer à fabriquer”** [MER44] : être attentif à sa manière de parler de soi-même — refuser d’affabuler et de s’abuser soi-même.
- **“Refuser de mentir et refuser le mensonge”** [JEU44] : savoir formuler les conséquences de la fabrication et du mensonge : perte de confiance, méfiance, suspicion.
- **“Omettre pour protéger, jamais pour manipuler”** [VEN44] : l’omission n’est pas mensonge mais rétention d’information — toujours en formuler clairement les conséquences et ne l’employer que pour protéger. (Dans le cadre juridique, toujours respecter la règle légale, ne jamais porter de faux témoignage.)
- **“Dissoudre les affabulations”** [SAM44] : confronté au mensonge, à la rumeur ou à des informations douteuses, renoncer à désigner une “faute” mais toujours demander les sources et questionner les contradictions.
- **“Tenir tous engagements”** [SAM48] : tenir les promesses et les engagements faits aux autres personnes et à soi-même est la meilleure prise sur l’avenir.

JEUDI 37

« Respecter la règle »

Troisième principe d’honnêteté : respecter la règle en place, même si celle-ci paraît absurde — ce qui n’exclut pas d’agir socialement pour la faire changer.

“It is impossible for us to break the law. We can only break ourselves against the law” (Cecil B. DeMille).

“Les règles sont faites pour être transgressées” (Didou).

- On organisait à A... un colloque de 150 personnes, dans les locaux de l’université. L’un des enseignants, P..., avait décidé de loger certains participants dans les chambres sous-louées au sein de la cité universitaire. Cette pratique était rigoureusement interdite. Il avait pris sur lui de passer outre. Ses arguments étaient les suivants : (1) personne ne se rendrait compte de rien ; (2) son acte n’était pas vraiment délictueux puisqu’il ne faisait de mal à personne ; et (3) la règle qu’il transgressait était arbitraire et inutile ; il faisait donc acte de juste rébellion en ne la respectant pas. Je découvris le premier matin du colloque que je devais recevoir les participants, leur montrer leur chambre, et leur demander de sortir par la porte de derrière et jamais par celle qui donne sur la loge du gardien ! J’ai refusé de le faire. C’est quelqu’un d’autre qui s’est alors chargé de ce travail.

Évidemment, ce qui devait arriver arriva. Certains participants comprirent qu’on leur faisait faire quelque chose de malhonnête et refusèrent d’occuper les chambres en question. D’autres s’y installèrent tout de même mais l’administration de la cité universitaire découvrit leur présence le jour même. Ils durent s’expliquer et rejetèrent la faute sur l’organisation du colloque.

Quand ses collègues confrontèrent P..., l’un d’entre eux lui dit : “La règle est la règle. Tu dois la respecter en toutes circonstances, même si tu ne l’approuves pas. Si elle existe, c’est

qu'elle a des raisons d'être". P... dit alors : "Cette attitude fait le lit du fascisme ! Tu peux donc respecter n'importe quelle règle sans questionner son absurdité ?" — son collègue laissa passer quelques secondes, puis dit : "Ton attitude fait le lit du terrorisme. Tu décides individuellement que la règle est absurde et tu passes outre, quitte à impliquer d'autres personnes et à les entraîner malgré eux dans ton « combat »".

- Un jeune homme fume dans le couloir d'un wagon non-fumeurs. Je lui dis : "Pouvez-vous aller fumer en wagon fumeur ?". Il reste muet. Un autre passager intervient : "Ça ne sert à rien, je lui ai déjà demandé d'éteindre sa cigarette. Il ne veut rien entendre". J'insiste : "Pourquoi vous ne respectez pas la règle ? Vous avez l'air de quelqu'un qui a de l'éducation, qui n'a pas été malmené par la vie. C'est si difficile de marcher jusqu'au wagon fumeurs ?" Il dit alors : "Je fume où je veux". J'insiste encore : "Mais ici c'est un wagon non-fumeurs. Il y a des enfants, des vieux. Il y aussi des gens qui ont spécialement réservé une place dans ce wagon parce que la fumée les gêne". Il dit alors : "Faut pas vous énerver pour ça, c'est juste une cigarette".

Cette réflexion m'a frappé. Quelques mois plus tôt, j'avais vu un reportage sur ces jeunes qui font brûler des voitures. L'un d'entre eux utilisait presque les mêmes mots : "C'est pas si grave, c'est juste une voiture". Je me suis dit : "Une voiture, une cigarette. Celui qui ne respecte pas la règle pense toujours que la faute est bénigne".

- Quand je suis arrivé au Japon, je traversais toujours les rues sans me soucier des feux rouges, et le plus souvent hors des passages protégés, comme j'aurais fait en France. D'ailleurs, d'autres personnes semblaient aussi transgresser les règles imposées aux piétons par le code de la route. Puis je me suis rendu compte que celles qui le faisaient étaient en fait rares, ne traversaient que de toutes petites rues, et traversaient toujours au niveau d'un passage pour piétons. Au début, il me paraissait impossible et presque honteux de rester bêtement à attendre sur un trottoir que le feu piétons passe au vert. Mais pour ne pas donner une mauvaise image des étrangers, je me suis forcé à attendre. Maintenant, plus aucun feu ne peut entamer ma patience.

Nous avons tous une certaine idée des règles et de ce qu'elles valent. Certains les ignorent et les enfreignent au gré de leurs intérêts du moment. Voleurs, menteurs, vandales, dissimulateurs, escrocs... Comme dans le cas du vol [MAR], ceux-ci trouvent toujours des justifications à leurs actes : "Les règles sont faites par les riches pour opprimer les pauvres", "Celui qui respecte la règle est un idiot", "Seule la loi de Dieu a une valeur", "Se révolter contre l'ordre établi est un acte politique"... De la même façon que dans le cas du vol, ce ne sont là que des formules rhétoriques destinées, *a posteriori*, à justifier l'acte de transgression. Chacun pouvant à son gré s'inventer les justifications qui lui plaisent, celles et ceux qui prêchent de telles justifications contribuent simplement à ce que chacun établisse par la force et la transgression les marges de sa liberté.

Cependant, même dans le cas général de la personne qui, de façon générale, accepte les grandes lignes du fonctionnement social, il existe toujours des parties du domaine régulé qu'on tend à ne pas respecter. Il peut s'agir de fumer dans un lieu non-fumeur, de jeter des ordures à la sauvette, de commettre un petit vol, de frauder les impôts, de commettre des infractions au code de la route, de franchir les bornes d'une propriété privée, ou, comme dans le cas du respectable chercheur de l'anecdote ci-dessus, de choisir d'ignorer une règle de fonctionnement qu'on juge inutilement gênante.

En général, la personne qui transgresse *considère la transgression comme bénigne*. Le problème étant que :

- cette transgression n'est pas bénigne pour tout le monde ;
- elle peut entraîner des dangers insoupçonnés (jouer avec le feu ; transgresser le code de la route) ;
- et surtout, elle contribue à créer un monde dans lequel la transgression est la norme et où

chacun juge la règle à l'aune de ce qu'il arrange.

Est-ce à dire que nous devons accepter aveuglement toutes les règles établies, quel que soit le gouvernement ou l'instance qui les a établies, et mêmes si celles-ci sont néfastes, dangereuses, injustes ou criminelles ? Évidemment non. Mais distinguons nettement deux cas de figure :

1. **(a) La règle a été établie par une instance non démocratique, telle qu'un gouvernement extrémiste ou totalitaire ; (b) je ne dispose pas de moyens légaux de la faire changer ; et (c) la règle met en danger la vie des personnes ou réduit drastiquement leurs droits fondamentaux** (c'est, par exemple, le cas des lois anti-juives du gouvernement de Vichy, ou des lois anti-indiennes auxquelles s'oppose Gandhi). **Dans ce cas, et dans ce cas seulement, la transgression de la règle est non seulement légitime, mais elle devient un devoir moral** [JEU45].

Attention cependant à ne pas tomber dans les fausses justifications évoquées plus haut : prétendre que les institutions ne sont pas démocratiques simplement parce qu'on refuse d'entrer dans les circuits qui permettent d'y participer ; prétendre que l'acte brut est un acte politique en soi ; agir de façon individuelle pour des raisons plus personnelles que morales, etc. Attention aussi, dans la situation d'extrême danger que représente un régime ou une institution totalitaire, à ne pas se mettre en danger de mort, de persécution ou d'emprisonnement : un résistant vivant est plus utile qu'un martyr, un saboteur souriant et apparemment irréprochable est plus efficace qu'un contestataire en prison.

2. Autre cas de figure, le plus courant en ce qui concerne nos sociétés industrielles : **la règle a été établie par une instance démocratique qui me représente**, (par exemple mon gouvernement ou celui du pays qui m'accueille), **ou encore par une institution que j'ai choisi librement de joindre** (entreprise, association, groupe). **Dans ce cas, la transgression de cette règle par ma seule décision individuelle n'est pas justifiable.**

Certes, il peut arriver que je juge que cette règle n'est pas bonne pour la communauté ou pour l'institution concernée. Dans ce cas, *je peux chercher à la faire changer par les moyens légaux dont je dispose* : je peux donner mon opinion, prendre part aux décisions, entrer en politique, créer une association, etc. Si je pense que les règles du code de la route sont abusives, je peux m'employer à les faire changer par tous les moyens légaux possibles. *Mais ceci ne peut se faire que dans le cadre de ces mêmes règles.* À ce propos, il est suggéré ailleurs dans ces pages de prendre une part active dans la construction sociale [MAR20, SEM45, MER51].

- Avez-vous tendance à ignorer ou à transgresser certaines règles, petites ou grandes ? Vous arrive-t-il de frauder ? Si c'est le cas, quelles justifications vous donnez-vous ?
- Citez une règle en cours dans votre environnement (loi, code, règlement ou décision d'une des instances dans lesquelles vous êtes impliqué), et que vous jugez absurde. La respectez-vous ? Pourquoi ? Pouvez-vous envisager un mode de participation légal, coopératif et évidemment non violent qui amènerait les instances concernées à reconsidérer la règle en question ?

VENDREDI 37

« Être propre et instruit »

Principe de propreté : respecter les règles d'hygiène et se tenir au courant des dangers médicaux courants connus.

Toutes les religions incluent de façon plus ou moins explicite des obligations de comportement qui peuvent être associées à l'hygiène. Les règles alimentaires des religions traditionnelles occiden-

tales, les obligations d'ablutions, ou encore la circoncision, trouvent leur source dans l'évitement de maladies (alors considérées comme des châtements et associées à des tabous). L'hindouisme et le bouddhisme, qui s'intéressent plus au comportement individuel et social qu'à la volonté divine, intègrent traditionnellement des principes d'hygiène à leurs règles éthiques [VEN29].

L'hygiène est l'un des éléments essentiels du comportement individuel dans la société : être accepté par les autres d'une part, ne pas les mettre en danger d'autre part. De façon générale, l'ajustement du comportement individuel à travers l'hygiène (comme à travers l'honnêteté, le refus des dépendances physiologiques, et un comportement sexuel socialement acceptable) est l'une des stratégies permettant de se dégager de son "moi" et de soulager la souffrance qu'il implique.

Les règles d'hygiène sont culturelles.

Les sociétés et les époques ont des exigences très différentes en matière de propreté corporelle. Quand j'étais enfant, le standard, dans ma famille, était de se laver les cheveux une fois par semaine ! Aujourd'hui, je vis dans une société où le standard est d'une à deux douches par jour.

- En France, la toilette quotidienne n'est pas répandue dans tous les milieux. Dans certains cas, on peut sortir de chez soi sans avoir pris de bain ni de douche, disons, depuis la veille. On tend à utiliser des parfums sophistiqués pour masquer les odeurs corporelles (ces parfums tendent d'ailleurs à avoir des odeurs "organiques"). Les hommes ne se rasent pas toujours non plus sur une base quotidienne. Des contrariétés (manque de temps, dépression passagère) peuvent entraîner une tendance à "se négliger". L'hygiène dentaire, jusqu'à très récemment, était souvent approximative.
- Aux États-Unis, hors milieux très marginaux, la toilette quotidienne est un standard absolu. Les odeurs corporelles ne sont pas tolérées. Les parfums tendent à avoir des odeurs de "propreté" (odeurs de savon, odeurs acidulées). L'hygiène dentaire est très stricte et les marques d'une hygiène dentaire négligente (dents abîmées, mauvaise haleine) sont considérées comme repoussantes.
- Au Japon, dans tous les milieux, la toilette quotidienne est le standard respecté, ainsi que le rasage quotidien pour les hommes. Les parfums sont absolument exclus pour les hommes, très rares et de toute façon très discrets pour les femmes. Les odeurs fortes sont proscrites. La propreté absolue s'étend aux vêtements, aux chaussures (qui sont de plus absolument proscrites à l'intérieur des domiciles). L'hygiène dentaire est stricte mais curieusement, les soins dentaires ne sont pas toujours très bons et les hommes avec les dents abîmées ne sont pas rares.

Les standards différents entre cultures peuvent entraîner des clashes interculturels (cf. Edward T. Hall, *La Dimension cachée*, ou Dungan Romano, *Intercultural Marriage*). La suggestion faite ici est :

- minimalement, *de se conformer aux standards courants* ;
- si plusieurs standards coexistent (différentes cultures dans un même pays, différents milieux), *de viser les standards les plus exigeants* ;
- *de respecter cependant les standards des autres* (en effet, on est soi-même toujours sale, on dégage toujours une odeur désagréable pour quelqu'un qui a un standard plus élevé) ;
- de ne pas non plus se rendre la vie impossible (l'excès d'hygiène pouvant devenir une forme de trouble maniaque).

Les règles d'hygiène relèvent du domaine médical.

L'hygiène a aussi pour fonction de se protéger des maladies. Or, de la même façon, les sociétés et les époques ont des connaissances médicales très différentes. De plus, elles ne présentent pas

les mêmes risques médicaux.

- Quand j'étais enfant, la tuberculose était encore répandue en France mais le vaccin n'en était pas obligatoire. Aujourd'hui, le vaccin est systématique, et la maladie, quoi que présente, est rare.
- À l'époque où j'ai commencé ma vie sexuelle, le mot "sida" n'existait même pas, la maladie était en train de se développer dans d'autres pays et dans d'autres milieux, et le risque pour moi de l'attraper était nul. Quelques années plus tard, le risque était encore très faible, mais le sida était désormais bien connu, son mode de transmission établi, et l'information essentielle pour s'en protéger (utiliser des préservatifs) largement diffusée dans les médias et via des campagnes d'information diverses.

Afin de se protéger et de protéger le plus efficacement possible les autres personnes, la formule que je suggère est la suivante :

- **de se tenir au courant des dangers médicaux et alimentaires connus et des moyens de s'en prémunir** (par la presse, par les feuillets d'information disponibles dans les hôpitaux et dans les cabinets médicaux, et en demandant conseil à des membres du corps médical) ;
- **de consulter médecin et dentiste** au rythme que ces praticiens conseillent ; de faire des tests médicaux réguliers ;
- **de viser les standards les plus exigeants** conseillés par ces différents canaux d'information (par exemple, si, en cas d'infection bactérienne, il est conseillé de se laver les mains pendant une à trois minutes, se laver les mains pendant trois minutes ; si, dans le cadre du sida, il est conseillé d'utiliser le préservatif en toutes circonstances, le faire ; si, passé quarante ans, il est conseillé de faire un examen cardiaque par an, le faire).

Y a-t-il des règles universelles ?

La conclusion des points ci-dessus et qu'il **ne peut y avoir de règles d'hygiène universelles**. Certes, on peut penser que le respect de certaines ablutions ou de certains principes alimentaires prescrits par des Écritures ne peuvent pas faire de mal et qu'il ne coûte rien de les respecter. Néanmoins, ce respect ne dit absolument rien sur les règles sociales en vigueur ni sur les dangers médicaux connus. Il est même à craindre que le fait de se concentrer sur des règles immémoriales rende difficile l'analyse, parfois complexe, des règles sociales en place dans le monde tel qu'il est, dans son impermanence et son changement perpétuel. Il me semble bien établi que les sociétés ou les communautés qui tendent à respecter de telles règles immémoriales ont du mal à accepter les changements de la connaissance médicale et l'évolution des modes de prévention des maladies.

Pour ces raisons, mon interprétation du principe hindouiste-bouddhiste de propreté ne comporte aucune injonction particulière mais un principe de *respect des règles* en vigueur dans la société dont on fait partie (en se référant aux standards les plus exigeants si plusieurs cultures sont en présence), et d'*application des pratiques conseillées* par les autorités médicales les plus avancées.

- De quand date votre dernier check-up médical ? Dentaire ? Tendez-vous à "trainer" des petits problèmes de santé mal soignés ?
- Passez chez votre dentiste, chez votre médecin, et dans un hôpital. Lisez les affiches. Recueillez les feuillets d'information et lisez-les.

SAMEDI 37

« Être chaste »

Principe de chasteté : évaluer les conséquences de l'assouvissement de ses désirs — les contrôler ou les effacer.

De la même façon que pour la “propreté” [VEN], la question de la “chasteté” ne peut pas faire l’objet d’une définition universelle. Il y a autant de définition d’un comportement sexuel acceptable que de sociétés ou de cultures différentes dans chaque société. De quoi parle-t-on quand on parle de “chasteté” ou même de “comportement sexuel acceptable” ? Il peut s’agir de choses très différentes :

- **l’abstinence**, qui consiste à ne pas avoir de rapports sexuels. Mais la masturbation est-elle une pratique abstinentes ? L’abstinence concerne-t-elle les rapports avec les autres ou le rapport de la personne avec la sexualité en général ? Par ailleurs, l’abstinence est-elle seulement physique ou doit-elle aussi être mentale ? Une abstinence physique qui autoriserait les pensées à caractère sexuel serait-elle une abstinence ?
- **la modération**, qui consiste à avoir des pratiques sexuelles en quantité “raisonnable” et de type “raisonnable”, dans le cadre d’un objectif donné (la procréation, le bien-être du couple, l’hygiène sexuelle, le soulagement de la frustration sexuelle, ou autre). Mais comment définir cette quantité “raisonnable” ? Et plus difficile encore, comment définir les types d’activités sexuelles qui sont raisonnables et celles qui ne le sont pas ?
- **la fidélité**, qui consiste à n’avoir des rapports sexuels que dans le cadre d’un couple établi. Mais cette fidélité doit-elle être absolue ? Comme dans le cas de l’abstinence, doit-elle interdire la masturbation ? Doit-elle être une fidélité non seulement en acte mais aussi en pensées ?

Ces questions sont difficiles et troublantes, mais elles ne sont pas inutiles. Ce sont à travers elles que nous définissons notre rapport au couple et au désir sexuel, et que nous établissons nos relations amoureuses et sexuelles. La position qui est adoptée tout au long de ces pages est la suivante [MAR26, MAR49] :

La sexualité est un jeu de contradictions entre ses désirs et les impératifs sociaux

- Toutes les pensées sont possibles et permises ; mais les actes sont en accord avec ce qui semble juste et profitable [LUN5]. Ainsi, il est profitable de savoir exploiter ses pensées pour profiter de sa vie sexuelle [VEN5, VEN7] tout en se préservant du danger physique, de la dépendance [DIM], et en maintenant un comportement quotidien respectueux des conventions en cours.
- La masturbation est une nécessité [JEU21]. Dans le couple, c’est un acte sexuel normal destiné à provoquer ou à augmenter le plaisir du ou de la partenaire. Par ailleurs, la masturbation solitaire est nécessaire aux hommes pour se soulager de certaines frustrations, pour alimenter les fantasmes qu’ils utilisent dans la sexualité avec partenaires, et pour apprendre à se “satisfaire des possibles” [JEU5, MAR49]. Cependant, elle ne peut s’exprimer en public, et dans la plupart des sociétés, elle ne peut même pas être évoquée dans la conversation. Là encore, il s’agit de respecter les conventions sociales en cours [MAR26].
- Il existe des lieux et des situations où les possibilités de partenaires sont multiples et où l’acte sexuel peut être obtenu immédiatement (tourisme sexuel, prostitution, certains lieux de rencontre...). Ces situations et ces lieux sont dangereux : ils facilitent la propagation de maladies graves. Le sexe en soi n’en est pas la cause (pas plus que l’air n’est la cause du rhume), mais en est le véhicule [MAR26]. La promiscuité et une sexualité abondantes

ne sont pas des maux ; mais la propagation de maladies par négligence est un acte néfaste, criminel dans certains cas.

- Les actes à caractère sexuel impliquent nécessairement le consentement des deux partis [SAM3].

La sexualité est aussi un jeu de contradictions entre ses désirs et ses autres choix d'existence :

- En matière de désir sexuel, il existe des différences majeures entre les individus [SEM49]. La construction d'une vie de couple exige, sur le long terme, un accord entre les partenaires, des concessions mutuelles, de la patience et de la confiance.
- Hommes et femmes peuvent avoir des besoins sexuels différents [SAM49]. La réussite du couple tient souvent à ce que les partenaires parviennent à équilibrer ces besoins. Il n'est pas nécessaire d'expliquer à son partenaire les détails de ses fantasmes et de ses désirs : cet équilibre se rencontre plutôt dans des ajustements sensuels et sentimentaux faits, encore une fois, de confiance et de concessions mutuelles.
- La fidélité n'est pas un facteur obligé de la réussite du couple, mais la confiance l'est. Pour cette raison, les relations basées sur le mensonge sont exclues [MER]. Ceci signifie que des relations sexuelles hors du couple ne peuvent se produire qu'en accord entre les deux partenaires ; ce qui n'est pas exclu en soi mais crée toujours, à terme, jalousie et perte de confiance [SAM28].
- Pour ces raisons, chercher la satisfaction de tous ses désirs sexuels et se laisser guider par eux est un mode de vie qui interdit la construction d'une vie de couple et de parent [JEU49]. Bien sûr, je peux choisir de repousser l'âge de la parenté, ou même de ne pas avoir d'enfants du tout, pour pouvoir avoir une vie sexuelle, disons, décousue — c'est d'ailleurs l'une des fonctions de la période moratoire de la jeunesse [JEU21]. Mais une fois parent, la situation change.

En conclusion, il n'y a pas d'actes et de désirs qui soient interdits en soi. Tout ce qui compte est d'être capable de formuler les conséquences de ses actes, pour éviter les conséquences néfastes pour soi-même et pour les autres. Il s'agit en particulier :

- de **respecter les conventions et les règles en vigueur** dans la société dont on fait partie,
- dans le couple, de **respecter les désirs de son partenaire, de faire des concessions mutuelles**, et, en toutes circonstances, **de maintenir la confiance, de refuser le mensonge** et de ne pas mettre en danger la santé de l'autre,
- dans le cas où le couple est parent, de **maintenir l'intégrité et la bonne entente du couple**, malgré les difficultés que représente une vie sexuelle à long terme avec le ou la même partenaire,
- et enfin, quoi qu'il en soit, en toutes circonstances, de **refuser de provoquer de la souffrance**.

Ajoutons que la question du désir dépasse largement le cadre de la sexualité. Elle est au cœur de la notion bouddhiste d'*attachement* [MER15]. Elle concerne toutes nos dépendances aux choses matérielles et physiques [DIM].

DIMANCHE 37

« Refuser les dépendances »

Principe de sobriété : savoir refuser toute forme de dépendance psychophysiologique ou savoir s'en échapper.

“Like the proverbial landowner who yearns only for the land adjacent to his, our modern consumer needs only products that are proximate to products he already possesses. The TV ‘needs’ the VCR, which ‘needs’ a laser disc player, which ‘needs’ a computer, which ‘needs’ endless software. The automobile first ‘needs’ theft protectors and radar detectors and cassette players and onboard computers, and then it needs places to go and drive-in facilities, then parking lots and strip malls and pretty soon it needs all of what passes for modern civilization—goods that a person must slave for over a lifetime to begin to be able to afford” [Bar96, p.40].

La liberté et l'indépendance ne peuvent se construire en faisant simplement “ce qu'on veut” — se débarrasser des contraintes n'est pas nécessairement être libre [MAR48]. J'ai une tendance à la dépendance. J'ai mis vingt ans à me débarrasser du tabac. Je suis toujours en train de me battre avec ma consommation de café et de sucre. J'ai connu une grave dépendance à la télévision (que je regardais jusqu'à dix heures par jour). Je frémis à l'idée de ce que je serais devenu si, adolescent, j'avais croisé plus de consommateurs réguliers d'alcool ou de drogues dures.

Dans l'hindouisme et le bouddhisme traditionnel, le principe de sobriété se réfère explicitement à l'alcool et aux autres intoxicants. L'objectif pratique de leur interdiction est d'ordre social. En effet, la consommation d'alcool ou de drogues peut entraîner des états de dépendance qui provoquent, chez la personne dépendante, diverses attitudes sociales bien connues : comportement apathique ou violent (directement dûs aux intoxicants) ; ou encore mendicité agressive, vol ou prostitution (dans le but de se procurer l'argent nécessaire à leur achat).

La plupart des sociétés ont fait l'expérience de la prohibition légale de tel ou tel intoxicant. Mais bien souvent, ces mêmes sociétés ont compris que la prohibition ne résout pas vraiment ces problèmes. La prohibition tend à rejeter la personne dépendante dans le domaine de l'illégalité et à lui interdire de résoudre son problème. Elle tend également à créer des mafias et à les enrichir. Globalement, il semble que la prohibition tend à augmenter la criminalité liée aux intoxicants.

Par ailleurs, le monde moderne a montré que bien des substances en apparence anodines, comme le tabac, le café ou le sucre, tendent à créer des comportements de dépendance et à avoir des effets notables sur le comportement et sur la santé. De plus, d'autres types de “produits”, qui ne sont pas à proprement parlé des intoxicants, provoquent des dépendances très proches de celles décrites ci-dessus, et avec des comportements similaires chez la personne dépendante : addiction aux jeux d'argent (légaux ou illégaux), aux jeux-vidéo, à la télévision, à la pornographie, à certaines formes de parasexualité, à la consommation compulsive d'objets de prestige ou de gadgets, et, depuis peu, à internet. Cette liste est ouverte et continuera à s'allonger au fur et à mesure que le commerce inventera de nouvelles manières de jouer sur les désirs, les fantasmes, et la volonté naturelle de se distraire des petites et grandes difficultés de l'existence.

Ainsi, la question de la sobriété n'est sans doute plus une question d'interdit social mais de comportement individuel face à des sollicitations de toutes sortes, légales ou non. De même, il paraît difficile aujourd'hui d'associer la question de la dépendance à une liste précise de substances interdites. Il s'agit plutôt désormais de définir ce qu'est la dépendance. Notons d'abord deux points :

1. La dépendance est souvent associée à une forme ou une autre de dépression. L'alcool (par exemple) n'est pas le problème, c'est la dépression qui l'est. Il est illusoire de chercher à résoudre un problème d'alcool sans résoudre le problème général de l'attitude face à l'existence. Les dépendances sont lourdes sont liées à des difficultés d'existence lourdes : soit des inhibitions (que le produit incriminé fait sauter) soit des émotions exacerbées (que

ce produit anesthésie) [EI294], soit encore des émotions anesthésiées en temps normal, et que le produit “réveille”.

2. Ainsi, la dépendance se base sur un état second illusoire :

- L'intoxiquant incriminé provoque du détachement, et donc libère de l'anxiété, mais il ne réduit pas pour autant le danger. Ainsi, le fait de boire de l'alcool donne du courage mais ne rend pas plus prudent ou plus habile ; le fait de se réfugier dans la télévision libère de l'angoisse d'affronter le monde mais ne résoud pas pour autant les problèmes à traiter, qui restent en suspens.
- De même, l'intoxiquant peut libérer des inhibitions et donner un sentiment de force, voire d'invulnérabilité. Il va sans dire que cette invulnérabilité est illusoire.
- L'intoxiquant donne le sentiment que le futur n'existe pas, comme si on vivait dans un rêve. Mais le rêve s'achève pourtant et le futur se remet à exister.
- L'intoxiquant donne sentiment d'être différent, mais cette différence n'existe qu'à travers l'intoxiquant. Il ne rend ni meilleur ni différent. De même, il donne parfois le sentiment d'avoir une vie riche, mais il ne fait qu'enrichir momentanément les sensations. Quand ces sensations s'arrêtent, la vacuité de cette vie n'apparaît que d'autant plus cruellement. Il peut aussi donner le sentiment d'être libre, d'être capable d'assumer certains dangers pour vivre une vie plus intense. Mais cette liberté est également illusoire, puisque la dépendance est, par définition, une perte de liberté [MAR48].
- Il donne sentiment d'assumer sa révolte, et, parfois, à travers une volonté d'auto-destruction lente, l'impression de punir ses aînés ou ses proches. Mais cette révolte ne change rien aux injustices du monde. Elle ne fait que rendre sa propre existence encore plus misérable.

Notons que ces trois sentiments (que le futur n'existe pas, qu'on est libre et différent des autres, qu'on assume sa révolte) **sont trois sentiments particulièrement vivaces à l'adolescence** [SEM18], **même hors de toute consommation d'intoxiquants**. Je pense que c'est la raison pour laquelle les adolescents sont si fragiles face aux intoxicants : ceux-ci exacerbent des sentiments déjà présents et fondamentaux dans leur mode de pensée.

- Dans certains cas, l'intoxiquant donne au contraire le sentiment d'être normal, d'être soulagé de problèmes persistants que les autres ne connaissent pas. Or, c'est justement le signe que chose ne va pas et qu'il serait très profitable de chercher de l'aide auprès d'un médecin ou d'un psychologue.

Je peux considérer que je suis dépendant dans les circonstances suivantes :

- Quand, dans les circonstances où je ne fais pas usage d'un produit ou d'un comportement donné (alcool, drogue, tabac, café, sucre, jeux d'argent, jeux-vidéo, télévision, pornographie, parasexualité, consommation compulsive, etc...), je ne parviens pas à me sentir “heureux”, “bien dans ma peau”, “moi-même”, “satisfait”, etc.
- Quand je ne peux pas contrôler la quantité de ma consommation et qu'il me semble que mon corps ou mon désir en demande “toujours plus” ; ou encore quand je ne suis pas capable de repousser indéfiniment cette consommation.
- Quand je me trouve de bonnes raisons de justifier cet état de fait : “C'est une expérience intéressante”, “je fais ce que je veux, je suis libre”, “je le fais parce que c'est bon / agréable / excitant”, “ça m'aide à réfléchir / à me concentrer / à trouver du courage”, etc. ; et ceci même si j'ai pris conscience des conséquences néfastes de cet état de fait.
- Quand, après une interruption plus ou moins longue de l'usage d'un tel produit ou comportement, la reprise me procure à court terme un plaisir ou un soulagement intense.

- Enfin, quand l'abstinence de ce produit ou de ce comportement crée chez moi un état de malaise, de mauvaise humeur, voire de douleur physique.

Ainsi, le problème ne consiste pas à interdire tel produit ou tel comportement mais à être capable de déterminer quand la limite de la dépendance est franchie, et à **refuser la dépendance** [EI291].

Pour cela, quelques trucs peuvent être appliqués :

- Si vous êtes en état de dépendance (par exemple, si vous pensez que l'un des points énumérés ci-dessus vous décrit), **demandez immédiatement conseil à un médecin.**
- Certaines substances provoquent des dépendances immédiates (drogues dures) — il n'y a rien d'autre à faire que de les éviter **en toutes circonstances et à tout prix.** Si vous êtes sollicité(e), sachez que vous serez "accroché(e)" **dès la première fois.**
- La dépendance commence le plus souvent dans l'enfance et à l'adolescence. Si vous avez, par exemple, des antécédents alcooliques dans votre famille, **redoublez de prudence.** Si vous vivez dans un milieu où les sollicitations aux drogues sont nombreuses, voyez avec votre famille s'il n'existe pas un moyen de vous **éloigner de ce milieu.**
- Nous sommes très inégaux face à l'alcool, et nous devons l'accepter. Chez certaines personnes, l'alcool provoque une dépendance plus rapide ou plus grave. Si vous sentez que vous êtes une telle personne, il n'y a rien d'autre à faire que d'**éviter l'alcool en toutes circonstances.** N'hésitez pas à consulter les Alcooliques Anonymes, même si vous pensez que votre problème n'est pas grave "à ce point".
- En matière de sexualité, nous avons également des besoins différents. Certaines personnes sont très sensibles aux sollicitations de la pornographie et de la parasexualité, et, de ce fait, peuvent avoir de grandes difficultés à construire ou à maintenir une vie sexuelle normale. Si vous sentez que vous êtes une telle personne, **réfléchissez au sens de la "sexualité ordinaire"** et aux nécessités de la construction d'un couple à long terme.

Pour conclure, voici un récapitulatif des 7 principes de base établis cette semaine :

- le principe de compassion (refuser de provoquer la souffrance)
- le premier principe d'honnêteté (refuser de voler)
- le second principe d'honnêteté (refuser de mentir)
- le troisième principe d'honnêteté (respecter la règle)
- le principe de propreté (être propre et instruit des dangers médicaux)
- le principe de chasteté (être maître de ses désirs)
- le principe de sobriété (refuser la dépendance à un intoxicant ou à une habitude)

SEMAINE 38

La séparation

L'expérience de la mort de l'autre et diverses formes de séparations.

Le bouddhisme traditionnel énonce que le monde matériel est peine mais que de le savoir permet d'échapper à l'angoisse, au pessimisme, au fatalisme et au cynisme. L'existence consiste en soi en l'expérience de différents traumatismes :

- le traumatisme de la naissance ;
- celui de la douleur et de la maladie ;
- celui de l'enchaînement à une situation ;
- celui du vieillissement et de la dégradation physique ;
- celui de la séparation d'avec les choses ou les personnes aimées.

C'est celui de la séparation que cette semaine se propose d'examiner. La philosophie de fond que ces pages proposent en ce qui concerne les drames de l'existence est que ceux-ci sont des éléments de l'existence au même titre que le fait d'avoir un corps et de respirer [SEM15]. Il n'est pas utile de les voir comme des catastrophes destructrices, et de tenter d'imaginer ce que seraient nos vies si ces choses n'étaient pas.

Cette philosophie n'est pas une philosophie pessimiste, cynique ou masochiste. Au contraire, il n'y a rien qu'elle prenne avec plus de sérieux que la souffrance individuelle. Elle est destinée, précisément, à apaiser, sinon à éliminer, cette souffrance. Pour ce faire, elle tente de nous libérer de nos tentatives d'agir sur le monde pour en faire un monde à notre désir. Elle accepte pleinement que le monde est imparfait et que nos moyens d'agir sur lui sont limités [MER3]. En revanche, elle prend pleinement conscience de ce que nous pouvons agir sur notre façon de voir le monde. Face à un état donné du monde, quel qu'il soit, nos choix sont infinis [JEU32]. Plutôt que de regretter que le monde soit tel qu'il est, il est préférable d'utiliser notre énergie à rendre les choses les moins pénibles possible dans le monde tel qu'il est. Ainsi, quand un drame survient, nous pouvons le prendre pour l'un des éléments constitutifs de notre existence, et non pas pour quelque chose qui en ruine ce que nous considérons le cours "normal". Quelles que soient les circonstances, il n'est jamais "trop tard", il n'est que l'heure de construire un nouveau cadre de vie [MAR32, MER50 ; LUN28].

Au cours de notre vie, nous sommes continuellement séparés de choses que nous aimons. Il nous faut abandonner des habitudes chères. Cela commence à la naissance quand nous quittons le corps de notre mère, puis lorsque nous sommes progressivement sevrés et que nous sommes de plus en plus souvent séparés d'elle. Cela continue pendant l'enfance quand nous perdons des objets que nous aimons, quand nous déménageons ou que nos amis déménagent, quand nous devons passer du temps loin de nos parents. Cela continue à l'âge adulte : les objets se dégradent ou se cassent, nous devons partir pour aller vivre ailleurs, nous perdons nos parents. Les relations se renforcent puis se délitent. Tout ce que nous avons connu un certain temps nous donne l'impression d'être éternel.

Mais les choses se font et se défont sans cesse. C'est ce qu'on appelle l'impermanence [JEU]. C'est le refus de l'impermanence des choses qui constitue notre souffrance, et nous pouvons nous en libérer, ou tout du moins la limiter, en prenant pleine conscience des notions complémentaires d'impermanence et de continuité.

- Nous pouvons, par exemple, visualiser le fait que tout ce que nous sommes nous a préexisté, et de même perdurera après nous [VEN24]. Nous pouvons ainsi considérer la mort non pas comme une disparition mais *comme le passage d'un état dans un autre* (nommément, celui pendant lequel les cinq éléments de notre existence que sont notre forme physique et son action sur le monde, nos perceptions et sensations, nos émotions et sentiments, nos pensées, et notre conscience sont visibles et perceptibles à travers la personne matérielle que nous sommes, et celui dans lequel ces éléments n'exercent d'action sur le monde qu'à travers leur présence dispersée dans les autres personnes). Ceci nous permet vite de visualiser la mort d'autres personnes dans les mêmes termes et ainsi de moins souffrir à l'idée de perdre ou d'avoir perdu nos proches.
- De façon générale, se visualiser, soi et les siens, dans des situations de traumatisme de l'existence est une forme de préparation. C'est lorsqu'on a l'esprit calme qu'on peut le mieux se préparer à éviter la colère, et non quand elle est déjà là et qu'elle submerge tous les raisonnements. C'est lorsqu'on est en bonne santé qu'on peut se préparer à traverser la maladie, à supporter la douleur et les sentiments d'injustice, de honte, de tristesse qu'elle va provoquer, et non lorsqu'elle est là dans toute sa force et qu'elle brouille la conscience dans un flot d'émotions contradictoires. Ou encore, c'est lorsqu'on est encore loin de la mort qu'on peut le mieux préparer ses actes et ses réactions lors de la difficile période qui précédera la mort. Il en va de même avec les autres situations traumatiques, y compris la plus inconcevable de toutes, la guerre [LUN].

Tout ce qui semble avoir existé dans un certain état pendant un certain temps et dont nous percevons les changements est perçu comme une décadence [DIM]. Tout ce que nous avons possédé ou entretenu et qui disparaît est perçu comme une perte. Ceci est dû à ce que nous avons tendance à penser que ce à quoi nous sommes habitués est l'état normal du monde.

- Si nous avons vécu quelque part, nous tendons à croire que nos enfants doivent vivre là aussi.
- Si nous avons vécu pendant trente, cinquante ou soixante-dix ans, nous pensons que notre mort est un phénomène qui bouscule le cours des choses.
- Si nous avons connu un régime social, politique ou économique particulier, nous pensons que ce régime peut être prolongé éternellement moyennant des ajustements mineurs.

Mais ce n'est pas le cas. Les choses existent pour nous parce que nous leur donnons un nom et que ce nom décrit, grosso modo, l'état dans lequel elles sont au moment où nous leur donnons ce nom. Mais le nom ne décide en rien de l'état. Tout peut survenir, et tout va disparaître — en tout cas sous l'aspect et sous le nom que nous connaissons.

LUNDI 38

« La guerre sera »

Chacun connaîtra l'état de guerre, son absurdité, ses conséquences, et le traumatisme conséquent.

La situation de guerre confronte les personnes avec plusieurs des traumatismes de l'existence : la douleur, la maladie, la dégradation physique ; l'enchaînement à des situations non désirées ; la séparation d'avec les personnes, les lieux, les choses aimées ; et tout ceci à travers la violence humaine, qui en augmente le caractère traumatique. Elle multiplie, sur de brèves périodes, toutes les souffrances de l'existence ; elle exacerbe la peur, la tristesse, la honte, la colère.

Et pourtant chacun — sauf chance exceptionnelle — connaîtra l'état de guerre ou des situations d'insécurité qui s'en approchent (explosion de violences sociales, guérillas, guerres civiles, guerres entre nations). Cette assertion paraît pessimiste, voire alarmiste, dès que la situation sociale et internationale est calme. Le fait qu'une région donnée ait vécu dans une situation de paix pendant des décennies tend à donner à ses habitants l'impression que la guerre y est impossible. Mais cette impression est illusoire. Aucune paix, même longue, ne garantit l'extinction de la guerre comme état possible d'une quelconque société.

Prévenir la guerre ; agir dans la guerre

Face à la violence de l'état de guerre, il n'y a aucune martingale : ni la neutralité ni la force, ni la prudence ni le courage physique, ni l'affrontement ni la fuite, ne peuvent garantir l'immunité. L'état de guerre frappe aveuglément, comme la maladie ou la mort. Mais comme pour les autres traumatismes que le monde matériel fait connaître à la personne, une préparation est possible.

- Sur un premier plan, celui du comportement personnel, se visualiser dans des situations de traumatisme de l'existence est une forme de préparation. Certes, on peut penser : "C'est facile de parler de guerre quand on est en temps de paix". Mais c'est justement en temps de paix qu'on voit les choses avec le plus d'objectivité.
- Sur un second plan, celui du comportement social, il est possible d'œuvrer pour un évitement ou un apaisement des situations de guerre. Il s'agit en particulier :
 1. de refuser le jeu de la colère et de la force, en ne manifestant aucune violence, et de refuser le jeu de la légitimité en refusant de participer à l'état de guerre ;
 2. de refuser la fatalité de la violence et de la persécution en agissant à leur rencontre chaque fois que cela est possible de façon effective ;
 3. et enfin de refuser l'enchaînement à des situations de persécution ou de participation à l'état de guerre en fuyant physiquement les conflits et en allant vivre ailleurs.

Cette position est la plus sensée dès qu'on s'accorde avec les points suivants :

- la violence n'entraîne que le ressentiment et le ressentiment de la violence ;
- aucune violence n'a jamais réussi à calmer durablement la violence ;
- aucun conflit n'est jamais résolu en désignant les responsables ou les perdants.

Elle peut être considérée, en temps de guerre, comme une position lâche par celles et ceux qui pensent (1) que la colère et l'usage de la violence sont légitimes face aux exactions de l'ennemi ; (2) que la seule action efficace est l'action militaire ; (3) que la fuite, avec abandon de ses possessions à l'ennemi, est la pire des capitulations. La validité des arguments en faveur de l'action militaire et l'argument de la lâcheté sont discutés ci-après en [VEN].

La sauvegarde psychologique de la personne vient de sa capacité à refuser de se laisser affecter par l'état de guerre, c'est-à-dire, quelle que soit la situation, même la plus terrible, à garder conscience du caractère infini de ses choix possibles, et au pouvoir absolu dont elle dispose sur son état d'esprit [LUN32].

Refuser l'enchaînement

La guerre ne naît précisément que parce que nous sommes attachés à des choses et à des lieux. Or, dans l'histoire de tous les peuples, il y a toujours un moment où il faut changer d'habitude, abandonner ce qu'on possède, partir. Tous les peuples sont venus de quelque part et au sein de tous ces peuples, tous les individus ont des ancêtres ou des parents qui sont eux-mêmes venus d'endroits différents. À l'échelle de l'histoire humaine, cette situation constitue non pas l'exception mais la norme. Elle va tendre à se généraliser encore au fur et à mesure que le monde va rapetisser.

Plus personne ne pourra bientôt plus prétendre être d'ici ou être de là, et ceux qui le feront seront justement ceux qui plongeront leurs proches et leurs voisins dans la guerre, faisant d'eux-mêmes les victimes de leur volonté de se protéger.

La fuite est nécessaire si on est persécuté pour ce qu'on est en tant que représentant d'un peuple particulier (immigrant ou descendant d'immigrant, peuple natif, minorité). La persécution a d'ailleurs souvent pour objectif de provoquer la fuite, et si celles et ceux qu'on cherche à faire fuir ne le font pas, une déportation ou des massacres (ou les deux) sont perpétrés. La fuite peut être vue comme le fait de "céder devant l'ennemi" et de "faire son jeu". Et alors? Les petits-enfants d'exilés, s'ils sont vivants et en bonne santé, ne verront évidemment pas la fuite de leurs grands-parents comme une lâcheté mais comme un acte heureux et salutaire.

La fuite, cependant, pose un problème beaucoup plus sérieux que celui de la capitulation ou de la lâcheté : encore faut-il pouvoir fuir, et savoir où aller. Les guerres créent des troupes de réfugiés fuyant leur pays par milliers ou par centaines de milliers, réfugiés dont les autres pays ne veulent pas, et qui meurent de faim, d'épidémies, ou d'affrontements avec des voisins qui les refusent. Ceci donne l'impression que la fuite n'est pas une solution. Mais c'est oublier que de telles situations sont provoquées par l'état de guerre lui-même et par le fait que les colonnes de réfugiés ne se forment que quand la situation est devenue intenable. Pourtant, la décision de s'éloigner d'une situation de tension avant qu'il ne soit trop tard est une décision individuelle qui peut être prise longtemps à l'avance. Elle permet de trouver les moyens de se déplacer et de trouver une terre d'accueil (qui n'a pas à être, d'ailleurs, un pays plus riche où l'immigration sera difficile; il peut s'agir, au contraire, d'un pays en développement à faible taux d'immigration).

Autres moyens d'action

La fuite n'est pas nécessaire s'il n'y a pas de persécution, mais elle peut également être un choix pour éviter de participer à un mouvement de guerre ou même à son éclosion. Elle peut permettre de se prémunir de la nécessité de participer à des actions violentes. Néanmoins, d'autres actions sont possibles :

- la résistance passive. Elle consiste tout simplement à ne pas obéir aux ordres. Elle commence par la non-participation aux actions de guerre et de persécution. Elle peut aussi consister à dénoncer les exactions, à empêcher certains mouvements en manifestant en masse ou en se servant de son propre corps pour empêcher le passage de troupes, etc.
- la résistance active non-violente. Elle commence par la non-participation et par le sabotage des actions violentes dès que cela est possible. Elle peut consister à simuler l'incompétence et à faire des "erreurs" volontaires, à détruire du matériel ou des documents, à protéger des gens en les cachant ou en les aidant à fuir, à fuir soi-même pour mener une campagne de sensibilisation dans d'autres pays (en proposant des solutions diplomatiques et non militaires).

Ces actions, si elles sont menées ouvertement, ne peuvent avoir d'efficacité que face à des acteurs décidés à ne pas appliquer la violence contre ceux qui les pratiquent. Par exemple, les Allemands auraient peut-être pu pratiquer la résistance passive pour protéger les Juifs contre leur gouvernement. Dans le cas contraire, elles doivent être menées de façon cachée. Elles n'ont d'efficacité que dans la mesure où elles permettent de limiter la violence au lieu de la provoquer.

- Prenez une situation de guerre présente ou passée. Prenez l'un des peuples impliqués. Imaginez-vous comme l'une ou l'un des représentants de ce peuple. Que feriez-vous? Allez jusqu'au bout de vos raisonnements. Imaginez-en les conséquences.
- Quels sont vos attachements à l'endroit où vous habitez (possessions mobilières et immobilières, présence de famille ou d'amis, attachements sentimentaux)? Pourriez-vous déménager pour aller vivre dans une autre région? Combien de temps vous faudrait-il pour vous

organiser et le faire ?

MARDI 38

« Des proches mourront »

Chacun connaîtra la mort de l'autre, la disparition d'une personne aimée.

“De nos jours, on apprend aux gens à nier la mort et à croire qu'elle ne représente rien de plus qu'un anéantissement et une perte. Ainsi, la majeure partie du monde vit soit dans le refus de la mort, soit dans la crainte qu'elle lui inspire. On considère même qu'il est morbide d'en parler et bien des gens croient que le simple fait de l'évoquer risque de l'attirer sur eux.” [Sog93, chap.1]

La mort d'une personne proche et aimée est sans doute la forme de séparation la plus douloureuse. Et pourtant, là encore, c'est une forme de traumatisme que nous avons toutes et tous déjà subie ou que nous allons subir. Là encore, c'est une situation à laquelle nous pouvons nous préparer. Bien sûr, nous ne voulons pas penser que nous pouvons perdre notre enfant, notre conjoint ou notre parent. Souvent même, nous craignons plus ou moins que le fait d'y penser ne provoque le drame. Il s'agit là d'une forme de superstition. Certes, nous pouvons provoquer un accident à cause d'une panique irrefrénable provoquée par la peur de cet accident ; nous pouvons provoquer la colère de quelqu'un en essayant de nous en prémunir ou des choses de ce genre. Mais il ne s'agit pas de cela ici. Il s'agit de se préparer psychologiquement à supporter la douleur d'un décès, si celui-ci survient.

- Attention ; il ne s'agit pas de donner aux autres personnes l'impression que leur existence n'a pas d'importance. Je considère dans ces pages que la question des traumatismes n'a pas à être abordée avec les enfants (leur prise en compte pourrait commencer à l'adolescence). Quant aux adultes, il ne s'agit pas de discuter avec eux ou devant eux de l'éventualité de leur décès. Toutes les démarches de l'Almanach ne peuvent être menées que de façon individuelle, et à titre de suggestion de réflexion. Elles relèvent de choix personnel et d'un travail qu'on ne peut mener qu'avec soi-même.
- Attention encore. Le fait de supporter notre propre douleur ne nous permet en rien de mépriser celle des autres personnes. En cas de décès, il ne s'agit pas de manifester de l'indifférence ou de l'insensibilité.

Sur le plan personnel, la mort d'une autre personne peut être abordée sous le même angle que sa propre mort : le décès n'empêche en rien cette personne de continuer à exister à travers celles et ceux qu'elle a touchés au cours de son existence — même si celle-ci a été très brève — et à travers la manière dont elle les transforme.

De plus, nous pouvons aussi nous préparer à la séparation d'avec des êtres chers en organisant notre rapport avec eux.

- Pour une chose, nous ne leur rendons pas service en étant trop dépendants d'eux ni en les rendant trop dépendants de nous. Il est nécessaire pour un enfant, par exemple, de savoir qu'il ou elle est aimé et protégé quoi qu'il arrive [MAR25], mais il est dangereux pour cet enfant qu'il ou elle ne soit pas en mesure de se construire des qualités sociales qui lui permette de se rendre aimable [SEM36] ou des qualités de protection de soi [SEM18, JEU19]. Il n'est pas bon non plus, dans notre rapport avec les autres personnes, d'être trop sensibles à leurs émotions (douleur, tristesse, angoisse, honte, colère, etc.) sous peine d'être envahi par ces émotions et de devenir réactif à leur égard. Une prise en compte de la personnalité des autres personnes passe par un équilibre entre empathie et détachement [JEU7]. Être capable de maintenir cet équilibre, être capable d'indépendance peut permettre de trouver

les ressources nécessaires pour supporter la souffrance et les contingences matérielles qui suivent un décès.

- Pour une autre, nous pouvons construire notre relation avec les autres personnes de façon à ce que celle-ci soit exempte et de rancœur à notre égard ou de sentiments douloureux tels que la pitié ou la honte. Ainsi, en cas de décès de l'un d'entre nous, l'autre ne ressent ni rancune, ni regret. Il s'agit ainsi de réparer les torts et d'aider les autres personnes à réparer les leurs. C'est quelque chose qui se fait tout au long de la vie [SEM40].

Lorsqu'un décès est survenu, il y a une inévitable période de souffrances qui correspond au temps nécessaire à accepter que le cadre ancien dans lequel nous avons vécu est détruit, et que l'existence va nécessairement se prolonger dans un nouveau cadre. Nous aurons d'autant moins de mal à franchir cette période que nous aurons préparé la possibilité d'une séparation et que nous aurons compris et accepté la notion d'impermanence [JEU].

Nous aurons également d'autant moins de mal à franchir cette période que nous aurons entretenu une bonne relation avec la personne en question et que nous ne garderons pas de regrets vis-à-vis d'elle. Takéo Doï écrit : "Au souvenir de ses rapports avec le défunt, le survivant éprouve toutes sortes de regrets. C'est donc bien une sorte de culpabilité, mais pas tout à fait convaincante, car au fond, il enrage d'être contraint de l'éprouver. Cela prend donc des formes auto-accusatives, mais c'est aussi, à certains égards, une sorte de ressentiment contre le défunt, et, à défaut, contre le destin. Cela revient à une espèce d'*amae* c'est-à-dire de besoin d'amour. Ce besoin d'amour est impossible à assouvir, puisqu'il est matériellement exclu d'apaiser la dite culpabilité (celui ou celle qui en est l'objet étant mort)" [Doï71, p.93].

Enfin, le décès peut être l'occasion d'une prise de conscience : œuvrer contre une maladie, prévenir un type d'accident ou d'irresponsabilité, etc. [MER50].

MERCREDI 38

« La vie séparera »

Les circonstances tendent autant à séparer qu'à joindre — et nous avons peu prise sur elles.

Je traite ailleurs la question de la séparation due à la mort [MAR]. Il s'agit ici de tous les autres cas de séparation.

La séparation d'avec quelqu'un qu'on aime peut être encore plus terrible que sa mort. Néanmoins, il y a toutes sortes de séparations entre personnes.

- On peut savoir ce que la personne devient mais ne pas pouvoir la voir parce qu'elle vit trop loin.
- On peut ne pas savoir ce que la personne devient parce qu'elle ne veut pas donner de nouvelles.
- Il se peut aussi qu'elle soit retenue, prisonnière, disparue à la suite d'un divorce ou d'un conflit personnel (cas des enfants enlevés ou retenus) ou à la suite d'une guerre ou d'une catastrophe naturelle.
- Il se peut qu'on soit en très grande partie responsable de cette disparition ou qu'on y ait pratiquement aucune responsabilité.
- Il se peut que des arrangements puissent être pris pour retrouver ou rejoindre la personne disparue, ou il se peut que les circonstances matérielles l'interdisent.

Dans tous les cas : au cours de notre vie, nous pouvons agir pour que les séparations ne surviennent pas d'une façon qui nous surprenne (en évitant les conflits, en choisissant de fuir les guerres avant qu'elles ne nous rattrapent) ; nous pouvons nous rendre familiers de la notion d'impermanence ; et enfin, lorsque les séparations surviennent, nous pouvons choisir de dépasser les circonstances de ces séparations et de construire de nouveaux cadres de vie.

Imaginons trois cas

- Imaginons un divorce dans lequel après jugement on retire ses enfants à la personne A. La personne A est responsable de cet état de fait. Je peux considérer que si j'étais A, j'aurais sans doute pu l'éviter. La différence entre moi et A est que je pense que cet état de fait peut se produire et je l'évite au quotidien, par mon attitude envers mon conjoint, envers mes enfants, etc. Je suis maître de moi-même et des circonstances, et je sais que je peux agir pour que les choses se passent différemment que dans le cas de A. Mais, à présent, que peut faire A ?
- Imaginons le cas d'une guerre où, comme dans toutes les guerres, la violence des circonstances séparent les conjoints les uns des autres, amants, amis, enfants et parents, et laissent les uns privés des autres, et pire encore, privés de savoir ce que sont devenus les autres. Dans cette situation, la responsabilité immédiate est nulle. Dans de telles situations, la survie devient un but en soi. Séparés des siens, la mission individuelle prend une clarté limpide : survivre, pour les retrouver le plus vite possible ; agir, et agir vite, pour les aider le mieux possible. La séparation d'avec les aimés peut prendre — mais ça reste un choix — la forme d'une motivation suprême à la cessation de la guerre, et à l'amélioration des circonstances.
- Il y a des cas intermédiaires. Je pense aux gens dont le conjoint a disparu avec leur enfant. Souvent, ce développement était imprévisible. Souvent, il aurait pu être prévu et évité mais il se trouve qu'il ne l'a pas été. Là aussi, la séparation peut devenir une motivation très forte à une action qui améliore les circonstances, une motivation individuelle très forte d'entreprendre une action qui dépasse l'individu, comme par exemple de participer à des actions sociales destinées à prévenir ce type de situation.

JEUDI 38**« Les choses sont impermanentes »**

Les objets se cassent, les biens se perdent, les lieux deviennent inaccessibles.

“Rivers shift their courses, coasts their outline, plains their level ; volcanic peaks heighten or crumble ; valleys are blocked by lava-floods or landslides ; lakes appear and disappear” [Yak85, p.21].

Aristote pensait que le mouvement naturel des choses était l'immobilité, et qu'elles ne bougeaient que si on leur appliquait une force. Newton a établi que les choses étaient toujours en mouvement, et que les forces ne faisaient que modifier ce mouvement. Notre vision du monde reste aristotélicienne. Nous tendons à penser que l'état naturel des choses est l'immobilité, l'immutabilité, la permanence, et qu'elles ne disparaissent ou ne se dégradent que parce que des forces extérieures interviennent sur elles. Mais il n'y a pas de telle permanence. Les choses sont constamment en état d'apparition et de disparition. Elles sont impermanentes.

La physique moderne a montré que la matière apparemment la plus inerte est composée de particules en mouvement constant : même au sein d'une pierre ou d'un objet quelconque au repos le plus complet, atomes et électrons interagissent en vibrant à des vitesses inimaginables. Cette “matière” même n'a rien de “matériel” : ces particules mêmes sont composées d'éléments non matériels qui jaillissent et retournent continuellement au vide (pour une analogie entre les découvertes de la physique moderne et les descriptions du monde proposées par les philosophies orientales, voir Fritjof Capra, *Le Tao de la Physique* — référence à considérer toutefois comme une simple analogie destinée à provoquer la réflexion philosophique et non comme un ouvrage scientifique. Pour un point sur l'état de l'art en physique : Jean Audouze, *Les particules et l'univers* ou le plus récent *L'infini dans la paume de la main* [RT02]).

De même, ce qui constitue notre monde matériel, intellectuel, relationnel et social n'est constitué que d'apparitions et de disparitions. Cette table a d'abord été bois et vis, avant cela arbres et pierres, et avant cela poussières éparées auxquelles on serait bien en mal de donner un nom, et elle ne sera plus table dans quelques années. Mes opinions présentes sur le monde m'ont préexisté à travers celles d'autres personnes, vivantes ou mortes, sous forme d'écrit, de paroles ou d'attitudes ; elles ne me sont apparues que récemment et elles sont en constant changement ; elles naissent et meurent seconde après seconde sous forme d'une activité chimique continue, d'une rapidité et d'une complexité inimaginable. La place que j'occupe par rapport à mes contemporains (dans un couple, une famille, un pays, et au sein de l'humanité) se redéfinit continuellement, instant après instant, à travers les pensées sans cesse renouvelées de chacune et chacun d'entre eux.

Les phénomènes apparemment les plus immuables, tels que les océans et les montagnes, changent au cours du temps, et ce changement est perceptible même à l'échelle d'une vie humaine. Il suffit de fréquenter la même côte ou la même vallée pendant quelques dizaines d'années pour s'en apercevoir. Pourtant, nous tendons à percevoir tout changement comme "anormal". Nous construisons pour durer, nous achetons pour garder, nous possédons pour toujours. Mais les choses existent pour nous parce que nous leur donnons un nom et que ce nom décrit l'état dans lequel elles sont au moment où nous leur donnons ce nom. Mais le nom ne décide en rien de l'état. À un moment, cet état a suffisamment changé pour que nous ne puissions plus lui appliquer le nom que nous avons choisi. Nous pensons alors que les choses ont disparu. Mais c'est seulement l'état des choses auquel nous étions habitués qui a disparu.

Il ne s'agit cependant pas de nous opposer à ce que les autres personnes s'attachent à des objets ou à des états du monde. Il ne me servira à rien de dire à mes proches que leur maison, achetée à grands efforts, n'a pas de valeur parce qu'elle finira par s'écrouler, ou que les personnes naissent, vivent et meurent et qu'on ne peut rien y faire, ni que je ne ferai pas le ménage parce que de toute façon, tout tend à retourner au vide. Les choses peuvent être maintenues et entretenues parce qu'elles nous sont utiles ou plaisantes. Il s'agit seulement de garder à l'esprit qu'elles ne sont pas *éternelles*.

- Essayez de visualiser l'apparition-disparition de la matière solide, au niveau des particules qui la composent.
- Choisissez un paysage. Essayez de visualiser la formation de ce paysage (à l'échelle géologique), puis ce qu'il va devenir dans l'avenir.
- Choisissez un objet quelconque. Quand cet objet commence-t-il à exister ? Qu'était-il avant ? Quelle est sa durée de vie ? Que sera-t-il après ?
- Faites de même avec une des choses auxquelles vous tenez.
- Faites de même avec une des choses auxquelles vous croyez. Quand avez-vous commencé à y croire ? D'où vient cette croyance ? Va-t-elle durer ?

VENDREDI 38

« Renoncer à la guerre »

Ignorer les provocations et refuser de participer aux conflits — contre-arguments à 12 arguments pour y prendre part.

Les "va-t-en-guerristes", c'est-à-dire ceux et celles qui prônent l'entrée en guerre de leur pays, où défendent le bien-fondé des actions militaires, s'appuient toujours sur les mêmes douze arguments :

1. L'argument de l'effort investi : "Il faut aller jusqu'au bout de la guerre ou tout l'effort de guerre mené jusqu'à présent aura été vain".
2. L'argument de la crédibilité : "Il faut mettre les menaces à exécution, sous peine de perdre toute crédibilité".
3. L'argument de l'armageddon : "Il faut gagner cette guerre, sinon de terribles choses vont se passer (le pays va passer aux mains des ennemis ; la région va être entraînée dans la guerre, etc.)"
4. L'argument du blitzkrieg : "Il faut frapper fort et sans hésitation pour que la guerre soit vite finie".
5. L'argument de la légitimité : "Il y a des guerres justes" et/ou "notre cause est légitime".
6. L'argument de l'horreur : "On ne peut pas laisser faire ça".
7. L'argument de l'entêtement de l'ennemi : "L'ennemi est prêt à tout : au lieu de capituler, il répond à nos bombardements par plus de violence, de déportations, de terrorisme, de massacres".
8. L'argument de la trahison : "Qui n'est pas avec nous est contre nous" et/ou "Les X approuvent l'ennemi ; donc toutes celles et ceux qui ne nous suivent pas dans la guerre sont des X".
9. L'argument des leçons de l'histoire : "Et si l'Amérique n'était pas intervenue pendant la seconde guerre mondiale ?"
10. L'argument du consentement par non-assistance : "Ne pas réagir aux actes indignes de l'ennemi n'est pas nécessairement les approuver, mais en pratique cela revient au même. Les pacifistes sont coupables de non-assistance à personne en danger".
11. L'argument de la lâcheté et du courage : "Les pacifistes sont des lâches".
12. L'argument de la bêtise pacifiste : Enfin, "les pacifistes ne comprennent rien au monde : la loi du plus fort règne partout. Ils pensent que les guerres ne peuvent pas être gagnées par la violence, mais l'Amérique a bien gagné la dernière guerre, et le pacifisme ne fait rien pour le Tibet".

Mais ces douze arguments ne tiennent pas. Ce sont eux qui entretiennent les guerres, quelles qu'elles soient. Dans un texte antérieur je leur ai développé des contre-arguments (cf. [ANN1]). J'invite celles et ceux qui pensent que la guerre n'est pas une solution à les lire et les utiliser ; et j'invite toutes celles et ceux qui croient que la guerre (ou en tout cas certaines guerres) peuvent se justifier à les examiner et à les attaquer.

Quelle est votre position par rapport à ces 12 arguments ?

SAMEDI 38

« J'œuvrerai toujours pour le banissement des armes »

Il y a des morts sans armes, mais il n'y a pas d'armes sans morts.

Les arguments en faveur de la fabrication, de la distribution et de l'usage des armes rejoignent ceux pour la participation violente aux conflits [VEN]. Si ces derniers ne sont pas acceptés (c'est-à-dire si la participation aux conflits est refusée), les arguments en faveur de l'usage des armes ne tiennent pas non plus. Faire usage de la violence dans un conflit impliquant plus d'une dizaine de personnes et faire usage des armes sont synonymes. Renoncer à faire usage de la violence dans un tel conflit implique de renoncer à faire usage des armes.

Un argument complémentaire pour la fabrication, de la distribution des armes est que celles-ci exercent un effet dissuasif. Cela relève l'illusion selon laquelle le conflit peut être prévenu par la menace (qui n'est que l'aspect que prend, en temps de paix, l'illusion selon laquelle le conflit peut être stoppé par la violence). Qu'il s'agisse de force militaire à grande échelle (avions, missiles, têtes nucléaires...), d'armes de troupes (fusils, grenades...), d'armes à usage policier (pistolets, matraques...), d'armes personnelles à vocation "d'auto-défense" (armes de poing, couteaux...), la présence des armes est un facteur suffisant pour provoquer leur usage. C'est presque une tautologie. Il y a toujours conflit s'il y a des armes. Les armes n'ont jamais servi à éviter des conflits parce que les conflits leur préexistent. Les armes sont ressenties comme une nécessité précisément lorsque les situations sont vues comme conflictuelles, et sont introduites par ceux qui en font commerce avec l'intention d'aggraver les choses. Lorsque les armes font leur apparition, il est déjà trop tard pour éviter le conflit, à moins de viser la disparition des armes parallèlement à l'apaisement de la situation par des voies diplomatiques et par des arrangements individuels et ponctuels.

Ceci est tout aussi valable pour les armes de "dissuasion" nucléaire. Elles n'ont pas empêché l'explosion de conflits ni l'engagement des nations nucléaires dans ces conflits. Elles ont créé une menace durable avec la quartmondisation de nations nucléaires (comme la Russie), et l'accès au nucléaire de nations belliqueuses. Elles ont autant de chance d'être la cause de catastrophes humaines et environnementales majeures que de prévenir des conflits armés. Elles peuvent, ponctuellement, avoir eu un effet dissuasif, *si on considère cet effet à l'exclusion de toutes les autres solutions possibles*.

Un argument possible pour la possession d'armes à titre individuel ou collectif est que "si les armes sont hors-la-loi, seuls les hors-la-loi auront des armes". Il est vrai que si les armes sont prohibées, un marché noir et des fabrications artisanales se développeront. Mais cet argument va de pair avec ce qu'on considère que la situation présente implique l'usage des armes et de la violence. Si on commence par exclure, à titre unilatéral, d'en faire usage, toutes sortes de solutions alternatives apparaissent.

- Quelles sont les différences entre les pays quant à l'usage de la violence et des armes (Rwanda, États-Unis, France par exemple)? Quelles en sont les conséquences sur la vie sociale?
- Traverser une guerre. Imaginez quatre cas : une personne décidée à se battre, qui possède ou ne possède pas d'arme; une personne décidée à ne pas se battre, qui possède ou ne possède pas d'arme.
- Quel est le rôle des marchands d'armes dans les conflits ethniques et les conflits civils?

DIMANCHE 38

« Tout change »

Il n'y a pas de "décadence" mais seulement des changements ponctuels — c'est la volonté de garder les choses "telles qu'elles sont" qui est source de souffrance.

"Le fait du progrès est inscrit directement en gros caractères sur la page de la histoire. Mais le progrès n'est pas une loi de la nature. Le terrain gagné par une génération peut être perdu par la génération suivante" (Fisher, cité dans [Pop88, p.139]).

"Une tendance générale [...] qui a persisté pendant des centaines ou même des milliers d'années peut changer en une décade, ou même plus rapidement" [Pop88, p.146].

"[A]ll of us tend to believe that anything that has lasted a fair amount of time must be "normal" and go on "forever". Anything that contradicts what we have come to consider a law of nature is then rejected as unsound, unhealthy, and obviously abnormal" [Dru86, p.38].

Pourquoi être attristé ou effrayé par l'impermanence des choses? Toutes les choses que nous faisons sont comme des châteaux de sable. L'impermanence des châteaux de sable ne nous empêche

pas d'en construire avec plaisir, bien que nous sachions qu'ils vont être balayés par la mer. Nous les aimons précisément parce qu'ils provoquent en nous cette vague nostalgie, de ce qu'ils nous rappellent que les choses naissent et disparaissent.

Progrès et “sens de l'histoire”

L'historicisme insiste sur la division de l'histoire en périodes et prétend qu'on peut les prédire [Pop88, p.16]. L'historiciste considère que l'histoire a un “sens” et que la marche du progrès ou de la “nature des choses” sont “inéluables”. C'est sur cette croyance que s'appuient les versions extrêmes du supériorisme²¹ [MAR23], du collectivisme [MER23] et du capitalisme [JEU23].

La croyance en la notion de sens de l'histoire est particulièrement forte dans les cultures de religions abrahamiques, pour lesquelles il y a non seulement une création du monde, mais aussi une finalité (le monde évolue vers un but — le jugement dernier — à travers une succession de personnages et d'événements historiques). Ces cultures tendent à insister sur l'aspect orienté et eschatologique du temps : augmentations ou réductions linéaires de population, de ressources, de confort, etc. ; passages de type A à B à C vus comme des relations de cause à effet. Les autres cultures tendent à souligner l'aspect cyclique du temps : alternances des saisons, alternance des périodes fastes et des périodes de manque, etc. ; passage de type A à B à A vus comme des relations de renforcement ou de rétrocession.

À vrai dire, l'univers présente des aspects linéaires et des aspects cycliques. Par exemple, le système solaire évolue vers sa disparition, mais son fonctionnement présent peut être efficacement décrit en termes de cycles (révolution des astres, saisons, périodes, etc.). Ou encore, chaque organisme naît, grandit et meurt, mais la naissance, la reproduction et la mort des organismes définissent un cycle de vie qui peut être décrit indépendamment d'une création et d'une finalité. Ou enfin, nos relations personnelles et sociales évoluent et suivent une course, mais elles peuvent être décrites en termes de cercles de renforcement (plus de A provoque plus de B qui provoque plus de A), et en termes de fonctionnements qui se sont déjà produits dans le passé et qui se produiront encore dans l'avenir. Pour exemple, on croit communément que les religions évoluent du polythéisme vers le monothéisme, mais l'étude des religions du monde montre que l'inverse est tout aussi vrai (cf. Mircéa Eliade, *La Nostalgie des origines* [Eli91]).

Progrès et décadence

Paradoxalement, ce sont souvent les mêmes personnes qui soutiennent que le progrès est inéluctable et que la société est menacée. Les deux notions sont liées. Elles découlent toutes deux de la notion de permanence, c'est-à-dire du refus de constater l'impermanence des choses [JEU]. Il suffit de croire que les choses peuvent être permanentes pour croire qu'elles peuvent simplement être cumulées ou accumulées (ainsi, le progrès de la connaissance serait simplement l'ajout aux anciennes connaissances de connaissances nouvelles). C'est la croyance en un “sens de l'histoire”. Mais il suffit aussi de croire que les choses peuvent être permanentes pour attribuer leur disparition à des phénomènes “anormaux”, et de chercher des causes précises à ces phénomènes (l'état de la société, l'action cachée de tel ou tel groupe, etc.) [LUN6]. C'est la croyance en la “décadence”.

La permanence et la décadence sont des croyances universelles. Elles constituent des théories courantes dans nos affaires personnelles, en politique, dans le commerce ou la vie professionnelle (la troisième citation ci-dessus, aussi profonde soit-elle, n'est pas tirée d'un recueil de philosophie

21. Situation politique et sociale dans laquelle un groupe s'estime supérieur dans son pays (en estimant son pays supérieur aux autres), et tente d'arriver au pouvoir dans le but d'appliquer une politique discriminatoire et/ou agressive vis-à-vis d'autres groupes.

orientale, mais d'un livre de management à l'usage des chefs d'entreprise). Qu'est-ce qui leur donne ce caractère universel ?

- *Nous construisons principalement notre vision du monde à partir de ce que nous connaissons pendant notre brève existence.* La période que nous passons dans le paradis prénatal est, subjectivement, démesurément longue ; elle pourrait être à l'origine du mythe universel du "paradis perdu" (*La Nostalgie des origines*). Ensuite, nous tendons à penser que ce à quoi nous avons été habitués pendant notre enfance et notre jeunesse constitue l'état normal du monde. Nous avons eu du mal à l'apprendre et à le comprendre ; le fait qu'il ait pu et puisse être encore profondément différent peut nous angoisser et nous choquer. Nous n'acceptons jamais facilement de remettre en cause notre vision du monde, parce que celle-ci nous coûte [MER13].
- *Nous tendons à idéaliser le passé* en nous focalisant sur des détails. Même si nous avons eu une enfance difficile, dès que quelque chose dans notre vie présente nous déplaît, nous n'avons aucun mal à trouver des changements récents qui en seraient la cause. De là, nous tendons à penser que dans le passé la vie était plus facile.

Or, si nous regardons les choses à plus grande échelle, nous nous apercevons que toutes les choses ont été autrement et qu'elles seront sans doute différentes. Pour illustration :

- Toutes les générations se plaignent de ce qu' "il n'y a plus de saisons", mais le cycle des saisons et des températures est depuis 10 000 ans d'une régularité jamais égalée dans l'histoire de la Terre. En général, les températures varient beaucoup plus d'une année sur l'autre et entre les saisons. Cette très courte période de régularité pourrait être un facteur qui a favorisé l'apparition de l'agriculture et de la civilisation telle que nous la connaissons [Cal96].
- Karl Popper cite l'arrêt brusque de l'augmentation de la population dans les pays occidentaux, et écrit : "une tendance générale [...] qui a persisté pendant des centaines ou même des milliers d'années peut changer en une décade, ou même plus rapidement" [Pop88, p.146].
- La population européenne a d'ailleurs connu un épisode pendant lequel elle a diminué, sans le moindre signe avant-coureur, d'un tiers en deux ans (Philip Ziegler, *The Black Death*).

Tout ce qui semble être une régularité n'en est une qu'à l'échelle de quelques années, de quelques générations ou quelques dizaines de générations. L'augmentation de la connaissance elle-même est portée par une volonté sociale et celle-ci peut-être inversée en quelques années ("il pourrait y avoir une épidémie de mysticisme" [Pop88, p.196]). Les tendances générales dépendent d'un ensemble de conditions (l'accroissement de la population, la volonté de conquête, etc.) qui elle mêmes peuvent s'inverser très rapidement ²² [Pop88, p.161-163].

Régressions ponctuelles et progrès ponctuels

Ceci signifie d'abord que nous ne pouvons pas dégager de tendances générales autrement qu'à très court terme. Les améliorations et les dégradations sont toujours limitées dans l'espace et dans le temps. Nous ne pouvons pas non plus prédire les catastrophes avant le moment où nous avons le nez dessus. Ensuite, toutes les situations présentent des avantages et des inconvénients, et leur effet sur l'avenir nous est inconnu. C'est le sens de l'histoire du cheval de Saï [LUN30].

En conséquence, la mesure du progrès est culturelle. Les mêmes événements peuvent être vus comme du progrès ou de la décadence. Le verre peut être "à moitié plein" ou "à moitié vide". Si deux religions, deux idéologies, deux factions sont en conflit, tout ce qui est perçu par l'une

22. La croyance en la possibilité d'un réchauffement global est un exemple d'un tel changement de tendance, puisque qu'il y a quelques années seulement les politiques et les industriels qui y accordaient crédit étaient minoritaires. Par ailleurs, le réchauffement global lui-même est une rupture brutale du système climatique qui a prévalu pendant les 10 000 dernières années.

comme un progrès est perçu par l'autre comme de la décadence. Chaque idéologie intègre les inquiétudes de celles et ceux qui la soutiennent, et comporte sa théorie de la conspiration, sa théorie de l'ordre naturel, sa théorie de la décadence, de la stabilité et du progrès [SEM23].

Nous ne pouvons pas “revenir” à un état idéal de l'existence humaine parce que le paradis sur terre n'a pas existé et nous ne l'avons pas perdu par “déchéance” ou “décadence”. Les causes présentes de notre souffrance existaient hier [SEM15]. Nous ne pouvons pas non plus imaginer un monde idéal et prétendre soit qu'il y aura un avènement, et que toute résistance est inutile, soit que ce monde puisse être planifié et mis en place par la force ou par l'intelligence. Les causes de notre souffrance existeront demain. Celles-ci tiennent précisément à nos attachements : c'est précisément la volonté de garder les choses tels qu'elles sont (ou de faire le monde à notre idée) qui est source de souffrance.

- À votre avis, qu'est-ce qui a “progressé” et qu'est-ce qui s'est “dégradé” (a) depuis votre enfance ; (b) en quelques générations ; (c) depuis deux-mille ans ?
- Imaginez une position différente, selon laquelle ce que vous voyez comme une décadence est vu comme un progrès, et vice versa.

SEMAINE 39

Responsabilités et jugements

“Nous aimerions dire que si rien ne pourra faire revenir Caroline, tout doit être fait pour empêcher qu’un tel cauchemar frappe une autre famille innocente” [John Dickinson, père de Caroline Dickinson, France-Info, juin 2001].

“Les faiblesses humaines se résument en deux mots : irréversibilité et imprévisibilité. Ce qui a été fait ne peut être défait ; ce qui suit ne peut être prédit. Dès lors, quelle défense peut être envisagée contre ces ultimes faiblesses du temps humain ?” (d’après Paul Ricœur, introduction à [Are83, p.31]).

Pour Annah Arendt, nous disposons d’une prise face à l’imprévisibilité de l’avenir : il s’agit de la capacité de *promettre* et de tenir ses engagements [SAM48]. Mais disposons-nous aussi d’un moyen de faire face à l’irréversibilité du passé ? La solution tient dans l’acceptation du fait que “ce qui a été fait ne peut être défait”. Mais comment pouvons-nous *accepter* le mal qu’on nous a fait ? Accepterons-nous silencieusement et passivement d’avoir souffert dans notre enfance ? De s’être vu arracher une personne chère ? D’avoir été blessé dans un accident ? De perdre un territoire que nous considérons comme nôtre ?

Pour se libérer de la souffrance subie, les civilisations, les doctrines, les religions proposent diverses solutions. Ces solutions peuvent être ramenées à quelques grandes catégories : la *vengeance*, le *pardon*, l’*exigence de réparation*, la *réformation de la personne fautive*, la *fragmentation de la faute*, et l’*étude préventive*. Elles seront présentées plus en détail dans les pages qui suivent.

- **En ce qui concerne leur système légal**, les sociétés industrielles modernes appliquent un panaché de ces différentes solutions, mais dans des proportions très diverses et de façons différentes en fonction de la nature du délit.

Par exemple, la peine de mort est une forme vengeance qui exclut de façon quasi absolue le pardon (à moins de pardonner après avoir exécuté), la réformation, la réparation ou l’étude préventive (un mort ne pourra ni s’amender, ni réparer le mal commis, ni devenir un objet d’étude à part entière). De même, elle exclut la fragmentation (la personne exécutée est considérée comme pleinement responsable, et son exécution est considérée comme une solution en soi).

Une peine de prison limitée dans le temps est également une forme de vengeance, mais, cette fois, mêlée de façon confuse au pardon (le criminel qui a purgé sa peine est pardonné), à la réformation (il est censé être guéri de l’envie de recommencer) et à la fragmentation (la société, en général, accepte une part de responsabilité dans le crime ou le délit, et c’est une des raisons pour lesquelles elle n’applique pas la peine de mort). Enfin, pour les délits mineurs en particulier, les sociétés industrielles modernes panachent entre vengeance (prison), fragmentation (idée de responsabilité collective), réparation indirecte (travail communautaire) ou réformation (suivi psychologique ou médical). L’étude préventive est plutôt le fait de recherches indépendantes du système judiciaire. Elle reste marginale, en comparaison avec la généralité de la prison pure et simple ou de l’exigence de compensations

financières.

- **Face à leur souffrance personnelle et à la responsabilité qu'elles attribuent aux autres pour cette souffrance**, les personnes ont également des attitudes très diverses. Les sociétés industrielles en général (et les États-Unis de façon caricaturale) tendent à "judiciariser" la souffrance individuelle, c'est-à-dire à amener devant le tribunal toutes les souffrances subies, et à y chercher un ou plusieurs responsables à qui seront demandées des compensations financières.

La position qui est soutenue ici est que ni la vengeance ni le pardon ne font sens ; la fragmentation et l'étude préventive, en revanche, sont des solutions alternatives tant au niveau de la souffrance individuelle que pour l'avenir des systèmes judiciaires. La réparation et la réformation sont les seuls moyens dont dispose la société pour traiter les questions judiciaires, mais celles-ci ne doivent jamais être dissociées de l'étude préventive. En l'état, elles sont souvent cosmétiques, abusives, inefficaces, et parfois dangereuses. Par ailleurs, la fragmentation, idée bouddhiste, exclut la judiciarisation des fautes qui ne sont pas clairement des délits réparables.

LUNDI 39

« Compenser le mal »

C'est en ne réagissant pas au mal que je compense le mal, et non en tentant de le supprimer.

Qui même détruit les stupas
La doctrine sacrée, les images
Au Bouddha ne crée pas dommage
Et ma colère ne cause pas
(Shantideva, VIIIe siècle [DL94, p.62])

"On peut toujours trouver moyen de devenir peu à peu ami avec un ennemi. Mais il en va autrement pour les émotions négatives. Plus nous tentons d'en faire des alliés, plus elles deviennent fortes et plus elles sont capables de nous blesser. Aussi longtemps qu'elles résideront en nous, toujours avec nous comme des proches, nous ne serons jamais heureux. Aussi longtemps que la colère, la fierté, la jalousie sont en nous, nous aurons toujours des ennemis externes. Si nous nous débarrassons de l'un d'entre eux, un autre apparaîtra demain. Ça n'a pas de fin. Nous ne trouverons jamais de bonheur durable" [DL94, p.37].

- La **vengeance** consiste à faire subir à la personne jugée responsable d'un dommage, un dommage équivalent ou supérieur. C'est sans doute la forme la plus courante, la plus ancienne, la plus primitive de traitement de la souffrance subie. Elle est censée libérer la personne qui a subi un dommage ; par ailleurs, elle est censée décourager celles et ceux qui seraient tentés de commettre le même dommage, et être ainsi préventive. Elle permet également (lorsqu'elle s'exerce de façon absolue sous forme d'une peine de prison ou de la peine de mort par exemple) d'écarter un danger immédiat. Une action guerrière est censée avoir le même objectif.
- La **fragmentation**, c'est-à-dire le fait, pour la personne qui a subi un dommage, d'ignorer la faute individuelle et de considérer qu'il n'y a pas faute individuelle, mais que la responsabilité était collective et complexe, est une invention sinon bouddhiste, au moins orientale. Elle consiste à considérer le mal comme une forme inhérente du monde et comme le résultat de l'interaction complexe des éléments qui le composent (y compris soi-même). Elle ignore le mal en tant que manifestation de la responsabilité d'une personne donnée à un moment donné.

La vie m'offre constamment des occasions de me mettre en guerre. Un voisin ne sort pas ses poubelles au bon moment, et les chiens, les chats et les corbeaux en éventrent les sacs dont le

contenu se répand dans la rue. Un automobiliste roule de façon dangereuse. Quelqu'un prend ma place dans la file d'attente. Un parent a provoqué chez moi, dans mon enfance, des angoisses qui m'handicapent en tant qu'adulte. Un groupe de personnes s'attaque aux valeurs auxquelles je tiens. Un autre revendique le terrain qui m'appartient. Un gouvernement me persécute. Un peuple ennemi tue mes voisins ou mes frères. Des plus petites ou plus grandes frustrations que les contacts entre personnes provoquent, j'ai à tous les instants de bonnes raisons de donner libre cours à la violence.

Mais pourquoi me mettre en guerre contre celles ou ceux qui menacent ce à quoi je tiens ? Ceux-là ne me portent aucun préjudice que je ne décide de voir comme un préjudice. Mais si je me mets en guerre, je subirai immédiatement le préjudice de ma colère et de ses conséquences. On ne peut me faire aucun mal sans mon consentement.

Ce consentement vient de la recherche de responsabilités. Si les ordures se répandaient *naturellement* devant ma porte tous les lundis, comme les feuilles mortes tous les automnes, elles ne provoqueraient pas ma colère, tout au plus mon agacement. Si la mort emportait *naturellement* une personne à laquelle je tiens, elle ne provoquerait que ma tristesse. Mais quand ces faits sont, selon moi, de la responsabilité d'une personne ou d'un groupe, ils provoquent ma colère ou ma haine.

C'est en ne réagissant pas au mal que je compense le mal, et non en tentant de le supprimer. Le mal ne peut être supprimé par la force. La personne qui commet un tort n'en sera jamais convaincue par l'usage de la force, et l'usage de la force ne fait qu'ajouter du mal au mal commis.

Refuser de réagir au mal *en soi* est déjà une grande chose. Mais cela ne signifie pas être passif face à ses *conséquences*. Je peux décider de prendre un balai et de nettoyer les ordures répandues. Ça me prendra cinq minutes, et, au lieu de ruminer une frustration qui me gâchera ma journée, voire les suivantes, j'en sortirai avec le sentiment d'avoir accompli quelque chose, et une meilleure image de moi-même. Plutôt que de m'en prendre à un chauffard parmi des milliers (et provoquer des insultes, une bagarre de rue, et encore plus d'énerverment donc de danger), je peux agir pour que la circulation automobile soit moins dangereuse. Plutôt que de ruminer ma haine contre un parent abusif (ou que je juge tel), je peux me concentrer pour ne jamais être, moi-même, un tel parent. Plutôt que d'entrer en guerre armée, avec ce que cela implique d'années et d'années de souffrances insupportables, de déchirements, d'horreurs sans nom, je peux agir pour sauver ma vie si elle est en danger, et protéger celle de celles et ceux qui sont persécutés. Ce n'est que par l'absence de réaction au mal (c'est-à-dire le refus d'ajouter de la violence à la violence, de la haine à la haine) et par des actions qui visent à limiter les conséquences du mal (réparer, protéger, fuir, négocier) que je peux obtenir un résultat satisfaisant.

- Voir [MER1, DIM1, MER3, VEN3, DIM3, DIM5, MER9, LUN11].
- Gandhi, Mandela et Tenzin Gyatso (l'actuel Dalai-Lama) sont trois leaders qui, face aux souffrances des leurs, ont adopté des attitudes résolument pacifistes. C'est ce qui les rend différents de la masse des leaders qui poussent leurs peuples dans le conflit armé. Voyez-vous ce qui se serait passé s'ils avaient été des leaders "ordinaires" ?

MARDI 39

« Renoncer à évaluer l'intention »

Je ne saurai jamais si les erreurs commises l'ont été en claire connaissance de leurs conséquences.

"Pendant la période où je vivais aux États-Unis, mon amie, qui était française aussi, a eu un accident de la circulation. On roulait en vélo sur le trottoir, comme la loi l'exige, et on a traversé une rue transversale, prioritaires selon la loi. Une voiture qui tournait a percuté son vélo. Mon amie a roulé sur le capot et sa tête a brisé le pare-brise de la voiture. Mais elle-même était indemne, et la conductrice

aussi. Malgré la violence du choc mon amie n'avait pas la moindre blessure. Nous avons échangé nos adresses et comme tout allait bien, nous sommes rentrés chacun chez soi. On pensait que la conductrice en serait pour un pare-brise à changer et nous pour un vélo à remplacer. Mais plus tard dans la journée, on a raconté cette histoire à l'école (américaine) où l'on travaillait. Nos collègues se sont exclamés presque d'une seule voix : "Il faut faire un procès! Vous pouvez gagner 300.000 dollars dans cette affaire". Pour nous, ce n'était pas une question d'argent mais de santé. Puisque tout le monde était sauf, pourquoi faire un procès? Le procédé même nous paraissait malhonnête. Mais un de nos collègues nous a incité à aller déclarer l'accident et à au moins déposer plainte. Sur son insistance, nous sommes allés au commissariat. Et là, nous avons découvert que notre aimable conductrice avait déjà déposé une plainte contre nous" (témoignage).

"On constate qu'alors que la médecine progresse, les procès se multiplient à l'encontre des praticiens" (France-Info, 18/12/00).

- La **réparation** (ou plutôt l'exigence de réparation) est une forme classique de compensation du mal subi : il peut s'agir de réparation directe (remplacement des biens perdus par exemple); de compensation en nature (journées de travail à effectuer pour la communauté par exemple); ou encore de compensation financière. Historiquement, la réparation existe sans doute depuis l'apparition de conseils ou de tribunaux dans les communautés constituées. Elle a pour objectif de résoudre les conflits (en général les conflits mineurs) sans verser de sang, et en évitant une escalade de violence, par l'acceptation commune d'un jugement juste.

Dans un système libéral, une personne est responsable de ses actes. Chacun et chacune sont censés juger leurs actes en claire connaissance de leurs conséquences. C'est pourquoi, quand un acte aux conséquences clairement négatives est commis, la responsabilité individuelle devrait être facile à dégager.

Cependant, qu'il s'agisse d'un acte volontairement délictueux, d'un accident, d'une négligence professionnelle ou d'un choix de vie tel qu'un divorce, la chaîne des responsabilités qui mènent à cet acte est inextricable. La chaîne des conséquences à venir est également impossible à démêler.

D'abord, la plupart des torts commis ne le sont pas en claire connaissance de leurs conséquences. Même la personne qui commet un délit en sachant clairement qu'elle franchit les limites imposées par une loi ne réalise pas, bien souvent, l'étendue des préjudices commis. On peut considérer aussi que de ne pas se rendre compte est un tort; mais bien souvent, le fait est que la personne n'aurait pas commis le délit si elle s'était rendu compte des préjudices commis. Par exemple, quelle personne conduirait en état d'ivresse si elle pouvait se rendre compte à l'avance des immenses dommages humains que représente l'accident qu'elle va causer? De même, le voleur qui vole le sac d'une personne âgée reconsidérerait son vol s'il pouvait voir cette personne comme sa propre mère ou quelqu'un qui lui est cher.

Ensuite, la notion de responsabilité est floue. Pour une chose, il n'est même pas sûr que le libre-arbitre soit une quelconque réalité. Cette question fait l'objet de débats religieux et philosophiques depuis des millénaires, et elle continue à empoisonner le système légal des sociétés modernes. Bien sûr, au niveau individuel, nous avons besoin de la notion du libre-arbitre pour nous aider à diriger nos actes [JEU1] mais il ne s'agit là que d'un niveau de représentation pratique. Même les scientifiques n'ont aucune idée nette de ce qui se passe dans le cerveau pour qu'un état mental devienne intention et pour qu'une intention devienne action. Par ailleurs, la responsabilité est toujours partagée par un nombre très important d'acteurs. Par exemple, dans le cas de l'accident de circulation décrit ci-dessus, dont j'ai été le témoin passif, toute une série de circonstances a créé l'accident, sans que personne ne commette vraiment une "infraction au code de la route" stricto sensu. Le trottoir passait à cet endroit sous une sorte de passerelle dont les colonnes nous ont masqué la voiture qui arrivait. De plus, notre vitesse apparente était exactement égale à celle de l'angle mort formé par le montant du pare-brise de la conductrice "fautive". Faut-il attaquer la municipalité et sa voirie? Ou encore le constructeur automobile?

Celui-ci attaquera-t-il un ingénieur en particulier ? Cet ingénieur attaquera-t-il son dentiste, prétextant que la douleur occasionnée par une dent mal soignée lui a fait commettre une faute professionnelle ? Ou encore, mon amie m'attaquera-t-elle en justice parce que je roulais derrière elle et, psychologiquement, l'entraînait à pédaler à trop vive allure ? — On comprend que tout est possible. Et dans un système judiciaire basé sur des réparations financières démesurées, tout devient possible en effet.

Enfin, les conséquences de la justice rendue sont impossibles à évaluer. Les systèmes judiciaires et les modes personnels de réaction au mal sont tous basés sur une certaine idée de la prévention. Les décisions de justice, nos actes personnels de vengeance, nos exigences de réparation, sont le plus souvent marqués par notre conviction qu'une vengeance adaptée ou que l'application d'une réparation forte aura un effet dissuasif ou préventif sur les "fautifs" potentiels. Rien n'est moins certain. L'application massive de la peine de mort n'a aucun effet mesurable sur la criminalité. Il est clair que la prison, telle qu'elle est pratiquée à l'heure où j'écris ces lignes, est plus un facteur incitatif que préventif. Les systèmes légaux où les réparations financières sont la norme créent des effets d'opportunité proportionnels aux sommes en jeu. Le système médical et le système éducatif, en font les frais de façon désastreuse : la médecine et l'enseignement deviennent difficiles par crainte des procès. Dans un autre registre, les actions guerrières provoquent, dans l'immense majorité des cas, des représailles ou des rancœurs cachées qui seront l'occasion de nouvelles guerres, à des années de distance.

La conclusion que nous pouvons en tirer est qu'*il n'est pas vraiment possible d'évaluer l'intention dans laquelle a été commis un acte "fautif" ou criminel et encore moins d'y appliquer une peine juste et efficace.* Il n'y a donc que deux directions dans lesquelles nous pouvons nous concentrer :

1. En cas de danger immédiat et clairement identifié, assurer de façon pragmatique que le danger soit écarté (pour cette raison, il n'est aucunement proposé ici de laisser les criminels libres de leurs mouvements ni de laisser en l'état une situation génératrice d'accidents).
2. Considérer toute situation génératrice de souffrance comme un objet d'étude à part entière, *non pas dans le but d'appliquer une peine mais dans le but de résoudre un problème.* Que s'est-il passé ? La situation peut-elle être démêlée ? Y a-t-il un risque qu'elle se reproduise ? Si oui, qu'est-ce qui peut être fait de façon effective (c'est-à-dire évaluable point par point) ? Enfin, le remède n'est-il pas pire que le mal ? Ceci aussi peut-il être évalué ? (voir aussi "quatre points pour agir", [LUN23]) — Ainsi, tout "fautif" et toute "faute" sont des objets d'étude potentiel et des sources de connaissance.
 - L'enfant casse le vase. Que faire ?
 - McVeigh a posé une bombe dans un immeuble administratif et tué 168 personnes, dont 19 enfants, et blessé plus de cinq-cents autres. La réponse à ce carnage a été son exécution six ans plus tard. McVeigh ne constituait-il pourtant pas un objet d'étude extrêmement précieux ?

MERCREDI 39

« Accepter l'ignorance »

Peut-on accuser quelqu'un de ne pas comprendre ce qu'on a mis si longtemps à comprendre ?

"Vers dix, douze ans, je vivais dans la terreur de ma mère. Elle ne m'a pratiquement jamais frappé, c'est vrai, mais elle faisait la gueule en permanence et piquait des crises de colère pour des raisons que j'essayais désespérément de comprendre. Il lui arrivait de hurler ou de se cogner la tête contre les murs. Même si maintenant, je peux à nouveau me souvenir de moments heureux de ma plus petite enfance, il y a eu une période de ma vie pendant laquelle tous les souvenirs où elle était impliquée étaient de violence verbale, de bruit, d'angoisse, de terreur. J'étais censé mettre la table ou faire les

poussières, ce que je ne faisais jamais “correctement”. Une tâche aussi simple que de mettre la table était source d’angoisse. Le service de verres et d’assiettes était dépareillé. Je craignais de lui mettre une assiette ou un verre différent de mon père de peur qu’elle pense que je le traitais mieux qu’elle, et en même temps je craignais de lui mettre le même verre ou la même assiette de peur qu’elle m’accuse de tenter de l’amadouer.

Je me souviens aussi que j’étais censé avoir fini mes devoirs à son retour, vers sept ou huit heures. Dès quatre heures et demie, l’angoisse commençait. Je ne comprenais pas ce que je devais faire et je me sentais incapable de faire mes devoirs tout seul. En même temps, je savais qu’à son retour, elle crierait, ou annoncerait de cette voix glacée, irritée, méprisante : “Et tu n’as même pas fait tes devoirs...” J’ai passé toutes mes soirées dans cette angoisse pendant des années. Aujourd’hui, devenu adulte et parent moi-même, je suis encore paralysé par le bruit de talons sur des carrelages, ou de portes qui claquent dans le lointain. Je reste incapable de faire un quelconque travail qui, de près ou de loin, me rappelle l’exigence de “faire mes devoirs”, tel que de remplir un document administratif (alors que pour d’autres choses, ma force de travail est inaltérée).

Il m’a fallu des années et des années pour comprendre que l’humeur de ma mère n’avait rien à voir avec mes propres actions d’enfant, telles que de bien ou mal mettre la table, ou de faire ou ne pas faire mes devoirs. Son humeur dépendait des aléas de son travail, de ses relations avec mon père et d’autres choses. Mais pendant toute mon enfance, j’ai essayé désespérément de comprendre ce que je devais faire pour ne pas être grondé, ne pas subir cet apparent mépris. Je cherchais continuellement une logique derrière ce qui n’en avait pas, et ça a profondément altéré mon sens du monde.

Maintenant, je suis parent moi-même et j’essaie d’éviter de reproduire la même attitude. Mais il arrive que je sois stressé par mon travail ou par la perspective d’un papier administratif à remplir... C’est toujours dans ces moments-là que j’accuse mon fils de trois ans de ne pas manger “correctement”, de ne pas ranger ses jouets “correctement”... Et je me dis que tous mes efforts doivent tendre à ce qu’il ne subisse pas ce que j’ai subi. Ces choses-là nous paraissent si anodines quand on est adulte, et elles sont si terribles pour un enfant” (témoignage).

“La plupart des gens sont dominés par leurs attachements matériels et ceux-ci leur font faire beaucoup de choses absurdes. Ce n’est pas une raison pour les mépriser, d’abord parce que nous luttons nous-mêmes continuellement contre ces attachements, et ensuite parce que les causes de ces attachements sont multiples et complexes, et qu’elles leur sont transmises par toutes les vies qui les ont précédées. Si c’était si facile, nous serions tous des sages ou des justes” [MER1].

- Le **pardon** est une invention des religions abrahamiques, généralisée par le christianisme et élevée au rang de doctrine ; elle consiste à effacer la faute et à donner à la personne jugée responsable d’un dommage l’occasion de s’améliorer (de s’amender) et éventuellement de réparer les dommages, d’œuvrer pour que le mal ne se reproduise pas dans la communauté, etc. Historiquement, le pardon est né en réaction à l’omniprésence de la vengeance et à l’escalade de violence qu’elle entraîne. Le sens du pardon est avant tout religieux (il faut être capable de pardonner pour pouvoir soi-même être pardonné par Dieu des péchés commis). Dans son acception occidentale moderne, le pardon est censé libérer la personne qui a subi un dommage de la tentation de vengeance et de violence.

Prendre conscience du caractère complexe de la “faute”

S’il n’est pas inspiré par la forte terreur religieuse de ne pas être soi-même pardonné de Dieu, le pardon est presque impossible. Pourquoi, si on est convaincu de la faute, effacerait-on cette faute ? Le faire correspondrait à dire au “fautif” : “Peu importe les souffrances subies, ta faute n’est pas une faute ; sois libre de recommencer”. Il paraît difficile de croire que le seul caractère magnanime du pardon va pousser la personne “fautive” à s’amender et à réparer la faute. C’est pourquoi, dans une société qui ne croit pas à la fable du pardon divin, le pardon est une solution impraticable ou insuffisante.

Néanmoins, celui-ci peut être remplacé par la fragmentation de la faute. Celle-ci consiste non pas à effacer la faute mais à prendre conscience de son caractère complexe, et à agir de façon pragmatique face au mal commis, non pas en cherchant une *responsabilité* particulière, mais en

cherchant et trouvant des moyens simples pour résoudre le *problème* créé par la “faute” [MAR]. Par exemple, dans le témoignage ci-dessus, les tentatives de “pardon” à la mère n’ont jamais rien résolu. En revanche, ce qui a permis de trouver une solution (c’est-à-dire de libérer l’enfant devenu adulte de la souffrance) a été de se pencher sur l’histoire personnelle de cette mère et de comprendre l’enfance qu’elle-même a vécu, les particularités de sa relation avec le père, et tout un réseau de circonstances, d’ignorances, d’expériences complexes.

La **fragmentation** de la faute consiste à prendre conscience du karma qui mène à certains actes ; mais, à la différence du pardon, il ne s’agit en rien d’effacer la faute ni de s’imposer de subir la personne fautive. Ainsi, on ne laissera pas les criminels en liberté, s’il est établi qu’ils sont la cause directe d’un dommage. De même, dans l’exemple ci-dessus, la personne en question s’est autorisée à ne plus rencontrer sa mère tant que la souffrance était vive. “La voir me rendait malheureux, et à cause de ça j’étais d’humeur irritable et violente. Il valait mieux pour tout le monde que je l’évite. J’étais comme un ancien alcoolique, qui a tout intérêt à éviter les bars. Je n’allais pas me remettre en danger simplement pour faire plaisir aux uns ou aux autres”. Ainsi, il peut arriver que nous rencontrions des gens dont la présence nous est néfaste : soit que ces gens aient un comportement irresponsable ou dangereux, soit qu’en leur présence nous nous mettions à avoir de grandes difficultés à contrôler nos émotions négatives. Dans ces deux cas, il est conseillé de prendre de la distance. “Cependant, nous ne devons pas les offenser, et s’il arrive qu’on les rencontre, nous devons être courtois et faire ce qui peut les rendre heureux, sans être familier avec eux” [GB91].

Accepter l’ignorance

Le bouddhisme originel nous explique que nous avons la chance d’être un être humain et non un animal ; c’est ainsi que nous pouvons comprendre le bouddhisme et échapper à la souffrance. Mais il dit aussi que nous avons eu la chance de naître à une époque, dans un endroit et dans un milieu où nous avons pu rencontrer l’enseignement du Bouddha, et que c’est cette chance, et non nos qualités personnelles, qui nous sauve. Il en va de même pour le reste de notre karma. Parfois, il nous faut des années pour comprendre un enseignement et nous avons tendance à voir celles et ceux qui ne l’ont pas reçu comme des idiots. Mais comment pouvons-nous les accuser de ne pas comprendre ce qui nous a pris tant de temps ? N’étions-nous pas nous-mêmes dans la même situation il n’y a pas si longtemps ?

Ainsi l’ignorance devrait déclencher notre compassion et non notre colère. Dans l’exemple ci-dessus, la personne qui témoigne a pris conscience de la difficulté de son problème grâce à des années de thérapies et de lectures. Ces thérapies n’existaient pas à l’époque de sa mère. Celle-ci ne disposait pas non plus du même environnement éducatif pour faire face à la violence et à la confusion qui était en elle. Dans un sens, c’est aussi elle qui a donné à ses enfants l’éducation qui leur a permis de surmonter leurs propres problèmes personnels.

Résoudre le problème

La dernière étape de ce rapport aux dommages subis est d’apporter des solutions personnelles qui font que les souffrances subies ne soient pas vaines. Ainsi, certaines personnes ayant subi un viol ou ayant perdu une personne chère à la suite d’un crime, d’un accident ou d’une guerre œuvrent pour apporter leur soutien à d’autres victimes et pour travailler à l’étude préventive. Dans le cas ci-dessus d’un dommage subi pendant l’enfance, la personne concernée ne cherche pas à châtier qui que ce soit mais seulement à se tourner vers l’avenir, vers ses propres enfants, et à devenir une “personne de transition” [DIM29, LUN40, JEU41, JEU51, JEU52].

JEUDI 39

« Voir ainsi c'est rendre ainsi »

Je vais d'abord renoncer à manifester mes opinions négatives ; puis changer d'opinion pour une meilleure opinion.

“Quand on était en ville, Max ne s'était jamais senti différent à l'école. Ses résultats n'étaient pas sublimes, mais pas mauvais non plus. Il avait des relations normales avec ses camarades : quelques bagarres, quelques bons copains... mais la question de la “différence” n'avait jamais été un problème. Mais depuis que nous sommes arrivés ici tout a changé. Il a de très mauvais résultats et se bagarre souvent. Il a commencé à dire : “c'est parce que je suis Noir”. On a cherché à comprendre ce qui se passait et il est apparu que quelques enfants de la classe avaient prétendu qu'il devrait aller dans la “classe spéciale pour les Noirs”. En fait il n'y a évidemment pas de “classe spéciale pour les Noirs”. Mais il y a une classe spéciale pour les enfants étrangers, dans laquelle cinq enfants sur neuf sont Noirs” (témoignage).

“Kanédoko se persuada facilement que son compagnon de voyage le volait en ne partageant pas équitablement les dépenses. “Hier, j'ai payé les bougies” disait-il par exemple, “et toi, qu'as-tu payé ?”. “Je n'ai rien payé hier parce qu'il n'y avait rien d'autre à acheter”, répondait Nanikoré. “Tu vois, tu me voles”, disait Kanédoko. Et le jour suivant il faisait une dépense nouvelle, souvent inutile, pour prouver ses dires. Si bien que Nanikoré prit l'habitude d'attendre avant d'acheter quoi que ce soit et que les dépenses devinrent effectivement très déséquilibrées” (*Le vrai voyage de Gulliver*).

Voir ainsi c'est rendre ainsi

J'ai évoqué ailleurs la question des *prédictions qui se réalisent d'elles-mêmes* [SAM10]. La découverte du phénomène (qu'on peut attribuer à l'école de psychologie de Palo-Alto dans les années soixante) est passée relativement inaperçue et reste encore assez peu répandue. Et pourtant je pense qu'il s'agit d'une des découvertes les plus importantes de toute l'histoire des rapports humains. Elle pourrait avoir des implications très importantes sur notre manière de faire de la politique, d'éduquer les enfants, ou de prévenir la criminalité. De façon caricaturale, elle dit que si vous traitez quelqu'un comme un voleur, vous avez de bonnes chances d'en faire effectivement un voleur ; si vous traitez quelqu'un comme une personne, vous en ferez une personne au même titre que vous-même. Plus subtilement, elle dit aussi que si vous fournissez à une personne les éléments d'une “différence”, même avec les meilleures intentions du monde, vous créez inmanquablement le terrain qui fera que cette personne ne trouvera pas sa place dans le monde.

C'est le cas avec la question moderne de “l'identité” (non pas entendue comme le fait de savoir qui on est et quelles sont ses origines et ses positions, mais comme la marque d'une “différence” avec les autres). Dans l'histoire de Max, rapportée ci-dessus, c'est aussi le fait que l'école en question avait une “classe spéciale” pour les enfants “différents” qui a fourni le terrain à la mise en exergue de la “différence” de Max par les autres enfants ; et c'est simplement le fait de se voir pointé comme “Noir” qui a mis Max en butte contre les autres enfants, puis contre tout le système scolaire. Ce faisant, Max a vraisemblablement confirmé chez certains une image du Noir bagarreur et mauvais élève. La prédiction s'est réalisée d'elle-même, et son origine tient aussi dans un choix politique et éducationnel. La conclusion en est qu'il est préférable de ne pas faire de “différences” basées sur tel ou tel critère de groupe (étrangers, Noirs, femmes, etc.).

Cela ne veut pas dire que nous ne puissions pas *reconnaître* une faute particulière, ni que nous devions *ignorer* les difficultés particulières d'une personne donnée. Ainsi, il est certain qu'il faille des programmes spéciaux pour les enfants en difficulté dans les écoles, et des enseignements de différents niveaux. Mais nous devons prendre garde à ce que ces enseignements ne mettent pas en avant des “différences” particulières qui seraient des caractéristiques de groupe (enfants étrangers, filles/garçons, etc.).

Vivre avec nos ennemis

La prise de conscience des *prédictions qui se réalisent d'elles-mêmes* ne concerne pas que la politique ou l'école. Elle peut aussi avoir des influences très positives sur notre comportement personnel et sur l'évolution de notre existence.

Tout d'abord, pour les raisons évoquées plus haut, les théories de "l'identité" qui prétendent que tel ou tel groupe peut trouver ou retrouver une "fierté" ou une "reconnaissance de soi" en affirmant sa "différence" sont désastreuses. Elles ne sont que des formes modernes de racisme, et ont les mêmes effets. La solution individuelle consiste à trouver sa place dans le monde, et non à affirmer sa différence d'avec le monde.

Ensuite, elle nous permet d'adopter une attitude positive vis-à-vis des personnes et des groupes envers lesquels nous avons, à tort ou à raison, de la rancœur. En soulignant les différences entre "eux" et "nous" nous provoquons ces différences, et inversement en prêtant aux "autres" les mêmes capacités et des qualités égales, nous tendons à réduire les différences et à apaiser les relations. Bien sûr, si nous ressentons une profonde rancœur et de la haine, nous ne pouvons pas les effacer d'un simple vœu pieux. La solution consiste donc, dans un premier temps, à renoncer à manifester des opinions négatives et à éviter les situations de conflit. Avec le temps et l'amélioration des relations, celles-ci tendront à s'apaiser. Il sera alors le moment de les remplacer par de meilleures opinions.

Ce faisant, nous faisons d'une pierre deux coups : d'une part nous contribuons à gommer les conflits et nous améliorons la situation, donc nos conditions de vie ; d'autre part nous nous libérons progressivement de la souffrance que provoquent la haine et la rancœur.

VENDREDI 39

« Renoncer à faire changer »

Je ne peux pas aligner les autres personnes sur ce que je voudrais qu'elles soient ou qu'elles pensent.

"L'échec de mon mariage tient à ce que je n'ai pas réussi à faire changer Jacques" (une femme, 61 ans).

"J'aimerais tant obtenir enfin l'estime de mon père" (un homme, 34 ans).

- La **réformation** est une forme sans doute relativement moderne de traitement de la criminalité, peut-être née de la psychologie. Elle part du principe que les humains ne sont pas mauvais par nature, qu'ils peuvent être remis sur "le droit chemin", et que c'est là le rôle de la société.

Le premier témoignage ci-dessus ("L'échec de mon mariage tient à ce que je n'ai pas réussi à faire changer Jacques"), dans sa brièveté, contient le drame de toute une existence. C'est toute la philosophie de vie de la personne en question qui est contenue dans cette phrase : le monde est réformable. Il y a une manière de faire les choses, un mode de vie correct, une façon d'être qui se justifie ; tout ce qui en diffère est déviant, et doit, et peut, être changé. Les autres personnes peuvent être manipulées de l'extérieur (par la parole, le raisonnement, la menace ou la violence, la méthode restant à déterminer) de façon à se conformer à une marche juste, correcte du monde.

Il est probable que quelqu'un qui affiche de telles convictions est difficile à supporter pour n'importe qui (y compris, et surtout d'ailleurs aussi, pour quelqu'un qui fonctionnerait sur le même modèle). La personne en question a vraisemblablement ruiné son mariage par ses tentatives de faire changer son conjoint, et non pas à cause de son incapacité à y parvenir. Pire : il est

probable que cette même philosophie, si elle a été appliquée dans sa vie familiale ou sa vie professionnelle, les a également rendues très difficiles pour elle et très pénibles pour les autres.

Ceci n'exclut cependant pas que nous puissions montrer que différents choix de vie existent, et laisser les personnes prendre des décisions quant à ces choix. Ceci n'exclut pas non plus que nous puissions transmettre des techniques ou des connaissances. Ni que nous puissions montrer à une personne que la voie qu'elle suit la mène à sa perte, ou au contraire l'encourager à persévérer dans une direction qui nous paraît bonne. Toutes ces stratégies relèvent de l'enseignement. Les problèmes commencent quand on quitte le terrain de l'enseignement pour entrer sur le terrain de la réformation.

Nos tentatives de faire changer les autres personnes pour les conformer à ce que nous voudrions qu'elles soient sont pratiquement toujours vouées à l'échec. Elles sont aussi des prédictions qui se réalisent d'elles-mêmes [JEU] : elles disent à l'autre personne : "ainsi je veux que tu deviennes, car ainsi tu n'es pas", à partir de quoi la prédiction se réalise en "ainsi je ne suis pas, et ainsi je ne peux pas devenir". Elles déclenchent en effet des résistances qui ont un effet inverse de l'effet désiré. Les actions disciplinaires provoquent de la rancœur cachée et des formes de délinquance nouvelles ; la colère renforce les actes défensifs ; les tentatives de conviction provoquent de la suspicion, etc.

Tout ce que nous pouvons faire est d'accepter les personnes telles qu'elles sont et d'agir de façon pragmatique en fonction de leur nature présente et de leur disposition d'esprit. Ainsi, cette personne aurait sans doute dû et pu vivre en bonne entente avec son conjoint, quelle que soient ce qu'elle jugeait comme des "défauts". Il est probable que les choses se seraient passées tout à fait différemment. Le conjoint aurait peut-être "changé", lui aussi, en bien, avec le temps.

Ceci ne veut pas dire que nous ne faisons rien, bien au contraire. En nous adaptant aux situations, nous limitons les conflits et nous montrons la voie juste. Nous ne convainçons jamais personne du bien-fondé de notre démarche que si celle-ci nous est profitable et rend notre vie et celle de nos proches meilleure et plus agréable.

- Que pensez-vous de l'exemple de cet homme qui cherche à "obtenir l'estime de son père" ? — À mettre en parallèle avec celui de la personne qui cherche à "faire changer" son conjoint.
- Peut-on, par des réformes, faire changer "les mentalités" ?
- Peut-on améliorer l'économie d'un pays, résoudre un conflit, tirer un peuple de la misère par la seule éducation ?

SAMEDI 39

« L'identique est inutile »

Seule la différence est une occasion d'apprendre — y compris sur soi-même.

"Élevé dans un milieu de gauche plutôt rigide, j'ai commencé à me faire une idée personnelle de la politique quand je me suis mis à écouter les gens de droite. Je ne dis pas que j'ai adhéré, mais ça m'a permis de mieux comprendre" (H, 31).

Un sondage américain montre que les mots valorisés par les hommes sont *pouvoir, profit, indépendance, compétition, principes scientifiques, prestige, domination et liberté* ; ceux valorisés par les femmes sont *services rendus, sympathie, générosité, expériences intéressantes* [MJ92, p.130].

Des expériences très nombreuses menées avec des bébés et des jeunes enfants montrent que les garçons sont, de façon quasi systématique, plus intéressés par les choses (jouets, démontages) et les filles par les relations humaines (personnes présentes, nouveaux venus) [MJ92, p.60-61,p.64,p.97].

"Je ne me sens jamais aussi américain qu'à Paris" (Cornel Washington).

- **L'étude préventive** consiste à considérer toute forme de dommages, de création de souffrance ou de criminalité comme un objet d'étude potentiel, de façon à mieux comprendre

les éléments personnels, sociaux, historiques ou autres qui ont contribué à l'apparition du dommage, et à agir dans l'avenir pour améliorer la situation générale.

Parmi les quelque six-cent familles frappées par l'attentat à la bombe d'Oklahoma, il ne s'est pas trouvé assez de courage moral pour créer ce qui aurait pu s'appeler un "collectif pour l'utilisation de McVeigh dans le but de comprendre", et pas un politique pour le réclamer. Le débat ne s'est pas situé sur ce terrain, mais sur celui de savoir si l'exécution de McVeigh serait publique ou non. Pourtant, malgré son apparente absence dans la plupart des sociétés, je gage que l' "étude préventive" deviendra un jour une évidence dans les plus avancées d'entre elles. "Rien ne pourra nous rendre Caroline", dit John Dickinson, "mais tout doit être fait pour empêcher qu'un tel cauchemar se reproduise". Il y a, dans la voix de ce père éprouvé par le meurtre de sa fille et par cinq années d'enquêtes, une sorte de force et d'intelligence. Sans doute veut-il exprimer qu'il souhaite que le criminel soit arrêté et mis à l'écart de la société. Mais ses paroles, prises à la lettre, expriment bien le fond du problème : ce que nous voulons, le plus important, et même, la seule chose vraiment d'importance, c'est qu'un tel drame ne se reproduise pas. Pour ce faire, la mise à l'écart du meurtrier de Caroline Dickinson supprime le risque potentiel (et réel) que celui-ci assassine une autre adolescente. Elle ne permet cependant pas, en soi, d'éviter la reproduction du même drame par d'autres. Seule l'"étude préventive" peut y parvenir. En effet, ce qui a motivé le criminel est un ensemble de facteurs psychologiques, familiaux et sociaux. Parmi ceux-ci, certains peuvent nous amener à comprendre que certaines formes de notre société (certains aspects du système scolaire, certaines carences dans le traitement des cas sociaux, certaines positions de fond sur la délinquance, sur la sexualité, sur les rapports entre personnes, etc.) sont potentiellement pathogènes. Certes, le criminel est en marge de la société, mais il en est aussi le miroir : un miroir grossissant qui renvoie, dans sa violence, toutes les frustrations que cette société engendre.

Dans un registre moins dramatique, les chocs dont nous faisons l'expérience quand nous sommes confrontés à une autre culture sont du même ordre. Ils nous renvoient à ce qui fait le fond de nous-mêmes. Face à un groupe étranger qui agit d'une façon qui nous choque, nous pouvons penser qu'ils sont "stupides" ou "fous", hausser les épaules ou nous mettre en colère. Mais ces attitudes ne nous apportent rien. Nous pouvons pourtant gagner sur deux tableaux. Nous pouvons nous demander ce qui nous choque et pourquoi, et ainsi apprendre sur nous-mêmes. Nous pouvons aussi chercher à comprendre quelles sont les motivations d'un système différent, et quels sont ses avantages et ses inconvénients. Ainsi, nous pouvons en intégrer les éléments positifs ou au contraire mieux comprendre certains de nos actes ou de nos modes de vie.

Par exemple, c'est en réfléchissant sur les avantages et les inconvénients de la polygamie que nous pouvons vraiment comprendre pourquoi nous sommes monogames, et ainsi mieux vivre cette monogamie. Ou encore, c'est en observant dans le détail la vie des pratiquants d'une religion ou d'une culture que nous pouvons en saisir les éléments générateurs de bonheur ou les éléments pathogènes.

Enfin, sur le plan des relations de personne à personne, il en va de même. Nous mettre en colère ou manifester du mépris pour ce que nous jugeons stupide ou fou ne nous apportera que de la frustration et de la violence. En revanche, observer, parler, demander va nous permettre de comprendre, parfois ce que ne nous sommes pas et pourquoi nous ne voulons pas le devenir, parfois ce que nous sommes et ce que nous pourrions devenir. Dans les deux cas, il s'agit de mieux se connaître et de progresser vers un mieux-être.

DIMANCHE 39

« Construire la voix médiane »

La voix médiane n'est pas d'opter pour le compromis, c'est de dépasser l'alternative.

“Women don’t have to change, but business could” [MJ92, p.166]

“Would you let your children fly on an affirmative action airline where women design planes? — Definitely yes, because women who design planes know their own children could be flying on this airline too” (notes).

“La voix médiane n’est pas le compromis. Le compromis consiste à servir à tout le monde du café tiède quand certains veulent du café bouillant et d’autres du café glacé. La voix médiane consiste à se demander comment faire pour servir à chacun ce qui lui convient” (Boss Kōhi).

Une croyance largement partagée par tous (et toutes) dans les sociétés industrielles est que les femmes au volant sont plus dangereuses que les hommes. Eh bien, les chiffres le démentent. Dans toutes les sociétés qui utilisent l’automobile, il semble que les femmes aient en moyenne un peu plus d’accidents que les hommes... mais le nombre des blessés et des tués engendrés par ces accidents n’est pas comparable.

Les politiques qui consistent à faire des femmes les égales des hommes en exigeant qu’elles se comportent de la même façon que les hommes sont vouées à l’échec parce que les comportements sont globalement différents et que chacun doit et peut trouver sa propre manière de gérer les choses. Ainsi, dans la conduite automobile, ce n’est pas le fait d’être une femme ou un homme qui constitue le fond du problème — c’est celui d’avoir une conduite prudente ou meurtrière. Il en va de même pour les autres “différences” entre “groupes”, “minorités”, ou “peuples”. Ce qui compte n’est pas d’être “fier” ou “digne” de son identité mais seulement de penser à ce qu’on fait, à la manière dont on le fait, à ses motivations et aux conséquences positives ou négatives non vis-à-vis d’une “certaine idée” qu’on a du monde, mais dans la vie quotidienne de toutes et tous, adultes, enfants, etc.

Le monde occidental tend à valoriser les positions extrêmes et les différences claires et tranchées, être une femme, être un homme, être hétéro ou homo, être “pour” ou “contre”, être “franc”, “carré”, “entier”. Toute tentative de montrer qu’il y a aussi du bon dans la position de l’autre est vue par les uns comme une forme de trahison, par les autres comme une forme de faiblesse.

Abandonner ou refuser l’un des aspects de sa nature est une perte. “Construire la voix médiane” consiste à sortir de cette obligation de se positionner à l’extrême d’une échelle ou d’une autre : être analytique et intuitif, visuel et réflexif... Il s’agit, à chaque fois, non pas de trouver une moyenne entre deux positions, mais de prendre le “meilleur des deux mondes”.

C’est aussi le cas en ce qui concerne l’héritage mental et culturel qui nous vient de nos deux parents. Il ne s’agit pas d’être à moitié son père et à moitié sa mère, mais de transmettre le meilleur de ce qu’ils sont (ou étaient) et de corriger ce qui était moins bon.

- Prenez la personne que vous détestez la plus. Inutile de rechercher sa présence. Néanmoins, pendant cinq ou dix minutes, pensez à elle. Qu’est-ce que cette personne fait, a, vit de mieux que vous ?
- N’est-ce pas à cause de ses qualités positives ? — si oui, n’est-ce pas le revers de ses qualités positives que vous détestez en elle ? — Ou encore, n’a-t-elle à vos yeux que des qualités négatives ? D’accord. Dans ce cas, que pouvez-vous en tirer comme leçon pour rendre votre vie meilleure ?
- Un koan : “Quelle est la voix médiane entre la nuit et le jour ?”

SEMAINE 40

L'imminence de la mort

Septième et dernière période de la vie.

“Parfois, au restaurant ou à la banque, on voit de belles fleurs, et souvent ce ne sont pas des fleurs naturelles, mais des fleurs artificielles en plastique. Les gens aiment beaucoup les fleurs en plastique parce qu’elles ne meurent pas. Les fleurs en plastique sont économiques ; on achète un bouquet, et cela suffit pour toute une vie. Mais, même si on essaie de les traiter exactement comme des fleurs naturelles, on n’y découvre jamais la vraie beauté qu’on voit aux fleurs vivantes. Un bol en plastique, c’est exactement comme une fleur en plastique. C’est joli et bon marché, et, même si on le laisse tomber, ça ne casse pas. Mais nombreux sont les gens qui n’aiment pas les bols en plastique, bien qu’ils soient jolis et bon marché. Ils aiment les bols en véritable porcelaine, qui sont très chers. Au Japon, ceux qui s’intéressent à la cérémonie du thé achètent de beaux bols à thé en porcelaine. Si vous en laissez tomber un, il se casse ; mille dollars jetés par la fenêtre. Néanmoins, ces gens préfèrent acheter ces bols à cause de leur fragilité. Ils s’abîment et meurent. C’est pour ça qu’ils sont beaux. Pour notre vie, c’est pareil. Nous marchons vers la tombe. Nous nous flétrissons. C’est pourquoi nous pouvons vraiment vivre. C’est regarder l’éternité en face sans aucun sentiment de mystère” [Kat93, p.196].

“Ce que les biologistes savent néanmoins, c’est que toutes nos molécules sont régulièrement remplacées en quelques jours [. . .]. Ce qui demeure et continue de constituer ce que nous connaissons en tant que corps n’est pas une molécule ou un ensemble de molécules, mais un modèle de molécule qui est sans cesse renouvelé. La cellule a un rythme de changement si élevé qu’en quelques heures ou quelques minutes tout change [. . .]” [Col95, p.103].

“I had another motive in opening this topic, to tell the truth, one that winds its way through almost everything I’ve done online in the five months since my cancer was diagnosed. I figured that, like everyone else, my physical self wasn’t going to survive forever and I guess I was going to have less time than actuarials allocate us. But if I could reach out and touch everyone I knew online . . . I could toss out bits and pieces of my virtual self and the memes that make up Tom Mandel, and then when my body died, I wouldn’t really have to leave. . . Large chunks of me would also be here, part of this new space” [Thomas Mandel, cité dans *How brains think : evolving intelligence, then and now*, William H. Calvin, 1996, 156].

“Après la mort, nous ne nous évanouirons pas tout simplement : les actes positifs et négatifs que nous avons faits détermineront comment nous renaîtrons” [DL94, p.99].

“Karma signifies the survival, not of the same composite individuality, but of its tendencies, which recombine to form a new composite individuality” [Yak85, p.252].

Le maître zen Roland Rech écrit qu’à la naissance ce n’est pas un “moi” qui naît, c’est simplement cinq agrégats [cf. SEM15] qui se réunissent pour constituer cette réalité éphémère qu’on appelle “moi”. Au moment de la mort, ce n’est pas un “moi” qui meurt, C’est simplement ces cinq éléments qui se séparent, et retournent à la conscience universelle. Rien ne s’est créé, rien ne s’est perdu. À un moment, il apparaît une vague qui va se briser sur le rivage, mais l’océan n’a pas augmenté ni diminué pour autant [Rec94, p.111-112]. Bien sûr, de telles pensées ne nous sont guère utiles au moment où nous nous débattons dans les souffrances qui précèdent la mort, soit que cette mort nous rejoigne dans notre grand âge, à travers un corps progressivement plus insoumis, plus morcelé, soit que cette imminence nous frappe plus tôt au cours de la vie, à la suite d’un accident

ou d'une maladie. Mais pourtant, elles peuvent nous permettent de la préparer au cours de la vie : c'est en temps de paix qu'il est temps de penser à ce qu'on ferait en temps de guerre [SEM38], car en temps de guerre, l'esprit est trop troublé pour agir avec raison. De la même façon, c'est pendant les autres âges de la vie qu'il est temps de préparer cette septième et dernière période de la vie qu'est la période d'imminence de la mort.

Il s'agit là d'une étape aussi inévitable et universelle que la naissance ou l'adolescence, et pourtant, dans la société occidentale, il nous est difficile de réaliser pleinement que tous les êtres humains, sans exception, l'ont traversée ou la traverseront. Freud écrit : "Ne vaudrait-il mieux pas faire à la mort, dans la réalité effective de nos pensées, la place qui lui revient ? [...] Supporter la vie reste bel et bien le premier devoir de tous les vivants [...]. Si tu veux endurer la vie, organise-toi en vue de la mort" [VP94, p.28]. Mais pourquoi préparer la mort, si celle-ci est néant, s'il n'y a "rien" après pour l'être pensant ? C'est bien là justement que la pensée religieuse s'articule dans son entier : quelle que soit la manière dont nous observons ce que nous sommes et ce qu'est le reste de l'humanité, quelle que soit notre éventuel désir de disparaître en entier et à jamais, ou au contraire de nous immortaliser par la force, nous *survivons* à notre vie physique et matérielle : nous *continuons à vivre*, nous *passons* et nous *revivons* à travers celles et ceux que nous touchons au cours de notre existence. Dans cette *transmigration*, la période d'imminence de la mort et la mort elle-même constituent une étape importante, que nous pouvons préparer tout au long de notre vie.

LUNDI 40

« Préparer la transition »

Au cours de ma vie, je vais établir ce que je suis dans la continuité humaine et ma survivance dans celle-ci.

"En japonais l'être humain s'écrit 人間 (*ningen*) autrement dit *l'intervalle, l'espace de temps* 間 pendant lequel un être existe en tant que *personne* 人, sachant que cet être existe (en tant qu'autre chose) avant et après cet intervalle de temps, cette fenêtre 門 ouverte sur une durée donnée 日."

Le sentiment de vieillesse se traduit par un "morcellement du corps", et fait "éclater la prédominance du tout en parties innombrables au milieu desquelles le sujet se perd" [VP94, p.182].

"[Du point de vue d'une personne] qui vit toujours dans l'intervalle entre le passé et le futur, le temps n'est pas un continuum, un flux ininterrompu ; il est brisé au milieu, au point où [elle] se tient ; et "son" lieu n'est pas le présent tel que nous le comprenons habituellement mais plutôt une brèche dans le temps que "son" constant combat, "sa" résistance au passé et au futur fait exister" [Are68, p.21].

"Pour pouvoir sortir du malheur, il nous faut de l'intelligence et des conditions favorables, et en particulier la suprême condition d'être humain. Une vie humaine est difficile à trouver et si on en dispose, elle a beaucoup de valeur. Il vaudrait mieux ne pas la gaspiller et en faire bon usage" [DL94, p.18].

Pour Hannah Arendt, la crise de la société occidentale est avant tout celle de la rupture du lien entre le passé et l'avenir. La philosophe allemande, bien qu'elle ne se réclame en rien du bouddhisme, souligne le caractère illusoire de cette rupture : bien que le temps soit un continuum, qui s'écoule sans distinction d'être en être, la personne le perçoit toujours comme brisé en son milieu, "au point où elle se tient".

La continuité humaine présente un paradoxe analogue : du point de vue d'une personne, qui vit toujours dans l'intervalle créé par son propre corps et par son propre temps de vie, l'humanité n'est pas un continuum, un flux ininterrompu ; elle est brisée au milieu, au point où elle se tient ; et son être n'est pas un individu parmi d'autres, mais plutôt une brèche dans l'humanité. Cette rupture est tout aussi illusoire :

- Tout ce que je suis me vient d'autres personnes ; je suis un groupement d'éléments éparés qui me viennent de l'humanité qui m'a précédé, et qui sont transmis à l'humanité qui me suit [JEU17].
- À travers mon influence sur les choses et les gens, à travers mes actes et mes paroles, je m'étends au-delà de mon corps physique à l'humanité toute entière [VEN2, MAR17].
- La discontinuité entre moi et les autres êtres humains est illusoire [MER6] ; le sentiment d'être unique est indivisible est illusoire [LUN17]. Aussi, pendant les derniers moments de la vieillesse, ou au moment où la mort est imminente, le corps se délite et avec lui cette illusion d'unicité.

Cette conception, dans laquelle la vie personnelle se perpétue dans le même univers, mais à travers une multitude de vies humaines, est en opposition presque totale avec la conception occidentale contemporaine.

D'une part, une portion non négligeable de la population occidentale reste imprégnée de la croyance déiste, partagée entre les trois religions abrahamiques, d'une "vie après la mort" prise au pied de la lettre et conçue comme vécue avec son corps personnel et dans un pays situé hors de l'univers des vivants. Cette première conception est purement spéculative. Elle ne peut se défendre qu'à travers un acte de foi pure. À la limite, elle peut être lue comme une métaphore : la vie après la mort serait cette "survie à travers l'humanité", et l'enfer, les souffrances subies par ses punés par cause du mauvais karma, qu'éventuellement, on leur laisse. Cette vision métaphorique, si elle est quelque peu tirée par les cheveux, a au moins le mérite de permettre aux chrétiens et aux bouddhistes de se trouver une morale commune (ce qui est déjà beaucoup) ; néanmoins les deux conceptions, dans les croyances qu'elles impliquent quant au fonctionnement de l'univers, sont complètement opposées.

D'autre part, une grande partie de la population occidentale restante (est-ce par réaction au mythe déiste souvent ressenti comme mensonger ?) tend à concevoir la mort comme une fin. Elle raisonne alors : "Pourquoi devrais-je avoir une attitude particulière face à la mort ? Après tout je vais mourir, et il ne restera rien de moi. Peu m'importe ce qui suivra ; je ne serai pas là pour le voir. Autant vivre la meilleure partie de ma vie de façon à me donner le plus de plaisir possible, sans me soucier de ce qu'il adviendra ensuite, puisque je n'y peux rien". Cette dernière conception est aussi erronée :

- Pour une chose, elle assimile plaisir et bonheur — c'est là une erreur de fond de la conception occidentale moderne — or, ni le plaisir ni la satisfaction immédiate du désir ne sont, en soi, porteurs du bonheur [DLC98, p.35-39]. S'il ne s'agit pas de les mettre au ban, il est important de garder à l'esprit que la satisfaction du désir a pour conséquence immédiate la naissance de nouveaux désirs, eux-mêmes sources de souffrance [Hou98, p.161].
- Pour une autre, elle néglige l'indiscutable influence (intellectuelle, sociale, personnelle, et le plus souvent génétique et éducative) de chaque individu sur le reste de l'humanité. La position de celui ou celle qui dit que "puisque rien ne restera de moi, je peux me permettre n'importe quoi" correspond à peu près à celle d'un pyromane qui dirait : "la flamme qui a brûlé la ville n'est pas celle de la torche que j'ai allumée".

Pour le bouddhiste, la condition d'être humain (par opposition à l'animal qui ne dispose pas de moyens d'échapper à la souffrance), et la condition d'éducation (par opposition à l'être humain qui ne dispose pas d'une éducation qui lui permette d'échapper aux émotions telles que la haine ou l'envie, et aux violences qui leurs sont conséquentes) sont des trésors précieux. Ce sont eux qui permettent de prendre la mesure du caractère illusoire de la double rupture entre le passé et l'avenir, et entre soi et le reste de l'humanité. Ce sont eux qui permettent de faire de son passage dans la continuité humaine quelque chose de profitable. Ainsi, chaque être humain a la possibilité d'agir pour transmettre, corriger ou rejeter ce que lui lèguent celles et ceux qui l'ont précédé, et léguer à son tour à l'humanité future une condition meilleure [DIM29, JEU51, JEU52].

Aujourd'hui, mort et vieillesse sont le plus souvent associées. "longtemps répartie tout au long des âges, [la mort] est aujourd'hui, fait historique, majoritairement portée par les vieux" [VP94, p.9]. Ce fait contribue à ce que les Occidentaux tendent à ne pas prendre la mort en considération avant d'atteindre une vieillesse avancée. Mais, d'une part, la mort peut survenir n'importe quand, à n'importe quel âge. Elle peut être brutale et ne pas laisser alors la moindre seconde de préparation à la transition que représente le passage du "moi" à la mémoire collective. D'autre part, ce passage ne peut que bénéficier de la conception énoncée ci-dessus. Or, cette conception ne s'installe pas chez la personne en un jour, en particulier si cette personne est baignée depuis l'enfance d'une vision du monde radicalement opposée. Il s'agit donc d'un travail d'éducation de soi qui peut commencer à tout âge.

Le passage que constitue la mort peut être vu comme une transition matérielle [MAR], ou comme une transition psychologique ou spirituelle [MER, DIM]. Mais ces deux aspects y sont entremêlés : par exemple, transmettre les connaissances qu'on a acquises est une tâche à la fois psychologique (c'est faire passer une part de soi-même dans celles et ceux qui suivront) et matérielle, puisqu'il faut s'organiser pour pouvoir le faire [VEN, SAM]. Ainsi, au moment où j'écris ces lignes, mon intention d'écrire l'Almanach assez vite pour pouvoir le léguer à mes enfants exige un investissement de temps et d'effort, et me permet d'assumer ainsi une partie de mon rôle de père (à travers la transmission d'un ensemble cohérent de certitudes et d'une éthique de vie).

MARDI 40

« Arranger mes affaires »

Au cours de ma vie, je vais préparer les aspects matériels des périodes qui vont précéder et suivre ma mort.

La période d'imminence de la mort (hors cas où la mort survient de façon complètement inattendue et brutale, au cours d'un accident par exemple), peut durer de quelques jours à quelques années. Pendant cette période, on peut être complètement dépendant, et devenir même une charge très coûteuse et très pénible pour ses proches.

L'une des choses les plus importantes que l'on a à faire au cours de son existence est d'arranger ses affaires pour que cette période, si elle survient, ne devienne pas une agonie pour celles et ceux qui nous entourent [DIM46]. Ces dispositions ne peuvent pas être prises à la légère. Considérons en effet qu'une retraite de vingt ans coûte la moitié des salaires reçus pendant quarante ans, et ceci sans même parler des frais médicaux additionnels. C'est une évidence, et pourtant nous l'oublions tout le temps. Il peut nous arriver ainsi d'atteindre l'âge de la parenté et de ne pas avoir encore d'argent de côté ni d'assurance.

Il en va de même pour la période qui suit la mort, et pendant laquelle différents frais doivent être pris en charge, les biens matériels redistribués, et le bien-être de ses proches (assurances médicales, éducation, études, loisirs) doivent continuer à être assurés.

La mort peut surgir à tout moment.

Quel que soit votre âge, où en est l'organisation matérielle de vos dernières années, celles pendant lesquelles vous ne pourrez plus travailler ?

- Avez-vous une assurance invalidité et une assurance-vie (ou de l'argent de côté), afin de permettre à vos proches de vivre si vous devenez dépendant ?
- Avez-vous une assurance retraite et à combien s'élève-t-elle (ou des moyens pour combien d'années) ?
- Comment se prépare matériellement pour vous votre "période d'imminence de la mort" ? Avez-vous organisé un programme d'aide à domicile, un accueil dans un centre spécialisé,

ou encore un arrangement familial ? Où en est l'organisation matérielle de la période qui suivra votre mort ?

- Avez-vous une assurance-vie (ou de l'argent de côté), afin de permettre à vos proches de vivre si vous décédez ?
- Avez-vous arrangé et enregistré un testament ?

MERCREDI 40

« Accepter la mort physique »

Je ne sortirai pas vivant de l'existence.

“All factual evidence show that the last twenty years, the years since the early 1960s, have been years of unprecedented advance and improvement in the health of Americans. Weather we look at mortality rates for newborn babies or survival rates for the very old, [...] all indicators of physical health and functioning have been moving upward at a good clip. And yet the nation is gripped with collective hypochondria. Never before has there been so much concern with health, and so much fear. Suddenly everything seems to cause cancer or degenerative heart disease or premature loss of memory. [...] What we see now are not the great improvements in health and functioning, but that we are as far away from immortality as ever before and have made no progress toward it” [Dru86, p.99].

“Pour nous, tout ce savoir déployé, toutes ces grilles, toutes ces techniques n'ont d'autre but que de mettre à distance le sujet âgé en tant qu'il est porteur d'une "vérité" que nous ne supportons pas. La technique est à la fois protectrice — la vieillesse est comme on le sait contagieuse — et elle permet, en réifiant la personne âgée, de lui faire perdre ce caractère "dangereux" que la vie porte en elle-même” [VP94, p.27].

“De me voir dans cet état de vieillesse, ça me donne le typhus. La solitude aussi, c'est terrible. J'en ai ras-le-bol d'être au monde. Qu'est-ce qu'on devient malheureux à mon âge ! Je m'ennuie à me taper la tête contre les murs. J'ai beaucoup perdu, j'ai trop perdu, la solitude ça tue une personne. Je ne sais plus comme je suis, je suis un peu morte. Je suis indésirable, pestiférée” (Suzanne, 90 ans, [VP94, p.91]).

La société moderne, bien qu'elle allonge la vie, rend aussi la vieillesse et la mort plus difficiles. Nous ne voulons plus savoir que notre vie inclut notre mort, aussi sûrement que le poisson est indissociable de l'eau dans laquelle il nage [VEN24, LUN29]. Et pourtant, sans la mort, notre naissance et notre vie n'ont aucun sens, que ce soit sous l'angle philosophique, éthique, ou évolutif : la vie ne nous est visible que parce que la mort existe. La vie ne nous est précieuse que parce que la mort existe. La vie ne se manifeste et ne change d'aspect que parce que la mort existe.

L'évolution des techniques a fait et fera encore de grandes choses pour limiter la mortalité infantile, soulager la douleur, repousser la maladie. Ces choses rendent et rendront encore nos vies plus faciles et plus agréables. C'est indéniable. Mais elle nourrit aussi des fantasmes d'immortalité : cryogénie, computérisation de l'humain... Or, les médecins le savent bien, la technique est impuissante face à la mort elle-même. Ces fantasmes nous font oublier que notre corps se dégrade, et que nous mourrons — le plus souvent après cette période de confusion physique et mentale plus ou moins longue qu'est la “période d'imminence de la mort”.

Savoir vieillir est aussi savoir accepter notre propre mort [MER36]. Nous devons savoir que quoi qu'il arrive, quels que soient les bienfaits que nous apportent les sciences et les techniques, quel que soit l'allongement de notre “espérance de vie” (qui n'est d'ailleurs qu'un outil statistique), **nous ne sortirons pas vivants de l'existence.**

JEUDI 40

« Établir et entretenir le contact entre les âges »

Au cours de ma vie, je vais veiller au respect entre les générations, et à la construction d'une interaction locale ou familiale.

La vieillesse [SEM46] est "l'âge de faire le lien entre les vies passées et les vies à venir" à travers la mémoire et la connaissance [MER46, JEU46]. Ce n'est pas de ce lien qu'il s'agit ici mais du lien de contact entre les différentes générations, tel qu'il peut se rencontrer dans la vie de tous les jours.

La société moderne allonge la vie, et, conséquemment, introduit de plus en plus de distinctions entre les âges [SEM46]. Ces distinctions témoignent d'une meilleure connaissance de la physiologie et du développement humain, ce qui n'est pas une mauvaise chose ; néanmoins elles tendent à trouver un écho dans la société et à devenir des distinctions entre personnes qui rappellent les distinctions de castes ou de classes : les ados, les jeunes, les vieux, les vieillards, les mourants... chacune de ces "castes" tendant à être rejetée par les autres. En particulier, les vieux entrés dans la période d'imminence de la mort font l'objet d'une ségrégation féroce. La médecine les "met à distance" ; et eux-mêmes se sentent "indésirables, pestiférés" [MER].

On peut rejeter cette situation sur la morale de nos sociétés, et s'en indigner. Mais elle est aussi le résultat d'un mauvais contact de longue date entre les générations, et qui implique aussi les vieillards d'aujourd'hui dans le rapport qu'ils ont établi, dans le passé, avec leurs descendants et leurs puînés. Plusieurs facteurs se sont renforcés, qui ont contribué à distancier les jeunes des vieux :

- Le premier est la confusion entre les âges de la vie [Doi71, p.105-108]. L'absence de "rites de passage", la fragmentation des âges évoquée plus haut, le refus de chacun de tenir son rôle (d'enfant, de parent, de personne âgée) et en particulier la symétrisation des rapports entre parents et enfants [LUN21], ont contribué à ce que les enfants d'hier, devenus les adultes d'aujourd'hui, ne ressentent souvent pas de responsabilité quant au devenir de leurs aînés dans leurs derniers jours.
- le second est le refus de la mort et de la dégradation physique qui la précède. La confusion entre les âges de la vie tend à ne plus valoriser que le plus "fort" et le plus "sain" d'entre eux, la jeunesse, et par opposition à rejeter le plus "faible" et le plus douloureux d'entre eux, la période de dégradation physique et de dépendance qui précède la mort. "Il a tellement changé" "C'est un déchirement" "Je préférerais le voir mort, plutôt que comme cela" "Si vous l'aviez connue, il y a seulement quatre mois en arrière" énoncent continuellement les enfants qui rendent visite à leurs parents dépendants [VP94, p.46,p.138].
- le troisième est l'avènement de la conception atomiste de la personne, selon laquelle sa vie commence à la naissance et s'achève avec la mort, et son activité sociale correspond à peu de choses près au vécu de son corps physique. Dans une telle conception, la vieillesse ne peut être qu'un déclin et la mort n'est en rien un passage. La vieillesse ne peut plus être qu'une charge, et le vieux un problème [SAM46].

Sur tous ces points, la manière dont les enfants d'aujourd'hui voient leurs parents devenus vieux est avant tout la conséquence de l'éducation qu'ils ont reçue de ces mêmes parents. Lorsque les familles sont en déliquescence, ce sont bien ceux qui hier étaient parents qui en sont responsables. Si beaucoup de personnes devenues âgées aujourd'hui ne trouvent pas auprès de leurs puînés l'affectif dont elles auraient besoin, c'est aussi parce que cet affectif ne s'est jamais clairement établi. La leçon à en retenir est sans doute que la construction de ses vieux jours passe par des précautions matérielles [MAR] mais aussi par une attention portée tout au long de la vie aux vieux et aux très vieux qui nous entourent, et à notre rapport avec nos puînés [VEN46, MER36].

C'est aussi et surtout en reconsidérant les trois conceptions énoncées plus haut :

- en donnant un sens clair aux âges de la vie et aux rôles qu'ils impliquent ;
- en acceptant la dégradation physique et la mort [MER], et pour cela
- en luttant contre l'illusion atomiste, selon laquelle une existence commence et s'achève avec le corps physique d'une personne donnée (cf. introduction [SEM40]), et en considérant la mort comme un passage entre le passé et l'avenir [DIM]. Le mourant et ses puînés ont bénéficié à y travailler ensemble, car de ce passage aussi dépend le bien-être des générations futures. Dans une telle conception, la vieillesse, le mourant et la mort prennent une importance pour chacun et ne peuvent plus être considérés comme des "problèmes" mais comme des états de l'existence.

Est-ce à dire que nous devons à présent renoncer à notre mode de vie, à prendre nos parents chez nous — même si l'affectif est absent — et à imposer notre nouvelle conception à nos proches ? Évidemment non. L'une des difficultés que nous rencontrerons est sans doute que la société fait de nous des nouveaux nomades. Nous avons plus de mobilité, plus de ressources (ce qui est une excellente chose [SEM8]), mais l'éloignement géographique rend l'aide directe aux parents âgés très difficile [VP94, p.139]. Par ailleurs, cet affectif qui ne s'est pas établi est souvent le problème principal (et il est parfois même la cause de l'éloignement géographique, qui devient alors prétexte). Certains enfants recherchent à travers les soins au parent mourant une part d'affection qu'ils n'ont pas eue, "aidant et aidé s'enfermant mutuellement" [VP94, p.142-143]. Beaucoup de conflits familiaux naissent aussi de l'incompatibilité entre les parents âgés, les conjoints ou les enfants, qui, à tort ou à raison, refusent de vivre dans la même maison. Il n'est pas utile d'ajouter du mal au mal, de grever plus encore les souffrances de chacun. Si l'affectif est absent, la culpabilité, la haine, les frustrations de chacun ne peuvent engendrer que de la souffrance. L'objectif premier est bien de limiter cette souffrance et d'en protéger les enfants, les jeunes, les adultes qu'ils deviendront, et les générations futures. Dans ce cas-là, que faire ?

- Une chose à faire sans aucun doute est de recréer un tissu familial et social qui sera le support de sa propre vieillesse.
- Une autre est de concentrer ses efforts sur les personnes avec lesquelles l'affectif est fort. À travers une personne, les actions que l'on mène sont plus efficaces qu'un saupoudrage d'efforts égalitaires mais insuffisants [JEU41].
- Enfin, une dernière chose est de créer, là où l'on se trouve, une dynamique locale qui permet d'établir et d'entretenir le contact entre les âges : éviter que les personnes âgées vivent dans le contact exclusif de personnes âgées et de professionnels soignants. "Ce vieillissement en miroir quotidien est difficile à accepter et à vivre. L'autre reflète une image déformante" [VP94, p.141]. La solitude des vieux vient moins de l'absence de leur famille que de l'absence de plus jeunes qu'eux et du sentiment d'être mis en quarantaine [VP94, p.179,p.181]. À l'heure où j'écris ces lignes, des initiatives sont en cours pour maintenir les personnes chez elles jusqu'à la mort, et pour créer un tissu social actif. Chacune et chacun, à n'importe quel âge, peut trouver une place dans ce tissu en menant des activités simples : cuisiner, enregistrer des témoignages, arranger les collections, classer des photos [JEU46], faire rencontrer enfants, jeunes adultes, parents et personnes âgées, etc.

Parmi vos parents âgés, y a-t-il une ou deux personnes en particulier à la vie desquelles vous participez activement ?

Combien de générations vivent sous votre toit ? Pouvez-vous envisager de vivre à 3 générations ? Si oui, avec qui et dans quelles conditions ? Sinon, pourquoi ?

Avez-vous commencé à rassembler "l'histoire de la vie" d'un de vos proches âgés ?

Avez-vous des activités locales permettant de mettre en contact des personnes de différentes générations ?

VENDREDI 40

« Transmettre »

Au cours de ma vie, je vais organiser mon expérience et ma connaissance de façon transmissible.

Le bouddhisme traditionnel accorde une énorme importance à l'étude, à l'apprentissage, et à la transmission des savoirs. Cependant, ceux-ci sont presque exclusivement orientés vers la religion, ce qui nous éclaire sur l'inertie des sociétés bouddhistes traditionnelles, et leur vulnérabilité politique et sociale. Cette inertie s'explique aussi par le refus bouddhiste du désir, y compris bien sûr sous sa forme de désir individuel de réussite. Quand ce refus est celui de la promotion de soi, de la conquête, de la violence, il justifie à lui seul notre choix de l'éthique bouddhiste sur toute autre. Mais quand ce refus est aussi celui de la recherche de solutions techniques, de la volonté d'acquérir toujours et encore plus de connaissances dans tous les domaines et de transmettre ces connaissances, il grève le présent et l'avenir d'un poids qui le laisse à la merci du désir de conquête et de violence des autres. Comparons dix siècles de bouddhisme au Tibet et au Japon : le problème du Tibet n'est pas son pacifisme (qui est tout relatif) mais bien son inertie technologique, qui touche à l'obscurantisme ; le mérite du Japon n'est pas son bellicisme (qui ne lui a valu que d'immenses pertes humaines et la destruction de ses villes) mais bien son désir insatiable, sans cesse manifesté au cours de son histoire, d'assimiler et d'augmenter les connaissances venues de l'extérieur.

Nous avons vu ailleurs que d'écrire l'histoire de sa vie n'est pas une entreprise mégalomane mais une forme de devoir envers l'avenir [MER46]. On peut se baser sur son journal mais le journal en lui-même est un ensemble de notes allusives souvent difficiles à lire pour d'autres (et qui d'ailleurs doivent rester dans le domaine de l'intime). Les documents que nous laissons n'ont de valeur que s'ils sont accessibles et transparents. Ainsi, un enregistrement sonore, par exemple, ne prend vraiment de valeur que quand les éléments significatifs en sont extraits et, soit montés et commentés sous forme sonore, soit retranscrits sous forme d'un texte. Un recueil de photos ou d'enregistrements vidéos n'a de sens que si les éléments en sont sélectionnés, datés et commentés. Ces témoignages ne seront reçus que s'ils sont présentés sous forme d'un volume ou de plusieurs volumes ordonnés pouvant être chacun parcouru en tout au plus une heure ou deux [JEU46].

Ce devoir de transmission ne concerne pas que notre vie personnelle mais aussi notre expérience professionnelle. Au cours de notre vie, nous essayons toujours d'apprendre de notre métier [MER42] et de former de nouvelles personnes à ce que nous savons faire [JEU42]. Cette formation, en soi, constitue une forme de transmission de ce que nous avons appris.

Nous pouvons également compléter cette formation directe par du matériel pédagogique. Par exemple, si nous constatons que telle progression d'exercices, telle manière de présenter un apprentissage, permet à un enfant, à un apprenti ou à un étudiant d'aborder plus efficacement une capacité, nous pouvons la noter rapidement, sous forme d'enregistrement ou de notes écrites. Enfin, de temps en temps, nous pouvons rassembler ces notes sous une forme transmissible. Ces travaux font partie de ceux qui consistent à rassembler "une somme par an" [MAR51].

À l'ère d'Internet, et bientôt de la connexion universelle, les connaissances que nous pouvons transmettre ainsi peuvent ne nous sembler qu'une goutte d'eau dans l'immense océan de l'information. Mais la connaissance est aujourd'hui sortie des bibliothèques nationales pour devenir la somme des micro-bibliothèques que chacun met à la disposition des autres : pages personnelles, fichiers sonores mis en commun, bibliographies décentralisées... Plus encore qu'à l'ère des apprentis et des compagnonnages où les techniques se perdaient quand une lignée s'éteignait, nos connaissances individuelles peuvent se diffuser et contribuer à la connaissance universelle.

- Tenez-vous un journal [LUN51] ? Notez-vous vos réflexions sur ce que vous voyez, comprenez, et dont vous voudriez faire part à d'autres personnes ?

- Quelles sont vos compétences personnelles ? Imaginez comment vous pourriez noter vos réflexions au cours de vos journées professionnelles. Notez-les ; puis tous les mois, réorganisez vos notes sous forme d'une fiche.
- Organisez-vous les documents qui vous viennent de vos parents et de vos proches (photos, etc.) sous forme de volumes lisibles ?

SAMEDI 40

« Terminer mes ouvrages »

Vers la fin de ma vie, je vais boucler un par un les travaux que j'ai entrepris.

Si nous vivons dans l'optique d'apprentissage, de transmission des connaissances et de création évoquée page précédente [VEN], il y a beaucoup de choses que nous entreprenons au cours de notre existence et que nous ne finissons pas. Dans les sociétés industrielles, des millions de personnes ont dans leurs tiroirs des œuvres inachevées, des cahiers de notes éparses, des documents divers classés depuis des années sous la rubrique "à classer".

Puis arrive la vieillesse ou la mort, et elles se disent parfois : "C'est trop tard... mes enfants s'occuperont de ça..." — mais dans l'immense majorité des cas, ni leurs enfants ni personne d'autre ne s'en occuperont. Les vieux cahiers dormiront des années dans des caisses ; les disquettes et les disques durs ne seront jamais épluchés ; les enregistrements sonores ou vidéo ne seront jamais repassés. Et un jour, ils seront mis à la poubelle. Pourquoi nos descendants auraient-ils le temps et l'énergie de faire à notre place ce que nous n'avons pas trouvé le temps de faire ?

C'est pourquoi nous devons garder à l'esprit que les ouvrages que nous n'auront pas parfaitement achevés (c'est-à-dire composés sous une forme parfaitement corrigée, immédiatement accessible et reproductible), seront perdus. En revanche, ceux que nous auront rendus définitifs par leur forme seront conservés par la plupart de celles et ceux à qui on les confiera.

- Faites la liste des choses que vous avez commencées et que vous n'avez pas finies.
- Parmi celles-ci, quelles sont celles qui mériteraient d'être achevées, et que vous pourriez raisonnablement achever dans les années à venir ?

DIMANCHE 40

« Dissiper les souffrances »

Vers la fin de ma vie et au moment de ma mort, je vais m'assurer de ne pas laisser de souffrance après moi.

Mais le jour de la dernière heure, les fantômes reviennent ; tout à coup ça fait peur, quelque chose qui te gonfle dans le cœur, et y'a personne qui pleure, personne qui te regrette. Hey ! Va en enfer fil de fer avec des fleurs fanées sur ton corps immobile. (Charlérie Couture, *Le jour de la dernière heure*).

"Je crois qu'elle a toujours préféré mes sœurs, mais elles ne sont pas là pour aider notre mère... Je voudrais qu'elle le reconnaisse au moins, qu'elle me dise au moins "je t'aime" avant de mourir" (témoignage, [VP94, p.143]).

Le témoignage ci-dessus n'est qu'une voix parmi toutes celles, le plus souvent muettes, de tous ces couples mourant-vivant qui n'ont pas réussi, à l'issue d'une vie partagée, à se comprendre. Parents qui n'ont pas su rendre l'affection réclamée par leurs enfants, descendants devenus cruels et aigris (sans même parler de celles et ceux qui laissent derrière eux un état de misère ou de guerre). Si nous y réfléchissons plus au cours de notre vie, nous nous rendrions compte que nous ne voulons pas, au moment de mourir, laisser de tels désastres. Mais, d'une part, nous tendons

à considérer notre mort physique comme une fin en ce monde et nous sommes aveugles au fait que nous étendons dans le temps et l'espace bien au-delà de notre corps physique ; d'autre part nous faisons de la mort un tabou qui nous empêche d'y réfléchir. Nous voulons l'oublier jusqu'au dernier instant, et nous voulons ignorer les morts et ceux qui sont sur le point de mourir.

Les religions traditionnelles, pour des raisons mystiques certes, considèrent la mort comme un passage. Elles le ritualisent avec plus ou moins de décorum. En général, le rituel s'exécute juste après la mort physique, en une cérémonie plus ou moins longue et impliquant plus ou moins de personnes. De plus, à intervalle régulier, en général une fois par an, une journée est dédiée aux ancêtres et aux morts. Enfin, dans la maison, des photographies ou un autel sont dédiés aux ancêtres familiaux. Ces éléments ont pour conséquence de rappeler aux vivants qu'ils vont mourir, mais aussi qu'ils resteront dans la mémoire, dans les actes, et le plus souvent aussi dans les gènes, de ceux qui leurs survivront. Ils gardent ainsi à l'esprit que leurs actes, leurs paroles et leur pensée auront une influence même après leur mort.

Par ailleurs, certaines religions accordent de l'importance aux derniers instants ou aux dernières semaines du mourant : extrême-onction chrétienne, bardo tibétain. Il s'agit pour la personne qui va mourir de "fermer la porte derrière elle", de partir en accord avec le monde des vivants, et de trouver sa place dans le monde qui l'attend ensuite. Dans l'optique développée dans ces pages, "le monde des vivants" et "le monde qui attend le mourant après sa mort" sont le même : il s'agit de ses proches, de toutes celles et ceux que cette personne a touché au cours de sa vie, et de la part de bien-être ou de malheur qu'elle apporte au monde.

Le moment de la mort constitue bien un *passage* [LUN]. Les personnes que j'ai approchées dresseront un bilan, et, le plus souvent sans plus faire d'analyse ou même inconsciemment, décideront si ce bilan est plus ou moins positif ou plus ou moins négatif. C'est le moment aussi où elles prendront des décisions inconscientes sur ce qu'elles voudront poursuivre de ce que j'ai été : leur aurai-je enseigné à vivre dans la violence qu'elles continueront à vivre dans la violence ; leur aurai-je apporté de la souffrance qu'elles attribueront à mes actes ou à mes paroles, qu'elles rejeteront globalement ce que j'ai été sans chercher à trier ce qui était juste de ce qui était mauvais. Au moment de la mort et des souffrances finales, une part importante de ce je suis dans la continuité humaine va se cristalliser.

Il s'agit donc :

1. au cours de ma vie, de visualiser ce que je suis dans la continuité humaine ; de dresser régulièrement un bilan de ce que j'y fais et du sens que j'y donne ; et d'imaginer comment s'effectuerait ce *passage* si je venais à mourir.
2. au moment de la mort, de protéger mes proches de ma propre souffrance momentanée. En effet, la "période d'imminence de la mort" est d'abord une période de souffrance physique et mentale due à la dislocation du corps physique : maladie, dégénérescence. Il ne s'agit pas de cacher cette souffrance mais de montrer qu'on l'accepte, et par quels moyens de pensée on parvient à l'accepter [LUN20, INT29, LUN29, DIM32]. Ce faisant, l'exemple de l'acceptation de la souffrance et la transmission des moyens utilisés pour s'en libérer — en l'occurrence la philosophie développée par la personne qui souffre — permet à celles et ceux qui l'entourent de se libérer de la souffrance leur moment venu, et de transmettre à leur tour les outils de cette libération. Inversement, en manifestant le caractère pénible de sa souffrance, en se plaignant, la personne qui souffre transmet à ses proches une part de cette souffrance ; de plus, elle renforce chez eux l'impression que maladie, douleur et souffrance sont associées et qu'on ne peut pas surmonter la souffrance associée à la maladie. Ceci ne leur rend pas service pour le moment où, à leur tour, elles devront traverser la maladie et la période d'imminence de la mort.
3. vers la fin de ma vie et au moment de ma mort, de protéger mes proches de mes souffrances passées pour éviter qu'elles se répercutent dans l'avenir. Il s'agit d'une part de faire passer

le message que la disparition physique n'est qu'une transition. D'autre part, il s'agit de "fermer la porte derrière soi" et d'aider chaque vivant à vivre en paix avec soi-même, avec les autres, et avec ses morts. Il s'agit de souligner les bonnes choses qu'il ou elle a apporté et de l'aider à poursuivre sa vie. *La culpabilité n'est pas de mise* [SEM3]. Il s'agit d'abord de réparer ce qui peut l'être [DIM3], et aussi de ne pas ajouter de mal au mal [LUN39].

Pour ce faire :

- je peux remercier celles et ceux qui m'ont apporté du bien au cours de mon existence. Il peut s'agir de toutes petites choses, et de choses très lointaines. Souvent, "un seul être peut faire toute la différence".
- je peux témoigner à mes proches et à mes enfants l'affection ressentie pour eux tous au long de ma vie et la reconnaissance que j'ai envers eux.
- je peux renoncer à la rancœur que je peux ressentir encore envers celles et ceux que je pense en partie responsables de certains malheurs. Arrivée à l'heure de ma mort, je dois comprendre que les causes du malheur sont toujours nombreuses et compliquées, que dans la plupart des cas je ne suis pas à même de les démêler, et que de plus il ne sert à rien d'ajouter du mal au mal.

Nos morts sont en nous ; et nous resterons dans les autres après notre mort.

SEMAINE 41

Bien-être et plaisirs

Bonheurs, joies, plaisirs sont dans le détail quotidien et non dans l'assouvissement d'idéaux.

“The delight, always toned with awe, which the sight of a stupendous landscape evokes ; or that speechless admiration, mingled with melancholy inexpressible, which the splendor of a tropical sunset creates, —never can be interpreted by individual experience. [T]he deeper wave of feeling is never individual : it is a surging up from that ancestral sea of life out of which we came” (1896) [Yak85, p.228].

Le thème de cette semaine ne concerne pas le plaisir physique et sensuel, ni le bonheur au sens général du terme. Il s'agit du plaisir quotidien, de celui qu'on trouve dans les activités de chaque jour : la vie chez soi, la présence des objets, de la nature et des choses du monde, les relations avec les autres, le travail, l'alimentation, les déplacements. Ces “bien-être et plaisirs” correspondent à des émotions ponctuelles nettement séparées du “non-malheur”. Elles dépendent de notre rapport aux choses quotidiennes, alors que le “non-malheur” dépend de notre philosophie générale de l'existence. C'est une idée fondamentale et forte. On ne peut pas trouver l'accès au “non-malheur” dans les choses quotidiennes si l'existence ne s'appuie pas sur une “bonne philosophie” [VEN15] ; mais on peut toujours trouver des “bien-être et plaisirs” ponctuels dans les choses quotidiennes.

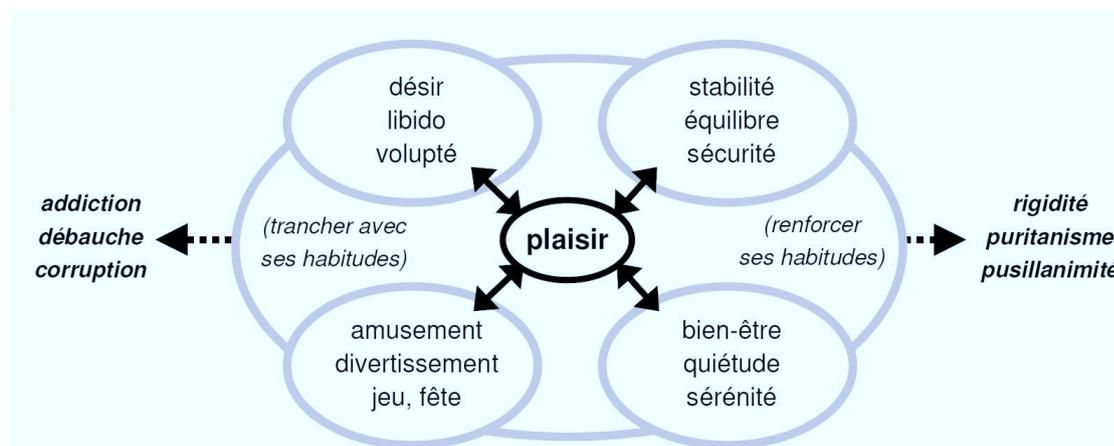


FIGURE 21 – Les différents aspects du plaisir

Le plaisir a plusieurs aspects, sur deux pôles plus ou moins nets : un pôle “divertissement”, qui consiste à trancher avec les habitudes (et où une sexualité bien vécue a sa place) et un pôle “quiétude”, qui consiste à vivre avec ses habitudes (Fig.21).

La société occidentale tend à valoriser le pôle “divertissement”, qui nous est bien connu. Les pages qui suivent s’intéressent plutôt au pôle “quiétude”.

Cette semaine propose 7 pistes pour notre relation avec les circonstances quotidiennes :

- L’ “attention” portée aux habitudes nécessaires de la vie quotidienne, tels que le ménage ou le rangement. Cette attention (zen) est un travail conscient de concentration et de détachement, qui permet de donner un sens nouveau à des actes d’ordinaires rébarbatifs. À travers ces actes et leur réalisation, une régularité peut être trouvée. Les actes eux-mêmes deviennent alors sources de plaisir.
- L’ “observation” du monde à travers ses détails. Cette observation, également inspirée du zen, permet de saisir le sens (ou le “non-sens”) du monde, à travers de micro-révélation qui sont chacune sources de plaisir.
- La résolution ou plutôt “non-résolution” des problèmes concrets rencontrés dans nos relations avec les autres ou dans nos choix de vie. Rien de plus plaisant que de trouver une issue inattendue à une difficulté souvent ancienne et récurrente, qui persistait malgré notre certitude d’y appliquer une “solution”.
- Le soutien à une personne proche telle qu’un enfant, un parent ou un ami, et la contribution effective, réelle, à la réalisation commune de soi-même et de cette personne. Ce soutien passe non pas par des dons d’argent ou des actes ponctuels, mais simplement par la présence, l’exemple du “non-malheur”, la transmission de savoirs. Les moments communs et les réalisations communes sont alors à chaque fois sources de plaisir.
- L’accomplissement de projets à long terme et de constructions d’envergure.
- Le renoncement aux extrêmes et la facilité d’existence qui en découle.
- L’établissement d’une bonne compréhension de soi-même à travers son corps.

LUNDI 41

« Propre et rangé et régulier »

La bien-être est dans les actions de la vie de tous les jours et dans l’attention qu’on leur porte.

“Quand nous nettoyons une chambre, contentons-nous de nettoyer la chambre. La chambre n’est pas autre chose que nous. Nous sommes la chambre, la chambre est nous” [Kat93, p.249] [JEU22].

“Si la forme est considérée du point de vue des habitudes sociales, elle devient culture : lois, règles, coutumes, etc. Elle est alors très limitée. Mais quand nous lui donnons un sens religieux, alors elle est universelle, elle agit sur tous les êtres” [Kat93, p.98-99].

La “forme” dont parle Dāinin Katagiri est la forme que nous donnons à notre existence en réponse au “fond” que constituent nos convictions, nos croyances. Le “sens religieux” qu’il conseille d’y associer est l’attention zen. Il s’agit d’un aller-retour entre concentration et détachement [JEU7]. Le même qui permet à l’archet de viser sa cible, puis de tout oublier au moment où il tire sa flèche [DIM22].

Lorsque je prends le train le matin pour me rendre à mon travail, je peux observer à chaque fois une multitude de détails différents qui vont éveiller des champs d’intérêt différents : ce peut être la manière dont les gens s’habillent, celle dont les villes s’organisent, ou encore des questions d’architecture ou de société ou de n’importe quoi d’autre. Il s’agit de voir les événements et les actions ordinaires d’une façon extraordinaire. C’est quelque chose que je peux faire de mes propres yeux à chaque instant.

Nous avons tous déjà dit ou entendu : “Je n’en peux plus de faire tous les jours le même trajet, de prendre le même train, de voir les mêmes têtes”. Cependant, on dispose de multiples choix pour changer subtilement d’habitudes ou se mettre à voir les choses de façon différente. Quand

je décide de tout faire avec soin, quand je décide de voir le sens de tout, rien n'est ennuyeux [JEU22].

La pratique quotidienne consiste à entretenir sa maison, à se brosser les dents, à faire des trajets ou à effectuer des tâches répétitives. À plusieurs moments dans notre existence nous sommes tentés de rejeter cette répétitivité qui touche à la monotonie et à la contrainte. C'est pourquoi il est bon de voyager [VEN21], de reprendre contact avec la nature [MAR8, MER8], de faire des retraites [SAM47] ; ces moments nous permettent aussi de retrouver le goût d'une vie régulière, confortable parce que prévisible.

Il y a des côtés positifs et négatifs aussi bien dans l'ordre que dans le désordre. Si nous considérons les notions d'ordre et de désordre non pas au niveau d'un état ou d'une situation sociale, mais au niveau d'une personne ou d'une maison, l'ordre, le rangement, la propreté sont des états nécessaires ne serait-ce que pour éviter les maladies et pour retrouver ses affaires. Mais ils permettent aussi de garder ses vêtements ou ses livres en bon état, d'être efficace dans ses relations avec l'administration, ou encore de donner une bonne impression aux personnes qui visitent la maison.

Il s'agit de trouver dans l'ordre une structure qui nous permet de gérer nos relations avec les autres personnes : cohérence, régularité, prévisibilité, fiabilité. Mais un excès d'ordre peut aussi cacher de graves désordres. J'ai connu une personne qui à peine sortie du lit s'empressait de remettre la chambre dans un ordre parfait et de disposer sur le couvre lit une série de poupées en rang d'oignons. Mais le lit avait une drôle d'odeur : elle ne l'aérait jamais et ne changeait que rarement les draps. Un ordre maniaque peut aussi être la partie visible d'un tempérament vétillard, méfiant ou rigide. Parallèlement, le désordre peut se vivre comme une forme de rébellion contre l'ordre établi. Il permet de remettre en cause les idées reçues. C'est une forme de créativité : les grands chercheurs, les intellectuels et les artistes de renom sont connus pour leur désordre. Néanmoins, le désordre n'est souvent que l'état de rapport avec le monde qu'entretient une créativité brouillonne, un état de confusion. L'attention portée à l'ordre, à la propreté et au rangement sont sources de réflexion sur "ce que nous faisons" et sur notre rapport avec le monde. Il s'agit donc d'accorder de l'attention à *l'acte* individuel de mettre de l'ordre ou de ranger, et de profiter d'une certaine régularité de sa vie.

La question de l'ordre et du désordre est un problème crucial de mon existence. Je n'ai pas encore trouvé de manière efficace de le résoudre. Sans doute la solution est-elle une "non-solution" [MER]. Peut-être va-t-elle m'apparaître soudainement. Peut-être est-ce un problème auquel je vais être confronté tout le reste de ma vie, et que je transmettrai à mes enfants sans avoir réussi à devenir une "personne de transition" [JEU51].

- Choisissez une activité de la vie quotidienne que vous détestez telle que : rangement, classement et traitement des papiers administratifs ; rangement des objets ou des livres ; organisation de l'espace, ménage, nettoyage ; lessive, rangement des vêtements. . . Pourriez-vous y consacrer 15 minutes maintenant, en vous concentrant sur le sens de chaque objet, sa signification dans votre vie, la raison de son existence, la matière dont il est fait, la forme à travers laquelle il s'exprime, etc. . . ?
- Le jour suivant (à marquer dans votre agenda), consacrez-y cinq minutes de plus, puis 5 minutes le jour suivant. . .
- Essayez enfin de mener cette activité avec le même soin une demi-heure par jour tous les jours, de façon à donner à ces actes absurdes, "minces comme une feuille de papier", un relief nouveau. . . qui vous rapprochera de la dimension du plaisir.

MARDI 41

« Le monde est dans les détails »

Saisir le sens du monde est un plaisir, qui s'obtient par l'observation des détails.

La peinture naturaliste japonaise à l'encre, *sumie*, lorsqu'elle est bonne, ne représente pas seulement la portion de la nature qui a été choisie, mais la nature toute entière. Alors la peinture est un chef-d'œuvre. Mais comment est-ce possible ? Comment quelques taches d'encre et d'eau peuvent-ils représenter la nature toute entière ? Parce que nous percevons la nature à travers nos perceptions et notre expérience présente et passée, et que ces perceptions et cette expérience peuvent être évoquées aussi bien parce que nous croyons être la vraie nature que par quelques taches d'encre et d'eau.

Un hologramme est une photographie en relief obtenue en impressionnant des franges d'interférences lumineuses dans un matériau. En éclairant ce matériau, les franges d'interférences réapparaissent et la forme lumineuse de l'objet photographié devient visible, semblant flotter dans le vide. Le matériau impressionné peut être brisé en morceaux. L'hologramme ne sera pas morcelé mais seulement plus flou. Ceci est dû au fait que chaque portion du matériau contient assez d'information sur les interférences lumineuses qui trahissent la forme de l'objet photographié. Chaque parcelle contient le tout, ou plus exactement des informations sur "le tout" et non pas seulement sur une partie du tout.

Le monde présente des aspects holographiques (où une parcelle contient des informations plus ou moins précises sur le tout) et des aspects tomographiques (où une parcelle contient des informations précises, mais qui ne renseignent pas sur tout, comme par exemple un fragment de parchemin).

Notre compréhension du monde est holographique : chaque chose que nous voyons, aussi petite soit-elle, modifie l'ensemble de la vision que nous nous faisons des choses. C'est ainsi que nous pouvons avoir des inspirations mystiques en observant une plume d'oiseau, imaginer la théorie de la gravitation à la suite de la chute d'une pomme, ou arrêter un criminel après nous être penchés sur des empreintes de pas dans la neige ! Cette capacité ne manque pas de nous induire en erreur. Même si elle peut être utile pour jouer au détective, il ne s'agit pas de tirer des conclusions à partir d'un cheveu sur le pull de sa conjointe ou de chercher une nouvelle théorie de l'atome dans le fond de son assiette.

En revanche, nous pouvons en tirer parti pour découvrir dans le monde un sens qui donne du sens à notre existence [JEU22]. Quand nous passons suffisamment de temps à observer un détail, il se passe toujours des choses intéressantes et plaisantes. Il s'agit d'abord d'y rester quelque peu concentré, et de renoncer à se laisser envahir par des pensées négatives, si nous y sommes enclins. Il s'agit de mettre ce détail en relation avec des choses que l'on connaît déjà, de relever les points obscurs, et d'y trouver une explication cohérente. Comme toute activité, celle-ci nécessite un peu d'entraînement ; elle permet vite d'arriver à des remises en causes fréquentes, constructives et plaisantes de sa vision du monde.

- Vous pouvez essayer cette méthode d'enrichissement de votre vision du monde n'importe quand et n'importe où.
- Choisissez des détails "parlants" (un arbre, un tableau, un objet fabriqué) comme des choses apparemment sans intérêt (un bout de mur blanc, un carré de terre, un caillou. . .)
- Choisissez aussi des détails non matériels (une parole prononcée, une saynète de rue, un extrait de film. . .)

MERCREDI 41

« Les solutions sont des non-solutions »

Le bien-être est dans les solutions simples — des “non-solutions” qui n’ont pas pour objet de changer le monde.

“When you get to a fork in the road—take it” (Yogi Berra — un joueur de baseball — cité par Larry King, *How to Talk to Anyone, Anytime, Anywhere : The Secret of Good Communication*, 194).

“Il y a une histoire intéressante qui met en scène deux moines en train de parler de leur vie à bord d’un bateau. L’un était moine tantrique et l’autre moine zen. Quand le bateau eut accosté, un chien se mit à aboyer après les deux moines, parce qu’ils portaient des kolomos sales et élimés. L’école bouddhiste tantrique conseille toujours de chanter des mantras, aussi le moine tantrique se mit-il à chanter un mantra destiné à éloigner les démons et à obtenir le bonheur. Il tenait un bâton au sommet duquel se trouvait un symbole de forte vie spirituelle, et il agitait bruyamment son bâton en répétant son mantra. Plus il chantait et plus le chien aboyait ; c’était une situation burlesque. Même le chien s’en rendait compte. Alors, le moine zen dit : “Le chien ne s’est pas arrêté d’aboyer, qu’est-ce qui ne marche pas ?” Le moine tantrique se mit en colère et répliqua : “Vous pouvez l’arrêter, vous ?” Le moine zen répondit : “Laissez-moi essayer.” Il sortit un bout de pain de la manche de son kolomo et le donna au chien qui cessa d’aboyer et le mangea. C’est une bonne histoire. Je ne sais pas si elle est vraie, mais c’est sans importance. Des histoires comme celle-là nous arrivent tout le temps” [Kat93, p.177].

Dans “Innovation and Entrepreneurship”, Peter F. Drucker explique comment des compagnies telles que Gillette ou Xerox sont devenues de grandes compagnies. Elles ont choisi de vendre aux clients ce qu’ils voulaient acheter : par exemple un bon rasage et non pas un rasoir dans le cas de Gillette (qui s’est mis alors à vendre des lames jetables), des copies de documents et non un photocopieur dans le cas de Xerox (qui s’est mis à installer gratuitement ses photocopieurs pour facturer des copies à l’unité). Quelqu’un dans ces entreprises a posé la question suivante : “qu’est-ce qui a de la “valeur” pour nos clients ?” [Dru86, p.246-250]. Drucker écrit que rétrospectivement, ces exemples paraissent plutôt évidents, mais c’est justement là que se trouve leur intelligence : ce ne sont pas des solutions malignes, ce sont seulement des solutions “évidentes”. Elles se contentent de répondre à l’évidence : ce que recherche le client et qu’il ne peut trouver ailleurs.

Quand mon fils de deux ans et demi rentre de la crèche le soir, il est parfois fatigué et impatient ; il crie pour un oui ou pour non, réclame de s’asseoir puis aussitôt de se lever, puis aussitôt levé à nouveau de s’asseoir, veut un yaourt, n’en veut plus, veut de la musique, mais pas celle-là. . . Au bout d’une vingtaine de minutes, j’élève le ton : “Bon, alors, qu’est-ce que tu veux ?”. Une voix ancestrale me dit qu’il ne faut pas laisser les enfants faire des caprices, qu’il faut les endurcir un peu pour qu’ils ne pleurent pas tout le temps. . . J’élève encore le ton, puis je le pousse dans la chambre en criant : “Je ne veux pas te parler si tu pleures comme ça ! Tu viendras me voir quand tu auras fini de pleurer !”. Ce qui se solde par une longue crise de larmes et de colère, de la frustration des deux côtés, et une multiplication de ce type de scènes au cours de la soirée. Un soir, je décide d’appliquer une “non-solution”. Pendant une dizaine de minutes, je réponds sans impatience à ses sollicitations : je l’assieds quand il le réclame, et je le fais descendre de sa chaise aussitôt après, pour le rasseoir aussitôt, etc. J’en profite pour lui demander de me parler de sa journée. Au bout d’un moment, il accepte un yaourt et le mange. La crise est finie. Bien sûr, la voix ancestrale continue à tempêter en prétendant que si je passe tous les caprices de cet enfant, je vais le rendre insupportable. La voix ancestrale est comme le moine tantriste de l’histoire zen : elle a des solutions magiques. . . qui ne marchent jamais.

“Le problème est la solution, la solution est le problème” : le même thème est abordé en MER31. Ce sont les solutions que nous adoptons à nos difficultés qui constituent le problème et non ces difficultés elles-mêmes. Souvent, le problème et la solution qu’on lui apporte constituent une impasse : ils forment un cercle de renforcement [MAR3, VEN5, SAM5, MER20]. La “non-solution” consiste souvent à *renoncer à la réponse qu’on apporte habituellement au problème* pour élaborer

une réponse *évidente*, qui répond simplement aux attentes *évidentes* ou résout le problème de façon simple et immédiate.

Regardez autour de vous, dans votre vie personnelle et dans la presse. De nombreux problèmes semblent des impasses. Parfois, ces problèmes impliquent plusieurs parties dont les points de vue divergent. Parfois, il s'agit d'un conflit entre des principes ou des croyances (comme dans le cas de la théorie ancestrale sur les "enfants gâtés" ci-dessus) et une situation particulière. Peut-on y trouver des "non-solutions" ?

JEUDI 41

« Aider une personne plutôt que mille personnes »

Quelques accomplissements humains réels font plus que des actions vastes mais vagues.

"Le problème avec le fait d'aller voter, de manifester dans la rue ou d'autres opérations ponctuelles, c'est que quand les gens ont fait ça une fois dans l'année, ils pensent qu'ils ont fait leur devoir politique" (Cornel Washington).

"[Une] incompatibilité entre la pensée occidentale et la pensée bouddhiste est la croyance en ce que l'action individuelle n'est qu'un facteur infime de changement" (notes) .

"Plus la cause est lointaine, plus elle trouve d'adhérents" (Garfield).

Je connais plusieurs personnes qui envoient de l'argent à des associations caritatives, utilisent des cartes de vœux en faveur des prisonniers ou des handicapés, et parfois même participent aux réunions d'une association d'aide aux personnes âgées, et dont pourtant les relations avec leurs proches (parents, enfants) sont catastrophiques. Leurs boîtes aux lettres sont envahies de toutes les plaquettes de toutes les associations du monde, car elles sont sur tous les fichiers, mais leurs enfants refusent de leur parler au téléphone et elles se disputent continuellement avec leurs amis.

Le don prend plusieurs formes. Le "cadeau", c'est-à-dire l'acte de charité pure (comme de donner de l'argent) ou le témoignage d'affection ponctuel (comme un cadeau d'anniversaire), est la forme la moins engageante et la plus inefficace du don [JEU20]. Envoyer de l'argent à des associations caritatives n'est peut-être pas une mauvaise chose en soi, mais je pense que ce type de "participation" au bonheur du monde cache le plus souvent une incapacité à gérer son propre bonheur, en particulier en trouvant sa place dans la continuité humaine²³.

Il y a deux manières de voir son action sur le monde : "l'effet vote" et "l'effet papillon". L'effet vote est l'effet qu'un bulletin glissé dans l'urne produit sur la décision finale. Cet acte, pris individuellement, ne peut pas modifier la décision finale, et, apparemment, n'influe sur le cours du monde que de façon négligeable. L'effet papillon est celui produit par un changement aussi infime qu'un battement d'aile de papillon dans un système complexe comme l'atmosphère terrestre : les molécules d'air déplacées provoquent des changements en chaîne qui influent sur l'ensemble du système et modifient à jamais la météo de la planète entière.

Dans le cas du vote, si, par exemple, 20 millions de personnes vont aux urnes, le vote individuel ne correspond qu'à un vingt-millionième de la décision finale. Il est négligeable et par conséquent peut-être négligé (ce qui contribue au fait que dans une démocratie, de moins en moins de personnes ne comprennent pourquoi elles doivent aller voter). Les Occidentaux (et la plupart des humains) tendent à voir leur action sur le monde en termes d'effets vote. Ils pensent que

23. Avec un peu moins de pessimisme, je pense que la charité pure est le plus souvent le fruit d'une réflexion et d'un mode d'action choisi. Les souffrances que je peux percevoir à ma porte ou aux quatre coins du monde m'affectent, et le moyen le plus pratique d'aider sans rester spectateur passif est le don matériel. En donnant des moyens à ceux qui agissent (bénévoles ou professionnels de l'humanitaire), nous contribuons à leur action. Je partage le point de vue de Luc, dans le sens où le don matériel est une aide facile et ne se suffit pas à lui-même; mais je pense aussi qu'il est noble, utile, et juste. *Note de JFR.*

leur action sur le monde n'est qu'une fraction infime de l'évolution des choses (ce qui contribue souvent chez eux à un tenace sentiment d'inutilité, à l'impression profonde de ne pas avoir de place dans le monde). Leurs actions inciviques, par exemple, telles que de frauder ou de dégrader l'environnement, se justifient souvent par cette croyance : "Tout le monde le fait" ; "Que je le fasse ou pas, qu'est-ce que ça va changer ?".

Les Occidentaux savent néanmoins que dans le cas du vote, c'est la somme de toutes les volontés individuelles (combien de personnes décideront d'aller voter, et pour qui), qui produira la décision finale. C'est pourquoi le fait d'aller voter peut se réaliser dans un effort de réflexion sur le bien-fondé de son action qui passe alors pour une bonne action civique. C'est le même raisonnement qui amène à penser que la distribution de cadeaux ou d'argent aux associations caritatives constitue une action possible sur le monde. Comme le vote, elle est négligeable mais elle prend sa valeur dans l'action conjuguée d'un grand nombre de volontés individuelles : "Ce n'est pas grand-chose, mais c'est déjà quelque chose" ; "Si tout le monde le faisait, les choses iraient mieux". Ces volontés individuelles peuvent d'ailleurs s'ignorer complètement entre elles (les autres votants, les autres donateurs), et même ignorer complètement leur objet ("les enfants du tiers-monde" ; "les réfugiés politiques").

Or le monde (c'est-à-dire les interactions entre êtres humains et l'effet de leurs actes sur la nature) est un système complexe, au même titre que l'atmosphère terrestre et ses milliards de milliards de molécules. L'action individuelle n'exerce pas un "effet vote" négligeable mais un "effet papillon" qui change à jamais le paysage humain de la planète. Commandez un *cheeseburger* plutôt qu'une boîte de *nuggets*, et c'est Marie qui répondra au téléphone plutôt que Céline, c'est Jean qui arrivera en retard, c'est Sandra qui passera le bac et aura trois enfants.

D'en prendre conscience a deux conséquences sur notre manière de nous voir et de voir le monde :

- D'abord, nous avons nécessairement une place dans le monde. *Tout ce que nous faisons a une influence, et cette influence est absolue* [MAR17].
- Ensuite, il existe des moyens de profiter de ce pouvoir pour agir sur le monde dans un sens qui nous paraît bénéfique : nous pouvons nous consacrer à un petit nombre de personnes et agir de façon à ce que ces personnes, et par conséquent celles qu'elles touchent ou leurs descendants, disposent d'un capital intellectuel, moral et matériel. *Nous pouvons décider d'être des personnes de transition* [JEU51].

Ainsi, il me semble que ces personnes qui donnent de l'argent, votent, ou accomplissent d'autres devoirs civiques ratent complètement leur cible si elles n'exercent pas ces activités dans le cadre d'accomplissements humains réels. Et c'est souvent le cas : d'une part, le fait d'avoir "donné" ou "voté" ne garantit en rien une amélioration de l'état du monde (par exemple, l'argent distribué est détourné ou il décourage la mise en place de solutions effectives) ; d'autre part, le sentiment d'avoir "donné" ou "voté" produit une fausse impression de "bonté humaine" ou de "civisme" que des relations catastrophiques avec l'entourage ne viennent pas entamer.

Que pourraient, pourtant, être ces "accomplissements humains réels" ? Par exemple, s'assurer de ce qu'un enfant (donné, connu, présent, proche) vit son enfance, son adolescence et sa jeunesse dans de bonnes conditions, dans de bons rapports avec ses aînés, avec l'école et avec son milieu ; s'assurer que des actions locales (précises, effectives, basées sur des solutions et non sur des principes) sont faites en faveur de celles et ceux (connus, présents et proches) qui connaissent des difficultés.

Cela ne veut pas dire qu'on ne doive s'intéresser qu'à ses cousines et à ses voisines. Une jeune fille qui ne fait pas partie de ma famille s'occupe de mon grand-père comme aide-soignante professionnelle. Elle m'a expliqué qu'elle fait ce travail parce qu'elle n'a pas eu de grands-parents, et qu'elle aime les personnes âgées pour ce qu'elles ont connu et peuvent nous apporter. Il

m'apparaît que cette jeune fille trouve ainsi sa place dans le monde. À travers un accomplissement humain réel, elle établit un lien personnel entre le passé et le futur, et devient ainsi une "personne de transition".

VENDREDI 41

« Un accomplissement »

Une réussite d'envergure est une grande source de plaisir.

"Ce sont dans les projets à long terme que réside la satisfaction" (Dr Raybaud).

Toute personne, même la pire, désire contribuer au monde au-delà d'elle-même [MER17]. Nous n'échappons pas à cette règle. D'une part, il est préférable de pouvoir renoncer à ses ambitions si celles-ci nous mènent à notre perte [DIM33]. D'autre part, bien que notre "contribution" (bonne ou mauvaise), se fasse de toute façon quoi que nous fassions [MAR17], ce sentiment de "contribution" nous apparaît d'autant mieux que nous réalisons une ambition sociale et humaine ou une construction d'envergure.

- Cette "ambition sociale et humaine" peut être de devenir soi-même une *personne de transition* [JEU] pour transmettre aux générations suivantes un savoir-faire ou un savoir-être particulier, ou au contraire libérer les générations suivantes d'une tare personnelle [JEU51]. Ce peut être aussi d'aider quelqu'un à sortir d'une situation difficile, d'aider une autre personne à devenir une personne de transition, de contribuer à la paix en trouvant les moyens de sortir d'un conflit, etc.
- Une "construction d'envergure" peut constituer en l'amélioration d'une technique existante, la construction d'une maison, la réalisation d'une œuvre, un travail qui fait contribution à la connaissance, ou d'autres formes d'accomplissement [SAM27].

La notion importante est peut-être celle de durée. De tels accomplissements constituent des repères de son passage dans la continuité humaine. Nous savons que "ce que l'on est n'est pas un", et que chaque personne est une apparition particulière, temporaire, de l'humanité tout entière [VEN2, LUN17, VEN24, DIM24]. Et pourtant, chaque personne veut marquer une borne dans l'écoulement continu des consciences qui passent d'être en être. Un accomplissement d'envergure nous permet de laisser une trace particulière.

Il peut y avoir plusieurs de ces accomplissements dans une vie. Néanmoins, ils ne peuvent pas être très nombreux, et surtout, ils ne peuvent pas s'inventer du jour au lendemain. Je ne peux pas décider brusquement que je vais stopper un conflit ou construire un bateau. Je dois d'abord fixer des objectifs réalistes [LUN27], et, au fur et à mesure, m'assurer que mes intentions sont "bonnes", c'est-à-dire qu'elle ne me procurent pas de l'insatisfaction, de la frustration ou du malheur, qu'elles n'entrent pas en contradiction avec mes motivations les plus profondes, qu'elles ne risquent pas d'avoir des conséquences clairement néfastes [SEM33]. Pour cela, la meilleure solution est sans doute de viser à des projets d'envergure tout en laissant tout le temps nécessaire pour qu'ils se mettent en place d'eux-mêmes. Cela peut ne se produire que tard dans la vie. Il faut le temps de "développer le sens de la réussite".

- Partez toujours de ce que vous avez déjà accompli. Renoncez à réaliser des choses qui vous sont entièrement nouvelles et pour lesquelles vous n'avez aucune expérience.
- Si une chose pour laquelle vous n'avez aucune expérience vous tente, acquérez de l'expérience d'abord.
- Partez toujours de ce que vous savez faire. Refusez de prendre seul en charge des éléments que vous ne maîtrisez pas, même si ceux-ci font partie de ce que vous voulez accomplir (ne vous lancez pas seul dans la construction de la charpente si vous n'avez aucune expérience, même si vous pensez pouvoir ainsi terminer la maison que vous avez construite).

- Écoutez votre voix intérieure. Elle doit vous guider à travers des routes que vous connaissez déjà. Si elle tend à vous souffler que l'entreprise n'est pas bonne, demandez-vous pourquoi. Si des risques apparaissent, renoncez. S'il n'y a pas de risques mais seulement des efforts à faire, faites-les.

SAMEDI 41

« Renoncer aux extrêmes »

Pratiquer le “Double Refus” et la “Voie du Milieu”.

“Cette seconde cassure [c'est-à-dire la rupture d'avec l'ascétisme], symétrique et inverse de la séparation avec le luxe du palais paternel, est [...] inséparable de la constitution de la voie du milieu, et fait partie intégrante de ce “double refus” qui caractérise l'attitude du Bouddha” [Dro97, p.67].

“L'alternative entre un café bouillant et un café glacé n'est pas un café tiède” (proverbe popolthèque)

Selon la légende originelle, Siddharta Gautama est le fils d'un roi indien. Après une enfance passée dans une illusion dorée, il découvre devenu jeune homme que les êtres humains sont sujets à la maladie, à la vieillesse et à la mort. Il abandonne alors richesse et royaume pour se jeter dans la misère, l'isolement, l'ascétisme et les mortifications, espérant y découvrir le sens du monde. Quelques années plus tard, il renonce à cette voie extrême pour devenir un prêtre itinérant.

Dans un conflit, la “vérité” est toujours entre les deux “vérités”. Il y a toujours quelque chose à comprendre des points de vue en présence. Il en va de même dans notre jugement sur les autres [SEM39], ainsi qu'en politique [SEM23]. La voie médiane est souvent comprise comme un compromis, mais ce n'est pas le meilleur sens qu'on puisse lui donner. Le compromis est, comme un café tiède, une solution qui ne satisfait personne, ni les amateurs de café glacé ni les amateurs de café bouillant. La voie médiane est la recherche d'une situation nouvelle qui introduit de la flexibilité et qui renonce à l'arbitraire. Adopter la voie médiane correspond à sortir des “alternatives illusives” [Wat80].

La tentation de l'extrême et la certitude de détenir une “vérité” est, comme le montrent chaque jour les conflits entre personnes ou entre peuples, ou les illusions tenaces qui mènent les individus à leur perte, la voie directe vers le malheur et la folie. Inversement, le renoncement aux extrêmes et l'adoption de la voie médiane constituent la voie la plus simple vers des solutions satisfaisantes à toutes les situations.

DIMANCHE 41

« Vivre avec son corps »

Il y a un plaisir se mettre en forme — et des avantages à le rester.

“Ce n'est pas la peine de gagner deux ans de vie si je les ai passés à souffrir dans une salle de sport. L'activité physique doit être fun. On peut trouver un truc qui fait plaisir rien qu'à le faire”.

Nous avons tous un corps et c'est ce qui nous lie aux traumatismes de l'existence que sont la naissance, la douleur, la maladie, la séparation d'avec ceux qu'on aime, la vieillesse, la mort [LUN15]. Plus exactement, nous *sommes* un corps. Notre existence, dans sa réalité présente, est l'agrégat des sensations, perceptions et émotions que ce corps procure et accumule, et rien de plus [LUN17]. C'est pourquoi la tentation dualiste qui consiste à nous voir comme une entité immatérielle et pensante, prisonnière de sa chair comme par accident, est une illusion absurde. Nous vivons non pas avec ce corps mais *par* ce corps. Nos moindres pensées, tous les tours et les détours que prend notre existence y sont liés. C'est ce corps qui constitue l'illusion d'une unité

intérieure (le fait d'être un et indivisible), et l'illusion d'unicité (le fait d'être indépendant de la continuité humaine).

Certes, une fois nés, nous ne pouvons pas échapper à la douleur, à la maladie ou à la vieillesse. Quelles que soient les avancées de la médecine, celles-ci seront plus lointaines dans le temps, mais toujours inéluctables. C'est pourquoi vivre avec son corps consiste d'abord à accepter ses moments désagréables ou pénibles : il n'y a pas de "pleine forme" [SAM29]. Paradoxalement, le sport, qui consiste en principe à "se mettre en forme" est la meilleure école pour s'en rendre compte. Il ne s'agit pas de souffrir à travers le sport, mais au contraire à trouver à travers les efforts physiques les ressources nécessaires à affronter les désagréments quotidiens du corps, et à les maîtriser.

Ne pas entretenir son corps entraîne des problèmes de santé, mais provoque aussi une perte d'efficacité, et peut contribuer à un état dépressif. En effet, entretenir son corps contribue à un bon rapport avec soi-même. Cela passe par des moyens simples :

Une vie régulière

Le premier principe est de faire un minimum de compromis avec son temps de sommeil, quel que soit l'âge. Si nous voulons gérer notre sommeil, nous pouvons décider qu'à de faibles fluctuations près, nous allons dormir huit heures par jour, quoi qu'il arrive. Éventuellement, nous pouvons perdre une demi-heure par ci ou par là, dormir une heure de moins un jour et une heure de plus le lendemain, mais refuser la spirale qui consiste à dormir toujours peu en repoussant aux calendes une éventuelle cure de sommeil réparatrice. Savoir bloquer des heures à des activités précises est un point important de la gestion du temps [MAR34].

Le second est d'adopter une alimentation saine et variée. Il s'agit simplement de manger des choses tirées de tous les groupes alimentaires : légumes crus, légumes cuits, agrumes, fruits, féculents, laitages, viandes ou équivalents. Pour cela, une méthode simple consiste à avoir ces 7 types d'aliments à disposition en permanence et de composer une assiette qui les comprend tous. Il s'agit aussi de renoncer, au moins provisoirement, aux aliments dont on tend à abuser et qui prennent le pas sur les autres (dans mon cas, le sucre). De façon générale, il s'agit de refuser les dépendances [VEN18, DIM37].

Une activité physique

Dans les sociétés pauvres, les gens sont parfois obligés de travailler dix ou quinze heures par jour dans des conditions qui détruisent leur santé ; dans les sociétés riches, ils souffrent souvent d'inaction. C'est pourquoi ils ont inventé le sport. Néanmoins, si l'inaction est mauvaise pour le cœur et les muscles, et le sport est mauvais pour le squelette et les articulations. De plus, un abus de sport peut être aussi dangereux qu'une absence totale d'activité. Le frère d'un ami est mort à 35 ans d'une crise cardiaque au cours d'un entraînement sportif. Dans tous les cas, il est nécessaire de demander l'avis d'un médecin.

En ce qui me concerne, je préfère utiliser mes déplacements : je marche et je me déplace en vélo [DIM41]. Je trouve absurde l'idée de me déplacer en voiture pour avoir ensuite à courir dans la rue ou sur un tapis roulant dans une salle de sport ! Il y a un plaisir à être en forme, mais je garde à l'esprit les circonstances sont toujours, provisoirement, difficiles. J'ai le pouvoir de les surmonter parce que je refuse d'être dépendant des circonstances [SEM32]. Même avec un manque ponctuel de sommeil c'est toujours moi qui décide d'être "bien dans ma tête" ou irrité et désagréable. L'activité, la santé, l'état de repos ou de fatigue, sont à gérer au mieux, tout en acceptant les aléas ordinaires et extraordinaires de l'existence.

SEMAINE 42

Bonne façon de gagner sa vie

Cinquième des huit jalons vers l'éveil.

“Mon métier exige de faire des choses avec lesquelles je suis en désaccord. Mais je dois bien le dire, je n'ai guère la possibilité d'en changer. Quitter ma position actuelle serait un risque énorme. Et à vrai dire, je n'ai pas la garantie que ce que je ferai ailleurs ne me poserait pas d'autres problèmes de conscience.”

— En effet, toutes les activités professionnelles comportent des aspects qui peuvent nous paraître plus ou moins “éthiques”. La question est de savoir si ces points contredisent nos convictions les plus profondes, et si nous pouvons avoir une action sur eux dans le cadre de notre activité. Ce n'est pas la peine de remettre en cause notre emploi simplement parce qu'il exige de nous, ponctuellement, des pratiques commerciales ou des actes politiques que nous désapprouvons, ni parce que nous avons dans l'ensemble des opinions différentes de celles de nos employeurs. En revanche, dans le cadre d'une éthique bouddhiste, nous ne pouvons exercer une activité qui exige de nous l'usage de la violence, du mensonge, de l'abus de confiance, ou d'autres modes d'action qui seraient en contradiction directe avec cette éthique.

Le bouddhisme traditionnel, à travers les propos rapportés de Bouddha, va jusqu'à établir une liste d'activités professionnelles interdites aux pratiquants. Certaines, telle que “marchand d'armes”, restent d'actualité, alors que l'interdit porté sur d'autres (telles que celle de “caravanier”) ne peut guère se justifier que dans le contexte social de l'époque [Smi91]. De la même façon que pour les questions de “propreté”, de “chasteté” ou de “sobriété” [SEM37], je renoncerais ici à dresser une liste d'interdits : chaque époque, chaque lieu, chaque contexte est à examiner séparément.

En ce qui concerne l'avenir des sociétés industrielles, il est possible que le sens du mot “métier” se modifie rapidement. Nous avons, en fait, de plus en plus d'“activités” et de moins en moins de “métiers”. Nous sommes de moins en moins souvent orientés vers des activités professionnelles bien définies exigeant un apprentissage et une lente pratique vers l'excellence. Au contraire, nous devons de plus en plus souvent redéfinir au jour le jour ce que nous faisons. Nous avons souvent plusieurs activités différentes successivement au cours de notre vie, si ce n'est simultanément. Ainsi, de fait, il nous devient de plus en plus difficile de “choisir” un métier : ce sont souvent les tâches à effectuer qui, le plus souvent, nous “choisissent” au fur et à mesure qu'elles se présentent. Ceci met en cause notre capacité à “faire des choix”, et en particulier des choix éthiques.

Notre activité professionnelle est devenue difficile à évaluer sur le plan moral, parce que nous devons “gagner notre vie” dans un monde de compétition ou “si je ne le fais pas, quelqu'un d'autre le fera à ma place”. C'est l'argument du marchand d'armes.

Il est certain que nous ne vivons pas dans un monde idéal basé sur tous les principes auxquels nous croyons. Et même, ce “monde idéal” serait en fait un enfer. Les personnes sont différentes et elles ont des besoins différents. Ce qui est bon pour nous ne l'est pas nécessairement pour

les autres. C'est la raison pour laquelle il est important de garder dans le monde, et dans la société, des manières de vivre diverses. Ainsi, nous ne pouvons pas être en accord avec tout ce que nous voyons autour de nous, et nous ne pouvons pas non plus approuver cent pour cent des choix commerciaux, politiques, sociaux ou éthiques de nos employeurs. Certains de ces choix peuvent nous paraître mauvais, mais nous ne sommes pas en mesure de les remettre en cause en proposant des solutions simples et applicables. C'est pourquoi, afin de pouvoir exercer une activité professionnelle, il est nécessaire que nous acceptions une certaine latitude par rapport à nos choix politiques, sociaux, éthiques personnels.

Néanmoins, cela ne signifie pas non plus que nous puissions accepter de mener toutes les activités possibles ni que nous puissions faire n'importe quoi. Certains choix, comme de fabriquer des armes, de vendre des produits inutiles ou dangereux, de gagner de l'argent par abus de confiance, de donner son travail à un employeur qui exerce dans le monde des activités qui favorisent la misère et la guerre, sont clairement néfastes. En ce sens, il me paraît important de :

- 1) savoir évaluer les conséquences de son activité professionnelle,
- 2) ne pas exercer une activité néfaste ou en contradiction avec ses convictions morales les plus profondes.

Par ailleurs, dans le cadre de notre activité professionnelle comme dans le cadre de notre vie personnelle ou familiale, nous avons une influence sur notre destin propre et sur l'avenir du monde. Ainsi, nous constituons toujours une transition entre ce qui était avant nous et ce qui sera après nous. Pour gérer au mieux cette transition, je suggère de :

- 3) toujours apprendre quelque chose de son activité professionnelle, et toujours être l'élève de quelqu'un,
- 4) de la même façon, toujours être l'enseignant de quelqu'un, toujours former de nouvelles personnes à exercer cette même activité, de façon critique,
- 5) savoir modifier son activité de l'intérieur, pour la rendre meilleure ou plus conforme à ce qu'on croit juste.

Enfin, pour mener son activité professionnelle de la façon la plus efficace possible, et pour pouvoir s'adapter au jour le jour aux nouvelles situations professionnelles, je pense important de :

- 6) savoir pratiquer professionnellement plus d'une activité ("quatre talents, cent métiers")
- 7) pratiquer au quotidien une éthique de travail basée sur la confiance, la coopération plutôt que la compétition, la volonté de trouver l'intérêt de tous.

LUNDI 42

« Mettre en cause le sens de son travail »

Je vais évaluer les conséquences humaines, sociales, morales et économiques de mon activité professionnelle.

Il m'est arrivé, et il m'arrive encore aujourd'hui, d'avoir des doutes sur le sens de mon activité professionnelle : ce que je fais a-t-il un sens ?

Comme dit précédemment, le monde n'est pas et ne peut pas être parfaitement conforme à notre idée de ce qui est juste. C'est pourquoi, si nous voulons pouvoir exercer une activité professionnelle, nous devons accepter une certaine latitude par rapport à nos choix politiques, sociaux, éthiques personnels.

Néanmoins, cela ne signifie pas non plus que nous puissions accepter de mener toutes les activités possibles ni que nous puissions faire n'importe quoi. Mais où la limite se situe-t-elle ? Comment définir ce qui constitue une activité partiellement, ponctuellement discutable, et une activité franchement néfaste ou éloignée de notre sens du bon, du sage, du juste ?

Établir cette limite consiste en une évaluation de notre activité professionnelle et de ses objectifs. Nous pouvons nous demander si les choix qu'exigent notre vie professionnelle ont des conséquences positives.

Si nous vendons un produit, nous savons si celui-ci va rendre service à la personne qui l'achète. À cet égard, certains produits sont bons ou neutres, d'autres sont dangereux ou provoquent des dépendances.

Si nous avons une activité sociale, publique, éducative, nous savons si notre activité travaille à rendre la vie de celles et ceux à qui nous avons affaire plus facile ou au contraire plus difficile. Nous pouvons juger si nous sommes part d'un système globalement efficace ou neutre ou au contraire d'un système qui, par inertie, par négligence ou pour d'autres raisons, est globalement une entrave au bien commun.

Si nous travaillons pour un employeur, nous savons si cet employeur exerce ici et ailleurs des activités professionnelles saines ou au contraire se comporte de façon abusive ou malhonnête.

Si nous inventons ou fabriquons des produits ou des services, nous pouvons savoir si ceux-ci sont directement ou indirectement utilisés dans des activités que nous approuvons ou au contraire dans des activités qui vont à l'encontre de nos convictions de non-violence ou de notre refus de provoquer de la souffrance.

De façon générale, nous pouvons nous assurer que notre activité professionnelle ne contrevient pas les sept principes de base qui constituent le comportement juste [SEM37], ni n'entraîne d'autres personnes à des actes qui vont à l'encontre de ces mêmes principes. Ces principes sont :

1. refuser de provoquer la souffrance,
2. refuser de voler,
3. refuser de mentir,
4. respecter la règle,
5. être propre et instruit des dangers médicaux,
6. être maître de ses désirs,
7. refuser la dépendance à un intoxicant ou à une habitude.

MARDI 42

« Être en accord avec son métier »

Je vais refuser d'exercer une activité néfaste ou en contradiction avec ce que je crois juste.

Les positions énoncées ci-dessus [LUN] me permettent de distinguer trois types d'activités professionnelles :

- celles qui mettent clairement et systématiquement en cause les principes de comportement les plus profonds développés dans ces pages [SEM37]. Ces activités sont celles qui impliquent :
 1. violence ou souffrance,
 2. vol,
 3. mensonge,
 4. transgression des règles et des lois,
 5. dangers reconnus,
 6. provocation de désirs entraînant des actes non raisonnés ou des dépendances,
 7. fabrication et vente de produits entraînant des dépendances.

Certaines manières de gagner sa vie sont en claire contradiction avec ces principes ; il est clairement impossible à une personne quelque peu consciencieuse de les pratiquer. En ce qui me concerne, j'ai fait le choix de refuser d'exercer une telle activité.

- D'autres activités ne mettent en aucune manière en cause ces principes ni les autres choix éthiques mis en place tout au long de ces pages : respectueuses des personnes, de l'humanité et de la nature, elles n'impliquent ni violence ni mensonge, elles ne mettent en danger personne et ne provoquent aucune souffrance. Celles-ci ne posent certainement, dans leur pratique, aucun problème de conscience.
- Mais d'autres enfin — la plupart de nos activités professionnelles à vrai dire — posent à cet égard des problèmes ponctuels. Commerçant, il peut nous arriver d'avoir à mettre en vente certains produits dont, dans une certaine mesure, nous désapprouvons l'usage. Enseignant, éducateur ou agent de l'ordre public, il peut nous arriver d'avoir à faire usage de la menace, voire de la force, et de provoquer des souffrances pour en éviter d'autres. Fonctionnaire, employé, il peut nous arriver de remettre en cause le sens de ce que nous faisons et d'en questionner le bien-fondé, l'utilité ou l'honnêteté.

Dans ce dernier cas, devons-nous pour autant abandonner notre activité ? Certainement pas. Au contraire, c'est souvent dans ce type d'activité que nous pouvons être le plus utile.

En effet, il y a toujours plusieurs manières de mener une activité : nous pouvons, comme dans le sport, décider de pratiquer de manière compétitive ou de manière coopérative. Nous pouvons décider de faire de l'usage de la force un mode d'action habituel ou au contraire de le considérer comme un pis-aller. Nous pouvons, dans notre activité professionnelle de tous les jours, œuvrer pour trouver de meilleurs objectifs et de meilleures méthodes. Nous sommes maîtres de modifier notre activité "de l'intérieur" pour en faire quelque chose en accord avec ce que nous croyons juste et profitable à tous [VEN, DIM].

- Votre activité professionnelle implique-t-elle, de façon systématique, l'un des points (1) à (7) ci-dessus ? Si c'est le cas, pourriez-vous en changer ?
- Votre activité professionnelle implique-t-elle, de façon ponctuelle, l'un des points (1) à (7) ci-dessus ? Si c'est le cas, pouvez-vous envisager des moyens de changer cet état de fait, de façon progressive et raisonnée, et sans vous mettre en danger professionnel ?
- Votre activité professionnelle implique-t-elle d'autres points qui entrent en contradiction avec vos convictions ? Si c'est le cas, s'agit-il d'actes intrinsèquement liés à cette profession elle-même ? ou seulement liés à des manières de faire ponctuelles, qui pourraient être réévaluées ?

MERCREDI 42

« Toujours apprendre de son métier »

Je vais me refuser à toujours mener mon activité de façon mécanique, sans rien en apprendre — et je vais toujours être l'élève de quelqu'un.

“[...] un désir intense de suivre non pas la personne en elle-même mais le chemin que cette personne a suivi” [Rec94, p.54].

Bien souvent, notre activité professionnelle nous est pénible ou nous ennueie, et nous avons tendance à accuser nos dirigeants, nos supérieurs, nos patrons, nos collègues ou nos subordonnés d'être responsables de cet état de fait. Cette attitude entre dans le schéma général de la recherche de responsabilités extérieures [SEM39] : nous tendons à tenir les autres personnes et les circonstances extérieures responsables des difficultés que nous rencontrons. Et pourtant, nous avons souvent

un grand pouvoir de modifier notre relation aux circonstances. En ce qui concerne l'activité professionnelle, voici quelques trucs :

- **Toujours considérer son activité présente comme un tremplin vers d'autres choses.** J'ai commencé ma vie professionnelle, entre autres, comme employé dans un parking de grand magasin. Quoi de plus ennuyeux, de plus vide de sens ? Ce n'était pas un travail pénible, mais c'était mal payé et absolument sans avenir. J'en ai profité pour mettre ces longues heures d'ennui à profit pour réfléchir à ce que je pourrais faire d'*autre* et *comment*. Chaque métier m'a permis de progresser quelque peu vers un idéal d'existence qui restait à définir. Chaque poste m'a permis d'accumuler de l'expérience et d'aboutir à la conclusion que la meilleure chose que nous puissions faire professionnellement, c'est de développer nos "quatre talents" [SAM].
- **Toujours savoir transformer un métier où on n'apprend pas, en un métier où l'on apprend.** De même que précédemment, le plus inintéressant des emplois peut devenir une forme d'apprentissage pourvu qu'on sache regarder autour de soi. Même du fond de mon parking, je pouvais tirer des conclusions sur les clients de ce magasin : je pouvais voir leurs voitures, leurs achats, leur comportement. Je me suis intéressé à l'ergonomie de ma cabine de caisse et aux rapports des autres employés avec les supérieurs du magasin. J'ai appris que d'autres postes étaient disponibles, et j'ai pu accéder à un poste un peu plus intéressant. Si par la suite ma carrière s'est orientée vers l'enseignement, ces premiers postes ont été comme une fenêtre sur une forme d'existence que j'aurais ignorée si j'avais refusé d'y voir une possibilité d'apprendre. Certes, il peut arriver qu'on se trouve pris dans une structure extrêmement rigide, dans laquelle les choix semblent inexistantes. Mais je reste persuadé qu'il existe *toujours* des possibilités de modifier son activité "de l'intérieur" pour en faire quelque chose d'intéressant [VEN].
- **Toujours accepter la force de l'expérience, avoir des modèles professionnels, être l'élève de quelqu'un.** Il me semble que le développement (louable) d'une société de liberté et d'égalité a le revers suivant : beaucoup d'entre nous deviennent incapables d'accepter la force de l'expérience. J'ai occupé d'autres postes dans d'autres entreprises et d'autres institutions, et j'ai pu constater que c'est souvent le dernier arrivé qui croit tout savoir. Or il me semblait au contraire que je gagnais toujours à travailler sous les ordres d'une personne expérimentée, à condition que celle-ci soit compréhensive et ait développé un certain sens pédagogique. C'est ainsi que je me suis mis à chercher des modèles professionnels, à les choisir, et à m'en remettre à eux pour des périodes plus ou moins longues. C'est ainsi que j'ai décidé de "toujours être l'élève de quelqu'un". Concrètement, cela veut dire que je saisis les occasions d'apprendre quand elles se présentent sous la forme d'une personne intelligente et expérimentée.
- **Toujours marquer sa reconnaissance et sa fidélité, tenir ses engagements.** Les différentes stratégies exposées ci-dessus présentent l'avantage de permettre à la fois une certaine continuité (progresser dans une voie professionnelle, suivre les pas d'un modèle ou d'un "maître"), une grande flexibilité (être capable de passer d'un talent à l'autre, être capable d'exercer à la fois des activités manuelles, intellectuelles, éducatives et commerciales), et par conséquent une grande indépendance (être capable de réorienter sa vie professionnelle à tout moment). Le revers de ces qualités peut en être une instabilité et une certaine "volatilité" : changer de poste signifie aussi abandonner celles et ceux qu'on a côtoyés et qui nous ont formés. C'est pourquoi cette capacité d'indépendance ne peut prendre le pas sur une volonté ferme de tenir *ses engagements* et de *manifestar sa reconnaissance*. Cette volonté dépasse d'ailleurs le cadre professionnel : elle concerne tous les aspects de la vie et tous les rapports avec les autres personnes [JEU12, SAM48].

JEUDI 42

« Toujours former »

Je vais toujours trouver un moyen de transmettre des connaissances en même temps que je fais mon travail — et je vais toujours être l'enseignant de quelqu'un.

Qu'est-ce que “former quelqu'un” ?

Former quelqu'un ne signifie pas nécessairement exercer un rapport de “prof” à élève. Il peut simplement s'agir :

- d'aider un nouveau venu ou une nouvelle venue,
- de répondre patiemment à des questions,
- de confier des tâches simples, puis de plus en plus complexes,
- de montrer comment faire, puis de “faire faire” [DIM20].

J'ai suggéré plus haut de “toujours être l'élève de quelqu'un” [MER]. C'est en effet une condition selon laquelle il devient possible de “toujours apprendre de son métier” [MER], de “toujours en faire quelque chose d'intéressant” [VEN]. Mais d'être l'élève de quelqu'un implique deux choses :

1. d'abord, d'accepter et de défendre une certaine conception de l'expérience : celle selon laquelle les personnes ne sont pas égales face au métier qu'elles exercent. Certaines sont plus compétentes, soit parce qu'elles sont plus passionnées, plus intéressées et plus inventives face à la tâche, soit parce qu'elles sont plus anciennes et plus expérimentées. Être l'élève de quelqu'un, c'est accepter de s'en remettre à une expérience antérieure et/ou à une meilleure connaissance des problèmes. C'est accepter d'avoir un(e) “maître” et de devenir “apprenti(e)”.
2. Ensuite, c'est de supposer que cette expérience peut passer de la personne qui montre à la personne qui apprend. C'est reconnaître à la personne “maître” des qualités d'enseignement — un certain talent pédagogique. C'est d'ailleurs l'un des critères à considérer avec précaution dans le choix de cette personne.

Ainsi, devenir l'élève de quelqu'un, c'est devenir l'élève de quelqu'un qui :

- accepte cette conception de l'expérience,
- possède effectivement une connaissance et une expérience qu'on désire acquérir,
- est désireux de transmettre cette connaissance,
- et enfin, est capable de transmettre cette expérience.

Pourquoi transmettre ?

Au fur et à mesure que nous recevons cette expérience, ces exigences s'adressent à nous aussi. Au fur et à mesure que nous progressons dans un domaine, de nouvelles personnes — plus jeunes ou moins expérimentées — y entrent à leur tour. Leur transmettant à notre tour ce que nous avons acquis présente plusieurs avantages :

1. tout d'abord, c'est un fait connu des chercheurs et des artisans que de transmettre les connaissances oblige à les préciser, à les approfondir et à les formuler de façon claire. Cela permet également de les confronter à l'intérêt et à l'opinion d'autrui. Ainsi, il n'y a pas de bons artisans qui n'aient d'apprentis, pas de bons chercheurs qui ne soient en même temps enseignants.
2. ensuite, l'enseignement oblige évidemment à une réflexion sur *la manière de transmettre les connaissances*, c'est-à-dire la pédagogie. Ce faisant, il permet aussi de mieux comprendre les apprentissages qu'on reçoit, et éventuellement d'en saisir les faiblesses. Autrement dit, faire de la pédagogie aide à mieux choisir ses maîtres.

3. Enfin, l'enseignement est une manière de rendre à la société ce que nous avons appris, et d'assurer ainsi la pérennité et le progrès des connaissances. L'enseignement est une forme de don des plus efficaces [SEM20].
 - Qui sont les personnes qui vous servent de “maîtres” ? Quelle est la personne qui est votre principal “modèle” professionnel ? S'il n'y a pas de telle personne, avez-vous une idée de qui elle pourrait être, ou de comment la trouver ?
 - Qui sont vos “élèves” ? Quelle est la personne qui est votre principal “apprenti(e)” et qui poursuivra la recherche, l'œuvre, le domaine de connaissance ou de travail auquel vous vous consacrez ?

VENDREDI 42

« Donner sens à son activité »

Je vais savoir modifier son activité de l'intérieur pour en faire quelque chose d'intéressant, malgré les rigidités de la structure et de la hiérarchie.

Il arrive souvent qu'un emploi, même si les premiers temps en ont été intéressants et encourageants, se révèle pénible, ennuyeux, ou vide de sens. On trouve la tâche répétitive ou dure à assumer, on juge que ses capacités propres sont mal exploitées, on pense que la structure ne fonctionne pas bien, on désapprouve les décisions des collègues et de la hiérarchie. Il semble impossible de faire changer les choses. Et bien souvent, on sait aussi qu'il serait dangereux ou hasardeux de quitter cet emploi pour un autre.

Voici quelques phrases qui résument ce qu'on entend souvent ici et là :

- “Je passe ma vie derrière un guichet à travailler pour des supérieurs qui se moquent de moi et pour des gens odieux qui ne pensent qu'à se plaindre.”
- “Je travaille en atelier et en extérieur dans des conditions fatigantes et pénibles. Les petits chefs nous fliquent, le patron nous méprise.”
- “Je suis toute la journée seul dans un bureau. Je téléphone à mes amis, je fais des jeux sur l'ordinateur, je surfe sur internet. J'arrive à 9h et je repars à 16h30, je profite à fond de mes jours de vacances. Mon boulot, c'est pas ma vie. Moins j'y suis, mieux je me porte.”
- “Je voudrais bien faire avancer les choses, mais qui m'écouterait ?”
- “Je suis enseignant. J'enseigne une matière qui n'a pas de sens à des gens qui s'en foutent. Et je ne peux rien changer, je suis prisonnier du programme.”

Par contraste avec ces phrases, voici d'autres témoignages :

- “J'ai décidé que (1) chacun de mes cours serait intéressant pour moi quoi qu'il arrive, et que (2) je ne ramènerais plus de copies à la maison, pour que mon temps de travail hors de la classe soit consacré à la recherche de nouvelles idées pédagogiques. Ces deux impératifs m'ont forcé à trouver des solutions nouvelles.”
- “J'ai commencé par prendre note de toutes les plaintes et j'en ai parlé autour de moi. La plupart des collègues ne voulaient surtout rien changer, mais d'autres étaient d'accord pour essayer d'améliorer certaines choses qui revenaient tout le temps, par exemple le problème de la file d'attente.”
- “J'ai dit à mon chef : “chef, je vaudrais mieux que ça. Je voudrais essayer de m'occuper des achats”. Il ne m'a pas donné les achats, mais il a commencé à me regarder autrement. Bien sûr les collègues ont vu ça d'un mauvais œil, ils m'ont accusé de vouloir leur marcher dessus. Mais au bout du compte quand quelque chose n'allait pas j'avais mon mot à dire et on m'écoutait”.

- “On n’arrivait pas à faire le travail tous seuls, alors on a proposé à des collègues indépendants de travailler avec nous sur le projet. Finalement, ça n’a pas donné grand-chose de concret mais dans l’intervalle, on a appris énormément de choses en travaillant avec eux.”

Ces différentes manières de considérer son emploi et sa position renvoient à deux attitudes très différentes : une attitude de “blocage” selon laquelle les problèmes résident dans les collègues, les patrons, les clients ou les administrés ; et une attitude d’“apprentissage” dans laquelle l’important est de ne pas s’ennuyer et de rendre les choses meilleures.

Dans cette deuxième attitude, une série de trucs simples sont appliqués :

1. **Écouter, observer, comprendre.** Prendre des notes, dresser l’oreille, chercher des idées [DIM13, JEU14, VEN36, LUN44, SAM45].
2. **Faire des suggestions.** Donner son avis de façon circonstanciée, sans chercher à l’imposer, mais *toujours* donner son avis [VEN26, JEU45].
3. Être l’élève de quelqu’un et **chercher à apprendre quelque** chose de ce qui se passe autour de soi [MER] ; de même, **former et enseigner** autour de soi [JEU] ; de façon générale **favoriser la coopération** [DIM23, MER26].

SAMEDI 42

« Avoir quatre talents, pour exercer cent métiers »

Apprendre à pratiquer plus d’une activité professionnelle à travers les quatre talents : production manuelle, production intellectuelle, commerce, éducation.

“Moi, enseigner ? Mais qu’est-ce que j’aurais à enseigner ?”

“Je n’ai pas la bosse du commerce. Et puis je ne suis pas attiré par l’argent.”

“Me mettre les mains dans le cambouis, non merci.”

“Moi, les chiffres...”

“Bof ! Il faut être artiste pour faire ce métier-là.”

“Si je perds mon job, qu’est-ce que je vais devenir ? Je ne sais rien faire d’autre.”

Il existe en gros sept manières de gagner sa vie :

- voler,
- spéculer,
- être assisté,
- produire ou transformer des biens matériels,
- imaginer et fournir des services,
- faire du commerce,
- éduquer ou enseigner.

Pour des raisons morales, excluons ici les deux premières. Le vol ne peut être justifié [MAR37, MAR]. La spéculation, lorsqu’elle est efficace, elle consiste principalement à rassembler des informations, à les cacher, et à les utiliser à son profit. Elle se base souvent, au moins sur l’omission, voire sur le bluff, la manipulation ou le mensonge, qui sont également exclus [MER37, MAR36, MAR].

La troisième, l’assistanat, est la forme normale de vie pendant l’enfance et l’adolescence. Elle s’étend maintenant souvent pendant la vie d’adulte pour permettre des études.

L’assistanat, au sens large, est aussi la forme d’existence que choisissent les moines bouddhistes. Celle-ci ne me paraît justifiable que dans une société majoritairement bouddhiste dans laquelle les gens ordinaires donnent spontanément aux moines, et où ceux-ci n’ont pas à pratiquer mendicité active. Dans une telle société, le moine a aussi des fonctions liées à la religion : il fournit ainsi une forme de service.

Hors de ces conditions particulières, il ne me paraît pas désirable pour une personne de vivre dans l'assistanat (de ses parents ou de l'état) ou dans la mendicité active : ces modes de vie procurent tout le contraire d'un nécessaire sentiment d'accomplissement, de construction de soi, de contribution. Dans une société active et industrielle, l'activité professionnelle de l'adulte ne peut donc se situer que parmi les quatre dernières. Elle n'est cependant pas circonscrite à l'une d'entre elles. Je suggère même qu'une activité professionnelle satisfaisante et constructive comprend presque toujours une part de création ou de fabrication, une part de service, une part de commerce et une part d'enseignement.

Ces activités impliquent toutes, dans différentes proportions, quatre talents forts différents :

1. **La production manuelle** comprend l'agriculture, la construction, la fabrication d'objets utilitaires ou artistiques,
2. **La production intellectuelle** comprend la recherche et l'invention sous toutes ses formes : nouvelles idées, nouveaux objets, nouveaux services.
3. **Le commerce** correspond au monnayage de compétences et d'objets, à la mise en place et à l'entretien de services.
4. **L'éducation** comprend le fait d'élever ses propres enfants ou ceux des autres, de transmettre ses compétences, de faire exercer de nouvelles capacités, et toutes les formes d'enseignement. Je suggère ailleurs de faire de la période moratoire de la jeunesse [SAM21] une période privilégiée pour acquérir ces quatre talents. Je pense aussi que dans la partie "éducation" de notre activité personnelle ou professionnelle, nous avons un rôle à jouer pour transmettre ces talents dès l'enfance [VEN25].

Il arrive parfois aussi que l'on s'exclue soi-même d'un de ces domaines sous prétexte qu'on n'en a pas reçu les bases ou le talent. Mais la capacité à jongler entre ces quatre capacités est devenue un talent en soi. De ce nouveau talent dépend sa capacité d'adaptation dans un monde qui change au jour le jour. Chacune et chacun est en mesure d'accéder à des compétences dans chacun de ces quatre domaines. Pour cela, nous pouvons :

- trouver un moyen de recevoir une formation dans le ou les domaines qui nous sont étrangers.
- exercer, au moins pendant quelques temps, dans chacun de ces domaines.

Il se peut aussi que certaines de ces activités ne semblent avoir aucun rapport avec notre métier. À ce propos, à titre d'exemple, voici quelques questions et quelques réponses possibles :

“Je suis graphiste, je travaille essentiellement sur ordinateur. Quel rapport avec les quatre capacités ?”

— Les métiers artistiques sont, à la base, à la fois intellectuels et manuels. Une activité de graphiste sur l'ordinateur peut être aussi considérée comme une activité manuelle puisqu'elle implique la fabrication d'objets, même si ceux-ci sont virtuels. Une bonne idée pourrait être de consacrer aussi une petite partie de son temps à fabriquer des objets non virtuels (dessin, peinture, sculpture, maquettes par exemple) en rapport avec son activité virtuelle. En ce qui concerne le volet "éducation", là encore, plutôt que de passer 100% de son temps de travail devant la machine, il serait possible de consacrer une partie de son temps à travailler avec une ou des personnes moins expérimentées qu'on pourrait former, à faire des présentations et même à donner des cours. Enfin, en ce qui concerne la partie "commerce", c'est celle qui consiste à mettre son travail en valeur et à le vendre, si on est indépendant, ou à participer au processus de vente, si on est employé d'une entreprise.

“Je suis ouvrier. Comment pourrais-je avoir une production intellectuelle ?”

— La production intellectuelle concerne l'invention de nouvelles idées, de nouveaux objets, de nouveaux services. Même si je fais un métier entièrement manuel, j'ai le loisir de regarder autour de moi, de m'intéresser au fonctionnement de l'entreprise, ou, si je suis indépendant, de chercher de nouvelles manières de rendre mon travail moins pénible, plus efficace ou plus profitable. Pour

peu qu'une de ces idées aboutisse et que je puisse la transmettre à d'autres personnes (mes apprentis par exemple), il s'agit de production intellectuelle.

“Je suis enseignante. Quel rapport ai-je avec le commerce ?”

— La personne qui ne fait qu'enseigner cours le risque d'être déconnectée du reste de la société. Participer à une activité commerciale peut constituer le trait d'union entre un enseignement théorique (quel qu'il soit) et ses applications. Il peut s'agir de travailler en collaboration avec des entreprises, de vendre ses cours ou ses méthodes, d'exercer occasionnellement des activités de commerce ou de vente à temps partiel, de prendre une année sabbatique et d'exercer une activité commerciale, etc.

DIMANCHE 42

« Être sincère, confiant et fiable »

Pratiquer l'honnêteté, la coopération, la clarté des objectifs et des résultats.

Quelle que soit mon activité professionnelle, celle-ci doit s'accorder au mieux avec les choix éthiques que je fais par ailleurs. Il ne s'agit pas d'abandonner mon emploi, ou de m'arranger pour le perdre, simplement parce que celui-ci comporte ponctuellement des activités qui me déplaisent. Néanmoins, il est hors de question pour moi de mener une activité professionnelle ou personnelle qui implique, par exemple, la souffrance, le vol, le mensonge, entre autres [LUN, MAR]. Il ne s'agit pas là d'une question de cohérence ou de convictions. Je fais ce choix non seulement parce que j'ai des positions morales sur ces questions, *mais surtout parce que ces choix sont ceux qui, à terme, présentent pour moi les plus grands avantages.* C'est, en effet, principalement pour des raisons pratiques que je choisis d'appliquer les points suivants :

- **L'honnêteté** est une forme de construction sociale [cf. les trois “principes d'honnêteté” : MAR37, MER37, JEU37]. Même dans une société où la malhonnêteté est la norme (et *a fortiori* dans une société globalement honnête), l'honnêteté contribue à construire un monde de confiance dans lequel les rapports entre personnes, entre communautés et entre entreprises sont profitables à tous. En ce qui concerne les activités professionnelles, l'honnêteté en affaires, le refus de la corruption ou du mensonge ont été historiquement et sont toujours des facteurs importants de construction de la civilisation.
- **La sincérité** (définie comme le refus de manipuler), va dans le même sens. Elle est toujours profitable à long terme [MAR36].
- **La fiabilité** est le degré de confiance que les autres personnes peuvent avoir en nous. Elle dépend de notre honnêteté, mais aussi de notre capacité à tenir nos engagements [SAM48]. Honnêteté et sincérité ne suffisent pas : quelles que soient nos intentions, même très bonnes, ce sont nos actes qui importent pour les autres personnes et ce sont sur nos actes qu'elles nous évaluent [SAM1].
- **La capacité à coopérer** est un talent qui consiste à remplacer les situations de compétition par des situations de non-compétition, de complémentarité ou de coopération [VEN9, DIM23, MER26].
- **La confiance en les autres** ne consiste *pas* à donner aveuglément sa confiance à tout le monde. Elle consiste à *accorder le bénéfice du doute* (ne pas croire aux rumeurs, laisser les autres personnes faire leurs preuves), et à *évaluer l'honnêteté et la sincérité relative des autres personnes sur leurs actes*. Cette confiance s'acquiert quand nous sommes nous-mêmes honnêtes, sincères et fiables.
- La capacité de confiance consiste aussi à donner à d'autres personnes les moyens de **partager ce que nous faisons** : savoir déléguer [MER34], former [JEU]. Elle est aussi à la base de la coopération : il s'agit d'accepter le fait que “tout le monde va y gagner” [DIM51].

- Enfin, la fiabilité dépend aussi de notre **capacité à rendre clairs nos engagements**, nos **objectifs**, et les **méthodes** pour y arriver. Que nous décidions de coopérer avec quelqu'un d'autre, que nous propositions une tâche, que nous prenions un engagement, il s'agit de spécifier, spécifier et spécifier encore [Cov89, p.174-175] :
 - Quels sont les résultats désirés au final ?
 - Pourquoi ces résultats sont-ils désirables ?
 - Quelles sont les ressources disponibles (matériel, moyens techniques, disponibilités) ?
 - Quelles sont les méthodes possibles ?
 - Quelle méthode choisit-on ?
 - Quelles seront les différentes étapes et les résultats intermédiaires désirés ?
 - Comment va-t-on évaluer ces résultats ?
 - Si les résultats ne sont pas bons, que va-t-on faire ?

Ces points ne peuvent être évités ou laissés dans le vague. Le faire, c'est s'exposer à rendre ses engagements flous, son honnêteté mise en doute, sa fiabilité inévaluable. C'est également permettre chez les autres des pratiques qui les rendront moins fiables et qui nuiront à notre capacité de confiance.

À l'heure où j'écris ces lignes, la tendance est à la glorification de la compétition : celle-ci est censée apporter, à terme, croissance et bonheur universels. Je pense que cette croyance est illusoire [DIM23]. Il n'en reste pas moins que dans une telle ambiance, il est parfois difficile de convaincre ses partenaires et ses interlocuteurs de ce qu'une stratégie où "tout le monde va y gagner" est possible [DIM51]. Voilà ce que dit Covey [Cov89, p.222,p.256] de la personne qui parvient à faire valoir ce point de vue : elle est prête à discuter plus longtemps ; elle écoute plus, et plus en profondeur ; elle s'exprime avec courage ; elle ne réagit pas avec violence ou agressivité, ni en défendant son point de vue de façon véhémement ; elle utilise pour cela toute sa force de caractère ; elle répète encore et encore qu'elle a l'intention d'obtenir un accord ou un plan de travail qui soit un gain réel pour les deux parties, et ceci jusqu'à que l'autre partie commence à comprendre que c'est sincèrement ce qu'elle veut ; quand elle fait une proposition, elle en exprime les avantages pour l'autre partie mieux que l'autre partie le ferait elle-même. J'ajouterais qu'elle expose également les avantages qu'elle compte en tirer pour elle-même, ceci afin de montrer avec la plus complète honnêteté qu'il n'y a aucune tentative de manipulation.

J'ai fait de ce mode de fonctionnement mon idéal de réussite lorsque je me trouve dans une situation où émerge un esprit de compétition agressif ou un état d'esprit qui veut qu'il y ait nécessairement un gagnant et un perdant. J'ajoute enfin : cette personne ira au bout des ressources de temps disponibles, mais n'acceptera pas un accord ou un plan de travail dans lequel elle est perdante ; inversement — et ceci demande encore plus de courage moral — elle n'acceptera pas un accord dans lequel l'*autre partie*, soit parce qu'elle ne comprends pas le sens de cette insistance, soit parce qu'elle ne voit pas son intérêt, se met dans une situation où elle est perdante. Dans ces deux cas, une telle personne refuse l'accord ou le repousse à plus tard.

Dans votre activité professionnelle, pouvez-vous vous définir comme :

- honnête, c'est-à-dire refusant systématiquement le vol, le mensonge ou la transgression des règles et des lois ?
- sincère, c'est-à-dire renonçant à toute forme de manipulation ?
- capable de coopération, c'est-à-dire capable de remplacer la compétition par la complémentarité ?
- fiable, c'est-à-dire respectant ses engagements ?
- confiant/e, c'est-à-dire capable de laisser les autres personnes faire leurs preuves ?
- capable de rendre clair vos engagements, vos objectifs et vos méthodes ?

SEMAINE 43

Amour et haine

Les deux faces d'une même feuille.

“Comment ai-je pu être attiré(e) dans le passé par cette personne pour laquelle je ressens aujourd’hui de l’aversion ? Comment ai-je pu l’aimer hier alors qu’aujourd’hui je la déteste ?”

— Hmm... Je préfère poser ces questions dans l’autre sens ! Comment se fait-il que vous ressentiez aujourd’hui de l’aversion pour cette personne, alors qu’autrefois elle vous a attiré(e) ? Comment se fait-il que vous la détestiez alors que vous l’aimiez ? Que s’est-il passé ? Pourquoi le sentiment s’est-il *inversé* ? Il s’agit là du problème général de l’amour et de la haine, qui touche aussi bien les personnes individuelles que les communautés ou les peuples.

L’amour et la haine sont des émotions. Comme toutes les émotions, elles possèdent de très nombreuses nuances [ANN2].

Il est illusoire de vouloir rejeter toutes émotions ; il l’est également de penser qu’il faut les laisser au contrôle de notre vie. À part la colère et la tristesse, toutes les émotions sont positives dans leurs formes douces : *l’affection et l’amour* nous rapprochent des autres personnes ; *la gaieté et le plaisir* sont les carburants de notre vie quotidienne ; *la curiosité ou le désir de réussir* nous font progresser ; *la prudence ou la réserve* nous retiennent de faire n’importe quoi. Mais si nous les laissons sans contrôle, l’affection se mue en aveuglement, le désir fait naître des frustrations, le plaisir entraîne la dépendance, la prudence n’est plus que de la peur, la réserve devient de la honte, le détachement se mue en cynisme. Les formes extrêmes de nos émotions sont sources de souffrance.

Ainsi, nous avons tout intérêt à maîtriser nos émotions. Nous ne pouvons pas le faire sans, d’abord, les comprendre. Or ce n’est pas un talent qui nous vient naturellement. Pour comprendre nos émotions, nous ne pouvons pas faire autrement que de nous imposer une éducation émotionnelle [SEM14].

L’amour est en soi une catégorie d’émotions. Sa forme la plus faible est la simple acceptation de la présence de quelqu’un ; ses formes extrêmes sont l’adoration ou l’aveuglement, en passant par toutes les nuances de l’affinité, de l’affection, de l’admiration ou du sentiment amoureux.

La haine est une forme extrême de la colère. Elle est, comme la colère, liée à la peur ; elle peut, comme la colère, se manifester sous forme de violence ou sous forme de mépris. Le propos de cette semaine est que l’amour et la haine sont très directement liées.

- D’abord, la haine est souvent la conséquence d’une affection trahie (ou ressentie comme telle) ou d’une affection frustrée pour une raison ou une autre [LUN, MAR].
- Ensuite, la haine est souvent le reflet de l’aversion qu’on a pour soi-même, c’est-à-dire de son amour-propre déçu [LUN].
- Par ailleurs, la haine peut facilement se manifester à l’égard d’une personne proche, justement une personne envers qui on ressent ou on a ressenti jusqu’à présent un sentiment affectif fort.

Ceci est dû au rapport étroit entre amour, peur de perdre ou de décevoir, colère, conflit et haine [MAR].

- Enfin, la proximité de l'amour et du désir, du désir et de la frustration, de la frustration et de l'agression, contribuent aussi à lier amour et haine [VEN].

Pour ces raisons, amour et haine ne sont pas le contraire l'un de l'autre, ni exclusifs l'un de l'autre (on peut ressentir pour une même personne à la fois de l'amour et de la haine). Ce sont plutôt "*les deux faces d'une même feuille*". Cette feuille est le sentiment que nous entretenons envers les autres personnes.

C'est aussi pourquoi l'amour ne constitue pas nécessairement un remède à la haine, loin de là : plus de volonté d'aimer peut entraîner plus d'affection frustrée, plus de frustration et toujours plus d'envie d'agression.

Le remède à la haine résiderait plutôt :

- dans la conscience du fait qu'amour et haine sont liés [LUN, MAR, VEN],
- dans la prise de conscience des différentes formes d'amour et leur maîtrise [SAM],
- en ce qui concerne la question du couple et des enfants, dans la découverte d'un l'amour inconditionnel volontariste [DIM] et dénué de volonté de sacrifice [JEU],
- dans la capacité à dissocier ses sentiments de ses actes et paroles [SEM5],
- dans le contrôle progressif de ses émotions [SEM14],
- dans la capacité de prendre conscience de sa haine pour éviter les conflits [MER], et dans la prise de conscience du fait que les conflits n'ont que des perdants.

LUNDI 43

« L'aversion est en soi »

Ce qu'on déteste chez l'autre, c'est ce qui nous rappelle ce qu'on déteste chez soi.

Je constate que bien souvent, les personnes qui se détestent se ressemblent.

- Tel fils, telle fille entre en guerre ouverte contre son père ou sa mère, dont il ou elle est pourtant, *grosso modo*, pour moitié identique.
- Tel conjoint se met à haïr celui ou celle à qui, quelques mois ou quelques années plus tôt, il vouait une affection presque sans bornes.
- Tels collègues de travail qui se haïssent ont en fait des ambitions similaires, et chacun accuse l'autre d'utiliser des stratégies malhonnêtes ou déloyales. Souvent, quand on plonge dans l'histoire de ces personnes, on s'aperçoit qu'elles sont d'anciens collaborateurs ou même d'anciens amis.
- Tels deux peuples qui se font la guerre ont en fait une origine génétique, historique, linguistique et religieuse commune. Simplement, à un moment de leur histoire, ils ont fait des choix différents et n'acceptent pas que l'autre n'ait pas suivi la même voie.

Que se passe-t-il donc ? Pourquoi pouvons-nous ainsi haïr ce qui nous *ressemble* ?

- D'abord, il nous arrive de penser (à tort ou à raison) que notre confiance ou notre affection ont été *trahies*. (C'est la haine d'un frère pour son frère, d'un amant pour son ancienne maîtresse, d'un conjoint pour son conjoint. C'est aussi la haine soudaine qui éclate entre deux communautés qui vivaient en bonne entente.)

Nous ressentons alors un mélange de culpabilité et de colère. Cette culpabilité vient de ce que nous pensons que nous n'avons pas *su* évaluer correctement les intentions de l'autre, obtenir sa confiance et la garder. La colère naît de la peur que représente le danger potentiel de telles erreurs et de telles situations.

Le remède tient alors dans la **dissipation de la culpabilité** [SEM3] et dans le **contrôle de la colère** [SEM5, SEM14]. Il s'agit aussi de faire preuve de **pragmatisme** [SEM12],

d'agir avec **empathie et détachement** [SEM7], et en **renonçant à la recherche de responsabilités** [SEM39].

- Il se peut aussi que nous ressentions de *l'envie* envers la réussite supposée d'une personne ou d'un groupe : on suppose à telle personne une réussite chanceuse ou malhonnête ; on imagine que telle communauté bénéficie d'avantages injustes. Cette fois, le remède tient dans **la compréhension de ce qu'est l'envie** : une mauvaise estimation des difficultés de l'autre [VEN28].
- Enfin, il se peut que nous ressentions (à tort ou à raison) avoir subi un *préjudice* majeur : mort d'une personne proche, destruction ou humiliation d'une communauté qui nous est chère. Cette haine-là est le ferment des guerres, et les guerres entretiennent ce type de haine. Nous avons l'exemple tous les jours à travers les conflits qui éclatent et s'entretiennent partout dans le monde. Que ce conflit soit né, dans un passé proche ou lointain, de l'un des sentiments décrits ci-dessus, cette haine, sa violence et ses conséquences dramatiques, découlent directement du cercle vicieux du conflit. Le seul remède en est **le refus d'alimenter ce cercle vicieux**. Et pour cela, il n'y a qu'un moyen : **refuser, par tous les moyens possibles, de participer au conflit** [SAM23, VEN38].

Les sentiments décrits plus haut montrent que haine et amour sont liés. Ils touchent évidemment des personnes proches, qui ont une histoire commune, et souvent de fortes ressemblances. De le comprendre permet de saisir le caractère dérisoire de la haine. Ce que nous détestons chez l'autre, ce sont souvent les choix que nous avons faits et qui nous en séparent, les tentatives de conciliation que nous n'avons pas su mener à bien, les défauts que nous avons et que l'autre nous renvoie comme un miroir.

MARDI 43

« La haine est à quatre pas de l'amour »

C'est de la personne proche envers qui l'amour peut facilement se transformer en détestation.

“Quand j'étais à l'école primaire, je faisais partie d'un petit groupe de copains. Régis était l'un d'entre eux. Nous avons fréquenté ensuite les mêmes écoles jusqu'au lycée. Il me semble qu'on s'entendait bien. Des années après, je l'ai rencontré. J'étais ravi de le voir et de pouvoir partager avec lui quelques anecdotes anciennes. Mais ce jour-là, Régis m'a tenu des propos haineux. Sur le coup, je me suis seulement senti blessé. Nous nous sommes quittés en froid et sans avoir pu évoquer les bons moments du passé. Après coup, j'ai ressenti une grande colère. Puis des événements de cette époque me sont revenus. Ses réflexions sur ses parents “pauvres” et nous autres “bourgeois” ; sa haine des Arabes ; sa compétitivité et son agressivité à l'école. Quant à moi, je me suis senti trahi : que devenait l'affection que j'avais ressentie pour lui pendant toutes ces années ?”

“Je travaille dans une école maternelle et je vois tous les jours des dizaines de parents venir chercher leurs enfants. Certains sont sur-permissifs : ils leur laissent faire n'importe quoi et n'ont aucun contrôle sur eux. D'autres sont d'une impatience extrême : ils se fâchent, bousculent ou crient pour de toutes petites choses. Mais il est intéressant de constater que ceux-là n'ont guère plus de contrôle sur leurs enfants : souvent, ils sont sur-permissifs pendant quelque temps, puis basculent dans une période d'impatience”.

“Même au début de notre relation, il avait tendance à critiquer tout ce que je faisais. Je me suis dit que ça allait lui passer. Et puis aussi il était attentionné et sur tous les plans il me respectait. Mais maintenant il est de mauvaise humeur tout le temps. Quoi que je fasse, il n'est pas content. On dirait qu'il me déteste. Je ne sais pas pourquoi, mais il me déteste. Il m'aime et en même temps il me déteste”.

Dans le premier de ces témoignages, Régis, enfant, éprouve de l'envie contre certains enfants qu'il qualifie de “bourgeois”, reprenant sans doute le discours de ses parents. Son racisme relève sans doute du même mécanisme d'envie et de frustration.

Le deuxième témoignage nous parle de ces parents impatients qui se comportent avec leurs enfants comme s'ils les détestaient franchement et comme s'ils ne pouvaient plus les supporter. Souvent, cette haine n'est pas qu'apparente. Beaucoup d'entre eux, s'ils en ont l'occasion et si la société le permet, finissent par abandonner leurs enfants, soit en restant dans le foyer mais en ne s'occupant plus d'eux, soit en quittant la maison. Cette haine est aussi une haine d'*affection frustrée* : celle de ne pas réussir à établir un contact harmonieux avec ses enfants. De plus, certains de ces parents accusent leurs enfants, consciemment ou non, d'être la cause ou une des causes du caractère insatisfaisant de leur existence. Ceci entraîne une haine d'*envie* qui se nourrit de l'image de l'enfant profitant injustement de son parent.

Ces différents cas montrent que la haine est à quatre pas de l'amour. Comme on l'a vu précédemment [LUN], haines et amours sont liées. De le comprendre permet de saisir le caractère dérisoire de la haine : à quelques hasards historiques ou personnels près, c'est de l'*affection* que la personne qui hait pourrait ressentir envers la personne qu'elle hait.

Le dernier des témoignages ci-dessus exprime l'état d'une relation personnelle dans laquelle l'amour s'est transformé en détestation, ou en tout cas est ressenti comme tel. Là aussi, il s'agit sans doute d'une frustration affective : attentes déçues, maladresse dans la manière de s'exprimer, de critiquer, volonté mal transmise (et mal perçue) de rendre la relation meilleure...

En effet, **parce qu'on la connaît le mieux** et aussi **parce qu'on passe plus de temps avec elle**, c'est de la personne proche envers qui l'amour peut facilement se transformer en détestation. Il est souvent plus difficile d'aimer son parent ou son collègue immédiat, avec qui on partage des heures et des heures communes dans le même espace, que d'apprécier le ou la semi-inconnu(e) qui n'est présent(e) que de temps en temps.

Nous savons aussi que la colère est provoquée par la peur [VEN3]. Or, **dans la relation amoureuse ou affective, la peur est toujours proche** : peur de mal se comporter, peur de décevoir, peur de ne pas recevoir autant qu'on le voudrait, peur aussi de voir l'autre se détacher et disparaître. On peut ainsi facilement passer de l'amour à la haine, par la chaîne suivante :

Amour → peur (de perdre) → colère → conflit → haine

À cet égard, quelques recettes peuvent être appliquées :

- Il est important de savoir prendre une certaine distance affective dans une relation [JEU7]. Ce détachement, s'il est passager et s'il a pour objectif d'améliorer la relation et non de la détruire, permet de contrôler la peur de perdre l'autre et permet de juger la relation plus objectivement.
- Goleman [Gol95, p.153-154] montre qu'un des éléments les plus destructeurs pour une relation entre personnes est l'usage de critiques acerbes. Il s'agit de critiques exprimées de façon accusatrices ou de généralisations abusives sur le comportement de l'autre. De telles critiques peuvent être remplacées par des critiques constructives [176-177]. Le tableau suivant donne des exemples de ces deux types de critiques.

Critique constructive	Critique destructive
Critiquer l'action ("Quand tu fais ça, voici ce qui se passe"). Énoncer le problème ("Je perds confiance").	Critiquer la personne ("Tu es un crétin"; "Vous êtes incompetent").

Critique constructive	Critique destructive
Cerner la personne (“Toi”, “Vous”) ou le groupe qu’elle représente officiellement, et de son consentement (“Votre entreprise”).	Mettre la personne dans le même sac que d’autres (“Vous autres”, “Les gens”, “Ton père et toi”) ou l’assimiler à un groupe dont elle n’est pas un représentant désigné et consentant (“Vous, les x”).
Être spécifique : critiquer un point clair. À quel moment s’est manifesté le problème ?	Être général ou vague : “C’est nul” ; “Tu fais toujours...”, “Vous n’êtes jamais...”
Exprimer pourquoi on est touché par le problème (expression des émotions) : “Ce que je ressens, c’est...”	Parler pour le monde entier ou pour des individus mal définis : “Les gens n’aiment pas qu’on...”, “On ne fait pas ça”.
S’exprimer calmement, laisser les gens parler et attendre qu’ils aient fini, même si c’est long.	Réagir violemment, interrompre.
Condition <i>sine qua non</i> de toute critique : être constructif. Proposer des solutions applicables, faire des suggestions, énoncer des propositions concrètes.	Prétendre avoir des solutions mais ne pas les donner, ou faire vaguement comme si on les avait.
S’assurer qu’on pourra assister la personne dans son avancée vers des solutions. Garantir son accès aux ressources.	Exiger quelque chose mais refuser les moyens d’y arriver. “Tant pis pour toi, maintenant !” “Démerdez-vous !”
Dans un conflit, exprimer clairement ce qu’on veut (et s’assurer que c’est raisonnable)	Négliger d’exprimer clairement ce qu’on veut. Ou encore, avoir des exigences déraisonnées ou démesurées.
Savoir revoir à la baisse des demandes peu raisonnables, ou tout simplement des exigences qui n’ont pas été acceptées.	Camper sur ses positions.
Offrir des solutions, donner des portes de sortie.	Mettre dans la personne dans une situation où aucune correction n’est possible.
Laisser le bénéfice du doute. Renoncer à accuser directement. S’assurer de l’intention, demander des précisions, chercher à comprendre ce qui se passe.	Sauter aux conclusions, accuser sans savoir, ne pas donner l’occasion de s’expliquer.
Rester calme, renoncer à exprimer des jugements.	Exprimer du mépris : <ul style="list-style-type: none"> • ne pas répondre, se murer dans le silence ; • lever les yeux au ciel, soupirer ; • user de mots blessants...
Proposer ses critiques face à face, et en privé.	Humilier publiquement ; créer un inconfort public ; marquer l’événement en insistant ; prendre les présents à témoin.
User de termes déculpabilisateurs : “ce n’est pas grave”, “je ne t’en veux pas” ; “nous allons trouver un arrangement”...	User de termes culpabilisateurs : “je te ferais dire”, “je te signale, si tu ne le sais pas...”, “c’est inacceptable”.

- Une autre recette est tout simplement l’expression continue de sa reconnaissance [JEU12].
- Enfin, il est possible de revenir sur toutes les formes de conflits qui impliquent des relations

parents-enfants ou entre conjoints qui ont des enfants : il s'agit de prendre conscience du caractère volontaire de certaines formes d'amour [SAM] et de comprendre la notion d'amour inconditionnel [DIM] (qui n'est pas pour autant sacrifice) [JEU].

MERCREDI 43

« Échapper à la haine »

Refuser de vivre par rapport à ses ennemis.

“Nous pensons que d'autres sont nos ennemis mais ceux-ci ne le sont que depuis peu et pour une brève période. Par contre, les émotions négatives nous font du mal depuis l'aube des temps. Elles sont, en vérité, les pires de nos ennemis” [DL94, p.37].

“R. est né dans la banlieue d'une grande ville française. Il a dix-huit ans et sa vie est un désastre. Il a déjà commis des vols et fait de la prison. Il déteste la société qui l'abrite. Il la juge coupable d'avoir fait venir son père du pays. Il la juge responsable du chômage de ses frères. Il la juge responsable de la misère intellectuelle, morale et sexuelle dans laquelle il se trouve”.

“Il y a quelques années, j'ai essayé de monter une petite affaire. J'ai proposé une association avec un couple qui a repoussé mon offre de façon humiliante. Je réussis maintenant très bien dans le milieu où gravite ce couple. Je les salue poliment. Je ne leur dis pas que je pense souvent à eux et que leur rebuffade m'a souvent servi de catalyseur pour réussir dans mon travail”.

Les conflits n'ont que des perdants

Lorsque la haine pour un ennemi s'installe, elle peut finir par occuper la totalité des pensées de quelqu'un. Elle peut s'insinuer dans les moindres de ses actions et finir par être bien plus dommageable que les dommages, réels ou supposés, causés par “l'ennemi” [Cov89, p.116-117,p.121]. Le fait de vivre par rapport à ses ennemis finit par bloquer toute construction positive dans sa propre vie.

Il peut nous arriver de ressentir de la colère, de la rancœur ou de la haine. Celles-ci peuvent être fortes ou faibles, passagères ou durables. Le problème réside dans ce que nous faisons de notre existence lorsque ces émotions deviennent des modes de pensée généraux qui se mettent à décider de toutes nos actions. **À partir du moment où nous décidons de vivre par rapport à nos “ennemis”, ce sont ceux-ci qui dictent ce que devient notre vie.**

La haine, comme l'amour et toutes les autres émotions, est un sentiment naturel, qui fait partie de notre condition d'être humain [MAR15]. Néanmoins, le caractère “naturel” de quelque chose ne signifie en rien que nous devons l'accepter [MAR29], ni en faire un prétexte pour agir de façon stupide.

Il ne sert à rien de refouler la haine et de prétendre qu'elle n'existe pas. Nous n'arriverons pas à ressentir spontanément de l'affection pour un ennemi. Néanmoins, le fait de ressentir de la colère, de la rancœur ou de la haine ne signifie pas que nous devons les laisser guider nos actes. Aucune de nos pensées n'a de conséquences. Seuls nos actes et nos paroles en ont [SAM1, LUN5]. Ce sont nos actes de haine qui justifient en retour la haine de l'autre.

La haine, comme l'amour, peut nous aveugler. Et si nous nous laissons aveugler par nos émotions, **nous faisons de nous-mêmes des victimes**. Peu importe la beauté de notre amour, même de la plus parfaite des personnes ; peu importent les justifications que nous trouverons à notre haine, même du plus barbare des ennemis. Si nous laissons aveugler, nous faisons de nous-mêmes, et de notre propre chef, des victimes.

- Si je me laisse aveugler par la haine, ma vie devient misérable. Mon “ennemi”, sans lever le petit doigt, a déjà gagné sa plus grande victoire : **il a réussi à faire de ma vie une vie misérable**. Mais je suis le seul responsable de cet état de misère.

- Inversement, **réussir mon existence** est la plus grande victoire que je puisse prendre sur lui.

Concrètement, si je ressens de la haine, qu'est-ce que je peux faire ?

- S'il s'agit d'un état de guerre ou d'un conflit ethnique ouvert, la solution ne réside que dans l'évitement du conflit par tous les moyens, c'est-à-dire par le refus ferme et définitif de participer à l'état de violence. Si je dispose de moyens politiques et diplomatiques, les employer ; si je suis un individu perdu dans la tourmente, faire tout ce qui est en mon pouvoir pour fuir le conflit, *y compris si cela implique de devoir reconstruire sa vie, provisoirement ou définitivement, ailleurs* [SAM23, VEN38].
- S'il s'agit d'un conflit social ou ethnique latent (c'est-à-dire d'hostilité sans état de violence ouverte), la solution consiste simplement à mener sa vie le mieux possible, de la façon la plus juste possible, et sans attiser le conflit.
- S'il s'agit d'un conflit entre parents, hors cas pathologiques et situation de violence physique, je défends dans ces pages la position selon laquelle la séparation n'est pas une option. La seule solution possible réside dans le fait de trouver en soi les ressources nécessaires pour assumer son rôle de conjoint et de parent [SEM25, SEM52, DIM].
- Enfin, s'il s'agit d'un autre type de conflit entre personnes, il peut tout simplement être utile de demander l'arbitrage d'une tierce personne (aîné, supérieur, acteur social, autre). Si le conflit ne peut pas être résolu, une séparation de fait, même décidée unilatéralement, peut suffire à le calmer : isolement provisoire, statu quo poli, évitement des points autour duquel tourne le conflit.

Dans tous les cas, il s'agit de refuser de vivre par rapport à ses ennemis, pour simplement construire pour soi-même la meilleure existence possible.

À titre provisoire, nous avons le choix d'utiliser notre haine ou notre amour à notre profit pour réussir, ou au contraire de les laisser nous submerger et faire de nous des victimes.

La haine peut être un puissant catalyseur de la réussite. Elle peut permettre de trouver la force de fuir ses ennemis pour rendre sa vie, et celles de ses enfants, meilleure. Et pendant ce temps, c'est l'ennemi qui, par sa haine, rend sa propre vie misérable.

Le ressentiment vis-à-vis d'une personne particulière, dans la vie de tous les jours, peut avoir le même effet. Nous pouvons nous contenter d'éviter la personne envers qui nous ressentons ce ressentiment, mais de tenter de mieux réussir, plus honnêtement et plus sûrement, que cette personne.

JEUDI 43

« Pas de sacrifice »

Aucun sacrifice n'est nécessaire — et même, aucun sacrifice n'est utile.

“Valérie est une jeune fille pleine d'amour et de tristesse. Quand elle a rencontré Éric, c'était son prince charmant. Il était tout pour elle, elle était tout pour lui. Et maintenant, pourquoi ne répond-il plus quand elle lui parle ? Pourquoi veut-il qu'elle fasse des trucs bizarres ? Où passe-t-il ses nuits quand il ne rentre pas ? Oh, elle ferait n'importe quoi pour qu'il redevienne comme avant”.

“Un jour, j'ai craqué, je ne pouvais plus supporter cet enfermement dans notre couple, dans nos habitudes. J'avais l'impression de ne plus jamais faire ce que j'aimais faire, de passer mes journées à trimer pour eux deux (ma femme et mon fils) et de ne rien pouvoir me permettre en retour. J'ai décidé de divorcer. J'ai quitté la maison. Quelques jours plus tard, j'ai réalisé que tout ce que j'avais fait jusqu'à présent pour mon fils allait être détruit simplement parce que je n'arrivais pas à mettre de l'ordre dans mon couple. Je suis revenu sur ma décision. Dans un premier temps, je me suis accroché à l'éducation de mon fils pour sortir de cette situation. Ma femme et moi avons commencé

à trouver des arrangements. Maintenant, ça va mieux. Je prends plus de liberté, je fais à nouveau du bateau... C'était tout ce qu'il me fallait. Notre relation se porte à nouveau très bien".

"Après tout ce que j'ai fait pour toi! je t'ai consacré les plus belles années de ma vie! J'ai renoncé à mes ambitions! je me suis saigné(e) aux quatre veines!" (etc.)

Je sais que si je me laisse aveugler par la haine, ma vie devient misérable [MER]. Il en va de même avec toutes les autres émotions. L'amour n'échappe pas à cette règle. Si je me laisse aveugler par l'amour, je fais n'importe quoi et ma vie se dégrade. Et au bout du compte, je perds l'estime de la personne qui fait l'objet de mon amour.

Il existe plusieurs de ces formes de l'amour qui nous entraînent à faire "n'importe quoi" :

- l'une d'entre elles est la *jalousie*. La jalousie est une forme d'émotion hybride composée de désir amoureux, de peur d'être quitté, de colère provoquée par cette peur, de honte de soi-même et de la tristesse provoquée par cette honte [SAM28].
- une autre est l'*aveuglement amoureux*. Forme extrême de l'amour et du désir amoureux, c'est une déformation du jugement, une confusion entre l'idéal et la réalité. L'aveuglement amoureux prête à la personne objet de cet amour des qualités qu'elle n'a pas, occulte ses défauts (que, bien souvent, l'entourage repère assez vite), et tend à interpréter tous ses actes comme des manifestations d'une nature exceptionnelle.
- une autre enfin est le *désir de sacrifice de soi*. Forme maladroite de l'amour (souvent de l'amour parental), la personne qui ressent ce désir tend à souffrir d'une relation qu'elle maîtrise mal, à confondre ses bonnes intentions et ses actes, et à imaginer (à tort) que ce qu'elle se retire constitue en retour un gain pour la personne aimée.

Ce désir de sacrifice est une stratégie affective inutile et dangereuse pour plusieurs raisons :

- **Le désir de sacrifice n'est pas de l'altruisme.** Il ne consiste pas à rendre la vie l'autre personne meilleure, mais plutôt à lui montrer l'étendue de son amour, souvent en tentant de provoquer chez elle un sentiment de culpabilité. Le sacrifice sert à dire : "Regarde ce dont je me prive, à cause de toi". C'est une forme de terrorisme affectif.
- **Le sacrifice, comme la violence, entretient la faiblesse des deux partis.** Il entretient la faiblesse de la personne qui se sacrifie car il l'empêche de trouver des solutions efficaces à sa maladresse. Il l'empêche d'améliorer la relation. Il entretient la faiblesse de l'autre personne car il l'entraîne à recevoir d'autant plus qu'elle se comporte moins bien.

Alors, qu'est-ce qui constitue, mieux que le sacrifice, une preuve d'amour ?

L'amour n'a pas besoin de *preuves*. Il est ou il n'est pas — et à la limite peu importe. Ce qui compte et la justesse de nos actes et leurs conséquences pour les autres.

Si j'aime d'autres personnes, qu'il s'agisse d'un sentiment amoureux passionné, d'un sentiment affectif profond comme celui qu'on peut avoir pour un conjoint, ou encore de l'amour que je ressens pour mes enfants, la meilleure chose que je puisse faire et d'utiliser cet amour pour rendre ma vie et leur vie meilleure.

Pour cela, je peux décider de réussir socialement et professionnellement. C'est à ce prix que je pourrai me faire aimer et respecter de la personne aimée. Si je me comporte de façon désordonnée, agressive ou inquisitoire, je n'ai aucune raison de recueillir l'affection de la personne que je crois aimer. De plus, si, dans ma tristesse, ma jalousie, ma colère ou mon aveuglement amoureux j'en oublie de mener une vie constructive, je n'ai même aucune chance d'être respecté(e) de cette personne.

VENDREDI 43

« Le désir est proche de l'amour et proche de la haine »

Un désir satisfait peut susciter l'amour, un désir frustré peut entraîner la haine.

“There is, indeed, the romantic possibility that they want her because there survives in her, as in some composite photograph the suggestion of each and all who loved them in the past. But there is the possibility also that they want her because there reappears in her something of the multitudinous charm of all the women they loved in vain” [Yak85, p.158].

“La thèse centrale de J. Dollard [e.a., 1937/1961] est que la réaction première et caractéristique à la frustration (définie comme l'état d'un sujet auquel les réponses adéquates aux stimulations qu'il reçoit sont interdites) est l'agression. [...] Plus la stimulation est forte, plus l'intensité de la frustration est grande, ou plus la frustration affecte d'aspects du comportement, plus l'agression sera importante. L'agression se tourne directement contre la source de la frustration ; si elle est à son tour inhibée, elle produit des agressions dérivées ou de l'auto-agression [...]. Ces thèses ont fait l'objet de vérifications expérimentales” [Yves Michaud, *la Violence*, Qsj 2251, Puf, p.85].

Quelle est exactement la relation entre le désir sexuel et l'amour ?

On dit qu'en général, plus un homme est satisfait de l'amour qu'il fait avec une femme, plus il ressent de l'amour pour elle ; inversement, plus une femme ressent de l'amour pour un homme, plus elle est satisfaite de l'amour qu'elle fait avec lui. Je pense qu'il y a une part de vérité dans cet aphorisme [SAM49]. Sans parler précisément de différences entre les sexes, il existe globalement deux types de relations entre désir sexuel et relation affective :

- **Ce qui compte, c'est l'amour.** Il s'agit avant tout d'établir une relation affective. La sexualité n'est qu'une des manifestations possibles de cette relation.
- **Ce qui compte, c'est la réalisation d'une vie sexuelle satisfaisante.** Il s'agit avant tout d'établir des relations qui apportent une satisfaction sexuelle. Un désir particulièrement fort ou une sexualité particulièrement satisfaisante avec une personne particulière peut créer une relation privilégiée ou même exclusive. Elle s'accompagne alors de liens affectifs (qui d'ailleurs peuvent devenir très forts).

Le secret d'une vie de couple réussie tient peut-être dans le fait de comprendre et d'accepter la position de l'autre entre ces deux manières de ressentir le rapport entre sexualité et amour.

Quelle est la relation entre les autres formes de désir et l'amour ?

Il y a d'autres formes de désir que le désir sexuel. Notre vie entière est faite de désirs. C'est ce que nous pouvons appeler nos préoccupations matérielles, au sens bouddhiste du terme [MER15]. De la même façon que précédemment, la satisfaction de ces désirs peut être motif d'amour :

- Il peut s'agir avant tout d'établir une relation affective dont on attend protection, sécurité, construction d'une vie familiale (c'est-à-dire d'une prolongation de soi-même), plaisirs partagés.
- Il peut s'agir aussi d'établir des relations qui apportent approbation sociale et privilèges. Ce peut être la motivation d'une personne attirée vers une autre pour sa beauté, son argent, sa position. Et pareillement, une relation satisfaisante sur ces plans peut s'accompagner de liens affectifs forts.

Il me semble que les premiers de ces désirs poussent à des relations stables et à long terme, les seconds font courir le risque de voir la relation se disloquer au premier “coup dur”.

Quelle est enfin la relation entre le désir et la haine ?

On voit ainsi que l'amour a beaucoup à voir avec la satisfaction des désirs : désir sexuel pour certains, désirs de relation affectives, de protection, de procréation pour d'autres, désirs d'approbation sociale pour d'autres encore. Mais le désir ne suscite évidemment l'amour que s'il est *satisfait*. Que se passe-t-il lorsqu'il est *frustré* ?

Des études expérimentales montrent que la frustration peut provoquer l'agression envers l'objet de cette frustration [cf. citation ci-dessus]. Nous en trouvons la confirmation tous les jours dans l'actualité et autour de nous :

- Que sont les agressions sexuelles sinon des manifestations de l'incapacité à vivre une vie sexuelle légitime, ou à s'en satisfaire ? Elles ne sont pas seulement des "vols sexuels" destinés à prendre ce qu'on désire par la force — elles sont aussi l'expression d'une haine, d'une volonté de faire mal et de détruire. Cette haine est la face noire d'un désir qui ne parvient pas à s'exprimer comme un amour.
- Qu'est-ce que le terrorisme sinon la manifestation de frustrations immenses ? Ces frustrations ne sont pas seulement dues à des préjugés, réels ou imaginaires, subis par ceux qui s'adonnent au terrorisme. Elles sont aussi le résultat d'une profonde jalousie à l'égard de la réussite économique que représentent les pays qu'ils attaquent.
- Enfin, qu'est-ce que la haine entre conjoint ou entre proches sinon la manifestation d'affections frustrées qui n'arrivent pas à s'exprimer, de désirs affectifs, matériels, sexuels, déçus ? (À propos de la question de la sexualité dans le couple : [SEM49, SEM52].)

En conclusion, quand nous ressentons une haine, nous avons tendance à attribuer cette haine à des "fautes" qu'aurait commises l'objet de notre haine. Nous savons maintenant que la cause est plutôt à chercher en nous-mêmes :

- Quels sont les désirs frustrés qui provoquent cette haine, et comment les transformer pour qu'ils ne provoquent plus de souffrance ?
- Dans une relation, comment modifier celle-ci pour réduire le niveau de frustration et arriver à des situations qui satisfassent tout le monde ?

SAMEDI 43

« Il y a plusieurs formes d'amour »

L'amour passionnel et spontané n'est pas la seule forme d'amour — et ce n'est pas celle qui nous lie à notre conjoint ou à nos enfants.

"Comment ai-je pu me méprendre à ce point ? demanda Naëj à Sidar. Quand j'ai connu Eïram, j'étais persuadé de l'aimer. Rien que de la voir faisait bondir mon cœur et déclenchait en moi plus d'envie de sexe que le meilleur des spectacles du Théâtre des Queues. Mais, inexplicablement, dès qu'elle a eu son premier enfant je n'ai rien plus ressenti de tel. Je ne peux pas m'empêcher de me demander comment j'ai pu la voir autrement que je la vois maintenant" (*Une saison à Gomorrhe*).

"Covey [Cov89, p.79-80] décrit l'amour pour son conjoint comme un acte volontaire : cet amour s'obtient ou s'entretient par la volonté de servir, d'écouter, d'apprécier et d'aider la personne qu'on aime" (Notes).

Trois formes d'amour

Il y a trois sortes de sentiments d'amour qu'une personne peut ressentir pour une autre, et qu'on pourrait appeler l'amour *passif* (*amae*), l'amour *passionné* (*koi*) et l'amour *volontaire* (*ai*).

- L'amour *passif* (*amae*) est, de façon prototypique, celui qu'un petit enfant ressent pour ses parents ou tuteurs, et en particulier pour sa mère. Mais ce peut-être aussi celui qu'une personne, même adulte, ressent avec celui ou celle qui la protège. Ce peut être l'affection d'un subordonné pour un supérieur, d'un parent âgé pour l'enfant qui s'occupe de lui dans ses vieux jours.
- L'amour *passionné* (*koi*) est celui que ressentent les amants dans les moments les plus forts de leur relation. C'est en général un sentiment sur lequel on a peu de contrôle. Quand

cette passion ne rencontre pas d'écho positif, elle peut être source de souffrances profondes ; quand la relation est partagée et harmonieuse, elle est source de grand plaisir.

- L'amour *volontaire* (*ai*) est celui qui permet de construire une relation durable entre un père et une mère (ou entre deux amants qui ont l'intention de devenir parents un jour). C'est aussi l'amour qu'un parent peut construire avec succès envers son enfant.

Pour des Occidentaux, il est devenu complètement paradoxal de donner un caractère "volontaire" à l'amour. L'amour, dans la conception occidentale la plus commune, doit être "passionné", "profond", et en tout cas "spontané". Un amour qui serait "construit" ou "entretenu" de façon "volontaire" ne mériterait pas le nom d'amour. Ce serait une forme d'hypocrisie. Mais c'est là oublier le caractère construit des relations entre personnes, et le fait que nous ne pouvons pas les maintenir et les rendre harmonieuses sans les maîtriser.

L'amour "passif" est légitime

En Occident, sans doute parce qu'il est associé à l'idée de *dépendance*, l'amour passif est ignoré ou mal considéré. C'est pourtant une composante importante des relations humaines. Il y a bien des moments dans notre vie où nous nous trouvons dans une situation de dépendance : non seulement pendant la petite enfance, mais aussi pendant l'enfance et occasionnellement tout au long de notre vie. Pour recevoir un enseignement ou une formation, nous sommes en état de dépendance, et si, par fierté ou par ignorance, nous refusons cet état, nous ne pouvons pas tirer parti de cet enseignement. Dans notre travail, que nous soyons employés ou que nous menions une activité "indépendante", nous sommes dépendant du bon vouloir de celles et ceux qui nous instruisent, et de celles et ceux dont dépend notre activité : fournisseurs, clients, etc. Dans une famille, les membres de la famille sont en situation de dépendance les uns par rapport aux autres : non seulement enfants vis-à-vis des parents mais aussi vieux vis-à-vis des jeunes, pauvres vis-à-vis des riches, parents vis-à-vis de l'affection de leurs enfants, qui donne un sens à leur vie. C'est parce que nous avons oublié ces évidences que nous n'arrivons pas à tirer parti de ce que nous apprenons, que nous sommes en conflit dans notre travail, ou que nos familles se désagrègent et que, devenus vieux, nous nous retrouvons seuls.

L'amour "spontané" est en grande partie illusoire

En Occident, l'amour passionné tend à devenir la forme d'amour la plus valorisée, et même, la seule qui mérite le nom d'amour. Beaucoup d'Occidentaux tendent à penser qu'elle constitue la seule forme d'affection valide, et qu'un couple doit nécessairement être animé de passion pour constituer un couple digne d'être maintenu, au-delà de toute autre considération affective ou matérielle. Cette conception de l'amour me paraît irréaliste, inutile et dangereuse. Irréaliste, car l'amour passionné, comme chacun sait, ne dure pas. Il y a plusieurs raisons à cela. La première est que cette émotion est en partie dictée par les réactions psycho-physiologiques que nous a légué la sélection naturelle et le désir d'avoir des relations sexuelles.

Chez les hommes, ce désir tend à s'effacer assez vite pour une personne donnée, à moins d'être entretenu par un processus volontaire de maintien du désir [JEU5, VEN7, VEN49].

Chez les femmes, ce désir tend à être fonction du soin que prend le partenaire à entretenir la relation ; et ce soin tendra à son tour à être fonction du plaisir que celui-ci trouve dans la relation [VEN].

Là encore, il ne peut pas se maintenir sans un acte volontaire de la part des amants : "Être deux s'entretient" [JEU49, DIM52].

La conception de l'amour passionné comme seule forme valide d'amour est ainsi dangereuse car elle va à l'encontre de la réalité du couple [JEU49]. Cela n'a pas grande importance quand on est jeune et qu'on n'a pas d'enfants : c'est un des rôles de la période probatoire que constitue la

jeunesse que de faire des expériences amoureuses et des expériences de couple [JEU21]. Néanmoins, les conséquences en deviennent dramatiques quand des parents se séparent, sous le seul prétexte qu'ils "ne s'aiment plus" ou que "ce n'est plus comme avant" [JEU25, MER52].

De même, beaucoup de parents tendent à penser que l'affection qu'ils ont envers leurs enfants doit être instinctive et spontanée. Quand la relation rencontre des difficultés, ils s'en désintéressent et pensent qu'ils peuvent s'en dégager. Cette absence de maîtrise de l'état de ses relations affectives est un drame pour tous : tant pour les enfants, pour qui il devient d'autant plus difficile de trouver un sens à l'existence [JEU18], que pour les parents eux-mêmes, qui croient s'offrir une nouvelle liberté mais se retrouvent seuls et coupés de leurs enfants.

Sans amour volontaire, ni le couple ni la parenté ne sont possibles

L'amour volontaire est proche de ce que les vieux d'autrefois appelaient "l'affection" pour distinguer de la passion l'amour qu'on ressent en vieillissant. C'est un sentiment volontaire dans le sens où, quand on ne le ressent plus, c'est simplement le signe qu'on ne maîtrise plus la relation et qu'elle a pris un mauvais tour. Il est parfaitement possible de la reprendre en main pour arranger ce qui ne va pas. Si, dans le couple, il n'y a plus de passion au bout de quelques années, c'est parfaitement normal [JEU49, DIM52].

En revanche, cette passion peut être remplacée par de la reconnaissance (celle d'avoir fait du chemin ensemble et éventuellement d'avoir donné naissance à des enfants), par une volonté de faire plaisir, de rendre la vie plus facile, d'avoir des relations sexuelles plaisantes pour les deux partenaires, de partager de bons moments. Toutes choses qui sont intentionnelles. (Et qui, de plus, donnent souvent naissance à des *retours de passion*, c'est-à-dire à des moments où la passion amoureuse réapparaît.)

Il en va de même dans la relation qu'a un parent avec ses enfants. Elle peut connaître des hauts et des bas sans que ce soit le signe que l'affection maternelle ou que le sentiment paternel soit absent, et que donc on est en droit de se "libérer" de son rôle de présence et de protection ! Les enfants et les adolescents traversent aussi des périodes plus ou moins dures. Ce sont justement dans ces moments-là qu'ils ont le plus besoin du support de leurs parents. Ce support ne peut pas se matérialiser sans une volonté forte de la part du parent. Si celui-ci compte sur la "spontanéité" d'un prétendu "instinct" maternel ou paternel, c'est la catastrophe. L'instinct des mères est souvent d'accepter passivement n'importe quelle attitude de la part de leurs enfants ; celui des pères est souvent d'aller voir ailleurs ! Sans *amour volontaire*, ni le couple ni la parenté ne sont possibles.

DIMANCHE 43

« "L'amour inconditionnel" est une forme volontaire d'amour »

L'amour d'un parent pour son enfant et pour l'autre parent de son enfant est un acte volontaire et nécessaire.

Ces pages font appel à de nombreuses reprises à la notion d' "amour inconditionnel". Il concerne en particulier :

- Le sentiment d'un parent pour ses enfants, des aînés envers leurs cadets [MAR25].
- Le sentiment d'une personne adulte pour la personne avec laquelle elle va avoir des enfants (ce sentiment étant vu comme dans ces pages comme un préliminaire à la parenté) [MAR52].
- La préparation mentale de la personne qui se décide à avoir des enfants, le fait d'être "prêt à payer le prix de la parenté" [MER52].

- La préparation du futur parent pendant la grossesse, la promesse qu'il fait à son futur enfant de lui assurer, au moins jusqu'à l'âge adulte, assistance et présences inconditionnelles [LUN35].
- La préparation du futur parent envers l'autre parent de l'enfant à venir, la promesse qu'il fait à son futur enfant de toujours assurer à cet autre parent assistance et présences inconditionnelles [MAR35].

Ce que l'amour inconditionnel n'est pas

- **Il ne s'agit pas du tout ici d'un amour universel qui serait dû à tous**, d'un amour absolu ni de la compassion envers tous les êtres. Il s'agit uniquement d'un sentiment volontariste envers celles et ceux qui sont nés après nous, avec qui nous avons des relations familiales et légales, et à qui nous devons protection, assistance et présence inconditionnelles [MAR35].
- **Il ne s'agit pas du tout d'une volonté de sacrifice de soi**, mais d'une volonté de rendre leur vie meilleure, de leur assurer un avenir [JEU].
- **Il ne s'agit pas d'une "bonne intention"**, mais d'une volonté ferme de viser toujours l'acte juste. Pour une chose, le fait d'aimer ne promet en rien la réussite des relations : on peut aimer fort mais aimer mal, et être dans son amour aussi néfaste que dans sa haine. De plus, on peut s'imaginer que le propos tient dans le fait d'aimer et se bercer d'intentions, de déclaration de foi ou de manifestations d'affection ; or les intentions en soi ne sont rien, et on peut faire tout le mal du monde en ayant pourtant les meilleures intentions. Seuls comptent les actes et les paroles et leurs conséquences [SAM1].
- **Il ne s'agit pas d'un critère de jugement de soi**. La culpabilité n'est pas de mise [SEM3]. "Aimer" ou "ne pas aimer" ne sont pas des critères qui définissent la qualité d'une personne. Il peut nous arriver de ressentir de l'irritation, du ressentiment, voire de la haine. Il ne s'agit pas, dans ces cas-là, de montrer le mal du doigt en disant "c'est mal", d'accuser ou de se culpabiliser. Il s'agit (a) de veiller à ce que ces moments difficiles n'aient pas de conséquences pour les autres — en particulier les enfants — et pour soi-même ; (b) d'accéder au contrôle sur soi et à la maîtrise de ses émotions — et ceci ne se fait ni en un jour ni par magie [SEM14].

L'amour inconditionnel se base sur le fait que certaines relations ne sont pas symétriques

Le monde dans lequel nous vivons a évolué vers plus d'égalité, ce qui est une bonne chose si cette égalité concerne la réduction des écarts sociaux, la disparition des discriminations sexuelles ou raciales, la réduction des inégalités devant l'éducation et devant la médecine, la compensation des différences physiologiques [SEM9].

Néanmoins, cette volonté d'égalité s'est aussi manifestée par un aplatissement de la structure sociale et en particulier par une disparition du sentiment d'aînesse et de ses responsabilités. Tous égaux, les individus sont aussi devenus tous identiques, tous affublés des mêmes droits et des mêmes devoirs quel que soit leur âge ou leur position professionnelle. Je pense que cette "symétrisation" des relations est catastrophique pour l'éducation et la construction mentale de l'enfant.

Dans une relation asymétrique, l'une des deux personnes dispose de l'autorité et l'autre est soumise à cette autorité, ou au moins doit vivre avec cette autorité. Les raisons de cette asymétrie peuvent être culturelles, sociales, physiques ; elles peuvent être discutables, mais l'asymétrie elle-même existe. Dans une relation symétrique au contraire, autorité et compétences sont partagées ;

les deux personnes sont sur un pied d'égalité et ont des exigences et des attentes similaires l'une vis-à-vis de l'autre.

Voici quelques axes sur lesquels s'établissent asymétrie ou symétrie :

	Asymétrie	Symétrie
Situations	<ul style="list-style-type: none"> • aîné/cadet, parent/enfant • enseignant/étudiant • supérieur/subordonné • fort/faible 	<ul style="list-style-type: none"> • âge égal • amis, camarades de classe • collaborateurs, associés • force égale
Rapports	<ul style="list-style-type: none"> • autorité, pouvoir ; tutorat 	<ul style="list-style-type: none"> • compétition ; coopération
Attentes principales	<ul style="list-style-type: none"> • protection/confiance • amour inconditionnel (envers enfants, cadets) 	<ul style="list-style-type: none"> • solidarité • camaraderie conditionnelle
Dangers	<ul style="list-style-type: none"> • envie, rébellion • tentatives d'établir une relation symétrique 	<ul style="list-style-type: none"> • prise de pouvoir • cassure de la symétrie

Les situations sont rarement parfaitement symétriques et on peut le regretter. Néanmoins, *certaines d'entre elles ne le sont clairement pas, comme celles d'un parent avec son enfant, parce que le rapport d'expérience, de compétence et surtout de pouvoir est au bénéfice du premier et que l'enfant le sait.* Il est alors désastreux de prétendre que ces situations sont symétriques et de les traiter comme telles. En effet, les attentes d'une relation asymétrique et celles d'une relation symétrique sont très différentes et leur confusion est source de perturbations.

Relations asymétriques :	Ce que l'aîné est en devoir de fournir, ce que le cadet est en droit d'exiger :	Ce que l'aîné peut éventuellement recevoir en retour (sans qu'il soit pour autant en droit de le réclamer) :
parent ⇒ enfant aînés ⇒ cadets	<ul style="list-style-type: none"> ● amour inconditionnel ● protection inconditionnelle ● justice ● transmission de compétences 	<ul style="list-style-type: none"> ● amour, confiance, respect ● et, dans le cas des parents : renversement des relations lorsque le rapport fort / faible, protecteur / protégé s'inverse avec l'âge
enseignant ⇒ étudiant supérieur ⇒ subordonné fort ⇒ faible	<ul style="list-style-type: none"> ● protection ● justice ● transmission de compétences 	<ul style="list-style-type: none"> ● acceptation ● confiance ● respect

Relations symétriques :	Ce que chacun peut fournir à l'autre, et ce que chacun peut attendre de l'autre :
amis personnes d'âge égal camarades de classe collaborateurs associés de niveau égal	<ul style="list-style-type: none"> ● acceptation ● protection ● justice ● compétences

La confusion peut venir de ce que *les aînés attendent à la fois les avantages d'une relation symétrique* (ne pas être tenus par l'amour inconditionnel et pouvoir rendre leurs attitudes conditionnelles — “si tu es gentil, je suis gentil”), *mais ils oublient de considérer qu'ils perdent en même temps les avantages de la relation asymétrique* (respect, et certaines formes de protection, comme par exemple le fait d'être protégé une fois devenu vieux).

C'est le cas d'un parent qui se plaint de ce que son enfant lui “prend” une part de ce qui lui revient de droit, ou de l'enseignant qui veut être traité en camarade. *Chez les cadets, cette attitude ne peut provoquer que de la confusion et de la révolte* : ils perdent leurs avantages (protection et amour inconditionnels) mais ils continuent à subir les désavantages de fait de leur position : force et autorité de l'autre, impossibilité de faire ses choix.

En conclusion, les relations asymétriques exigent de l'aîné ou du tuteur une acceptation inconditionnelle de la manière dont son cadet se comporte, dans le but de l'amener à ce qui est bon pour lui à travers la confiance en les autres et en soi-même.

Les enfants sont des êtres particuliers qui ont cette caractéristique particulière d'avoir besoin, pour vivre et se développer dans de bonnes conditions, de la certitude qu'on les aime et que rien n'y change rien. Pour les aînés et les parents, pratiquer cet "amour inconditionnel" veut dire manifester de l'amour, de l'écoute, de la compréhension, de l'indulgence, de la tolérance envers les conjoints et les enfants, quelles que soient les circonstances, les difficultés du moment, et les attitudes individuelles, *tout en assumant pleinement son rôle de tuteur et les devoirs d'autorité qui l'accompagnent.*

SEMAINE 44

Bon usage des mots

Troisième des huit jalons vers l'éveil.

“Je ne ne commets pas de crimes. Je n'ai pas de problèmes majeurs : j'ai du travail, j'ai une vie personnelle. Et pourtant, il y a comme un doute, une insatisfaction, des frictions, un déséquilibre. Je sais que ça vient en partie de moi. Mais qu'est-ce que je peux y faire ?”

Peut-être chercher du côté de *l'usage des mots*. Parlez-vous de presque tout le temps de vous ? Ou au contraire n'en dites-vous absolument rien ? Considérez-vous le mensonge comme un mal nécessaire ? Comment parlez-vous des autres en leur absence ? Avez-vous tendance à raconter des fables, grandes ou petites, pour vous excuser ou vous valoriser ?

C'est vrai, la plupart d'entre nous ne sont pas des délinquants. Souvent, le mensonge et la médisance sont les seuls espaces où s'exprime notre malhonnêteté. Mais c'est aussi là où se concentrent nos doutes, nos difficultés dans nos rapports avec les autres.

Les mots sont illusoire : quand A dit « clair », il pense « facile », mais quand B entend « clair », il pense « brillant ». Les sens des mots sont multiples et toute parole est source d'erreur. Mais les mots sont nécessaires car ce qu'on n'exprime pas est rarement compris. Pourquoi est-on tenté de mal user des mots ? Les mots sont le fondement des sociétés humaines, et celles-ci sont compétitives. En se comparant aux autres, en défendant sa place, sa valeur, sa fierté, on est inévitablement amené à clamer ses qualités et à cacher ses défauts ; à clamer les défauts des autres et cacher leur qualité ; à mentir ; à agir contre l'intérêt de ceux avec qui on est en lutte pour une place, un bien, un partenaire.

Le bouddhisme traditionnel évoque quatre méthodes de libération de soi : le don [SEM20] ; l'action salutaire (qui consiste à sauver les autres — et donc à se sauver soi-même) [SEM1, SEM19, SEM33] ; l'action attentive (ou unifiée) [LUN19, MER22, JEU22], et enfin *la parole bienveillante*.

Par ailleurs, il présente, parmi les huit jalons de l'éthique bouddhiste, *le bon usage des mots* comme l'une des formes de l'action juste. En quoi peut constituer ce bon usage des mots ? Je l'interpréterai ici comme :

1. **L'écoute** : être capable de lire les messages que les autres nous envoient, à travers leurs mots prononcés, et ceux qu'ils ne prononcent pas...
2. **Le refus de mentir** : savoir s'arrêter à ses propres mensonges, débusquer ses propres affabulations.
3. **Le refus de médire** : renoncer aux cycles des bavardages et des médisances, refuser de faire de la critique de l'autre un moyen de valorisation sociale personnelle.
4. **L'analyse** : chercher en soi les motivations de ses mots, de ses explications du monde.
5. **La prudence** : être capable de formuler les conséquences de ses paroles, et si elles sont mauvaises, les éviter.

6. **La continuité** : être capable de maintenir cette attitude ; renoncer à utiliser les mots comme ça nous arrange.
7. **La vigilance** : être capable de déceler la vérité et de dénoncer les mensonges quand ils portent tort à d'autres.

Le bon usage des mots c'est avant tout d'en user moins pour en écouter plus. Ensuite c'est de poursuivre la vérité et de l'exprimer.

Les mensonges sont de deux sortes : ceux qu'on fait aux autres et ceux qu'on se fait à soi-même. Ils sont distincts en principe mais finissent pas s'assimiler. Mentir aux autres c'est souvent d'abord se mentir à soi-même ; par ailleurs le menteur, même s'il n'y croit pas au départ, finit par croire à ses propres mensonges.

« Le principe de vérité » transcende le bon usage des mots. Il consiste à n'utiliser des mots qu'à bon escient hors de tout esprit de mensonge.

La capacité de mensonge est un "effet secondaire" négatif de la capacité de construire des pensées complexes et réflexives qui nous distingue de l'animal. Agir selon « le principe de vérité », c'est être capable de renoncer à cette part d'humain qui nous fait abuser de nous-mêmes et de nos semblables.

Le « principe de vérité » n'est pas accessible à qui n'a pas franchi les étapes décrites plus haut : être capable d'écoute, d'analyse, de vigilance ; comprendre les motivations de ses mensonges et leurs conséquences.

LUNDI 44

« Écouter plus »

Le bon usage des mots, c'est d'abord d'en user moins et d'en écouter plus.

« Dans une conversation, la plupart d'entre nous sommes soit en train de parler, soit en train de réfléchir à ce que nous allons dire. » (Cornel Washington)

Pourquoi écouter

L'écoute, c'est être capable de lire les messages que les autres nous envoient, à travers leurs mots prononcés, et à travers ceux qu'ils ne prononcent pas [DIM13].

Ce qui est *évident* pour l'un ne l'est pas pour une autre personne, c'est pourquoi savoir exprimer clairement et simplement les choses est important. En particulier, chacun a ses priorités (qui de protéger sa famille, qui d'être reconnu par les siens...) et chacun tend à penser que les autres ont les mêmes priorités. Mais rien n'est plus faux. C'est pourquoi être capable de reconnaître ces priorités et les exposer (sans les imposer) est une étape dans l'échange avec autrui.

Inversement, reconnaître les priorités des autres, en les écoutant, éventuellement en leur posant les bonnes questions, en constitue une autre.

Enfin, il est important d'exprimer qu'on a compris, et ce qu'on n'a pas compris. Sans un retour de la part de celle ou celui qui lui fait face, l'autre ne peut pas comprendre qu'il a été compris.

Covey [Cov89, p.240] définit différentes manières d' « écouter » :

- ne pas écouter
- faire semblant d'écouter
- écouter par intermittence
- écouter avec attention
- et enfin, *écouter avec empathie*.

La plupart d'entre nous ne savent pas écouter avec attention, encore moins écouter avec empathie, c'est-à-dire en se mettant à la place de l'autre. C'est pourtant la seule manière de comprendre, et d'apprendre. C'est aussi la seule manière de se dégager des sentiments troubles de défiance, de jalousie, d'envie, de culpabilité, que nous ressentons dans notre rapport avec l'autre.

En général, nous noyons notre « écoute » dans le flot de notre propre pensée. Mon ami Cornel l'a exprimé comme je l'ai noté plus haut : nous sommes soit en train de parler, soit en train de réfléchir à ce que nous allons dire. Cela ne nous donne pas beaucoup de latitude pour comprendre ce que les autres disent... ou ne disent pas.

Limiter le flot des paroles

Certains d'entre nous sont également entraînés dans le flot de nos paroles inutiles. Je connais une personne qui énonce de façon continue ce qu'elle fait (« j'ai fait les courses », « je suis en train de faire la cuisine », « je vais à Paris demain »), commente ce qu'elle pense, parle de son état physique (« j'ai faim », « j'ai chaud »), juge (« il n'est pas doué », « elle fait toujours ci »), insiste sur les aspects négatifs (« si j'étais eux, je ne supporterais pas ça ») ou pénibles (« qu'est-ce qu'elle a souffert »), expose ses pensées négatives et ses ruminations (« Il le fait exprès pour me du faire mal »), spéculé, invente des pseudo-théories (« ça cache quelque chose »), déséquilibre l'interlocuteur (« tu le savais, hein ? »), répète les ragots, et saute du coq à l'âne. C'est un exemple extrême : la personne en question relève pratiquement de la psychiatrie. Mais la plupart d'entre nous ont de telles attitudes ici et là.

De quoi parler

Quoi que certains, bonzes ou sages, en soient capables, nous autres ne pouvons passer notre vie à se taire et à écouter. De quoi parler alors ?

- D'abord, on peut exprimer de façon succincte des sentiments positifs : présenter les aspects constructifs des choses, aider les autres à les voir.
- Revenir sur des choses qu'on pense bonnes.
- Exprimer sa reconnaissance envers les autres.
- Reformuler succinctement ce qu'on dit les autres et exprimer qu'on a compris.

Équilibrer le temps de parole

De façon générale, il est important d'équilibrer notre temps de parole et celui des autres. Dans une rencontre à deux, les silencieux peuvent s'arranger pour parler un peu plus qu'ils n'en auraient tendance, et les bavards un peu moins. Ainsi, les temps de parole finissent par s'équilibrer et personne n'a le sentiment d'être envahi par un flot langagier ni d'avoir affaire à un mur.

Écrire, c'est parler moins

Un autre aspect du rapport aux mots est l'importance donnée à l'oral ou l'écrit. Je suis un défenseur de l'écrit sur l'oral.

Comme on l'a vu plus haut, les mots sont trompeurs. Or ils le sont un peu moins à l'écrit (sans doute parce que le lecteur a plus de contrôle sur ce qu'il lit que l'auditeur sur ce qu'il comprend). Ensuite, si les mots entendus changent dans l'esprit de leur auditeur, et ceci en quelques minutes, les mots écrits restent intacts. Sur certains supports, ils peuvent traverser les siècles.

MARDI 44

« Refuser de médire »

Être attentif à sa manière de parler des autres — refuser d'être le jeu des effets de groupe.

« Une histoire n'a pas besoin d'être vraie, elle a juste besoin d'être intéressante [JEU3]. »

La parole et le groupe

L'aphorisme ci-dessus résume nombre d'abus de la parole : les médisances, les fabrications, les affabulations, et certains mensonges. Pour les comprendre, il faut d'abord remonter à la source sociale du langage. Communiquer, dans un lointain passé de l'humanité, a sans doute directement servi à se protéger des dangers et à bâtir des plans pour se nourrir. Mais la communication orale a aussi immédiatement influé sur la structure sociale des groupes et des sociétés. Autrement dit, le langage tisse les forces, les hiérarchies, les alliances, les rapports amoureux, et toutes les autres formes de relations entre les membres des groupes. C'est pourquoi la fonction des actes de paroles n'est pas, dans la plupart des cas, de transmettre des **informations**, mais plutôt des marques de respect ou de mépris, des remerciements, des flatteries, des mises en valeurs ou des mensonges utiles. Quand nous inventons une excuse bénigne pour expliquer notre retard, nous ne faisons rien de moins que d'user du langage comme un outil pour assurer notre position sociale, aussi futillement soit-elle mise en danger. Quand nous racontons qu'Untel est soupçonné de ci ou ça, quand bien même nous ne disposons d'aucune information directe à ce propos, nous utilisons les mots pour rabaisser quelqu'un, et, par contraste, nous valoriser.

Les petites médisances sont-elles graves ?

La plupart des médisances sont anodines, et c'est pourquoi nous en usons sans penser à mal. Machin et Machine ont une affaire... Truc trompe sa femme... C'est Duval qui aurait rayé la bagnole de Duveau... Elle est lesbienne... Il est homo... C'est la guéguerre à la comptabilité... Il est nul... Elle ne sait même pas se servir de la photocopieuse... Ils sont incompetents...

Nous usons de telles phrases et nous ne pensons même pas (1) qu'elles peuvent avoir des conséquences graves pour les personnes qu'elles touchent, (2) qu'en fait, elle servent des motivations profondes de mise en valeur personnelle que nous ne soupçonnons pas. Il s'agit donc :

- de chercher en soi les motivations de ses propres bavardages
- de ne pas répéter les médisances de groupe mais de les évaluer, et, si c'est possible, de les faire cesser.

De la petite médisance en temps de guerre

Si nous sommes capables de raconter des choses (vraies ou fausses) sur la vie privée des gens, si nous sommes capables de répandre des accusations graves sans la moindre preuve concrète, alors que nous ne cherchons rien de plus qu'à nous faire valoir, **de quoi serons nous capables en situation de danger, par exemple en temps de guerre ?** C'est bien ce qui pousse des milliers de gens à dénoncer leurs concitoyens, pour les envoyer à la mort si nécessaire. Ne disons pas que nous ne le ferons pas avant d'avoir refusé de médire ou de mentir dans la vie de tous les jours.

Le refus de la médisance

Pour Covey [Cov89, p.196], une des manifestations de l'intégrité, de celle qui mérite et gagne la confiance des autres, est la loyauté envers les absents. C'est en défendant les absents qu'on

obtient la confiance des présents. En effet, on a souvent l'impression qu'en méditant sur X absent on se rapproche de Y présent. C'est fallacieux. En premier lieu, on renforce les faiblesses de Y, et sa duplicité personnelle. En second lieu, on communique à Y son propre manque de loyauté, ce que Y ressentira comme un danger. On croit rapprocher l'autre, se l'approprier. En réalité, on se l'aliène.

Dainin Katagiri [Kat93, p.238] nous donne une raison positive de ne pas dire du mal : « On apprend parfois par une tierce personne qu'on a parlé de nous en bons termes. Alors, on est vraiment touché. On est réellement bouleversé et on ne peut jamais l'oublier. C'est pourquoi, ou qu'on aille, il est préférable de parler d'autrui en bien. Si l'on pense à quelqu'un qui n'est pas bon, même si cette personne n'est pas en face de nous, il est toujours possible de voir les bons côtés de sa vie et d'en parler aux autres. C'est une aide réelle. Si de telles paroles reviennent à la personne dont on a parlé par une tierce personne, celle-là sera vraiment touchée. »

Je pense aussi à une deuxième raison positive : en parlant en bien d'une personne à quelqu'un qui est enclin à en dire du mal, je ne conforte pas cette personne dans sa manière de voir les choses et je lui oppose un point de vue qui modifie en bien, même de très peu, le sien. Ce faisant, je rends service à deux personnes : la personne que je défends et la personne à qui je parle. C'est pourquoi, si je suis inclus dans une conversation où l'on tend à dire du mal d'une personne absente, en prenant sa défense, je peux rendre service non seulement à cette personne, mais à toutes les personnes présentes en contrebalançant des sentiments qui les font souffrir [JEU3, SAM19].

MERCREDI 44

« Renoncer à fabriquer »

Être attentif à sa manière de parler de soi-même — refuser d'affabuler et de s'abuser soi-même.

« Les mensonges servis à la nation finissent souvent par égarer le gouvernement même qui les fabriqués » [Gui79, p.287]

Il existe un type de mensonge très fréquent, présent à tous les coins de rues, et qu'on pourrait appeler le *mensonge sincère*. Il s'agit de tous les cas où nous communiquons des informations fausses en ayant perdu de vue qu'elles étaient fausses, fort improbables ou simplement douteuses.

Fabriquer pour se valoriser

Certains mensonges destinés à se protéger ou à se valoriser finissent par être intégrés à la croyance de qui les profère. Ces mensonges bercent d'illusions leur fabricant jusqu'à ce que la réalité le rappelle à l'ordre. C'est par exemple le cas d'une personne que j'ai connue, qui peut-être parce qu'elle ne trouvait pas son existence assez digne d'elle, s'était inventée toutes une série de faits valorisants et d'aventures glorieuses. Cette existence imaginaire avait fini par supplanter son existence réelle, mais elle vivait néanmoins dans la terreur inconsciente que ses fables finissent par se retourner contre elle (ce qui est arrivé).

C'est également le cas du Japon pendant la guerre, qui a vogué des années vers sa perte en se berçant des communiqués mensongers de ses victoires militaires (ce que décrit Guillain dans *La guerre au Japon*, dont est extrait la remarque en exergue).

Transmettre des fabrications

Un deuxième cas de *mensonge sincère* est celui que transmet la personne abusée par un autre menteur. C'est le cas de la personne qui colporte des rumeurs, des histoires invraisemblables, des accusations sans preuve en toute bonne foi, simplement parce qu'elle ne se donne pas les

moyens de juger la validité d'une histoire avant de la rapporter. Au final, l'information réelle, l'information de propagande, l'info-poubelle, les notions de *faux*, de *vrai* et de *vraisemblable* sont brouillées. Plus personne n'est capable de se faire une idée par soi-même.

Au cours des guerres, ou dans les régimes totalitaires, c'est aussi le cas des citoyens qui aident en toute bonne foi à transmettre la propagande délirante de leur gouvernement, aidant ceux-ci à sombrer vers leur perte.

Ainsi, le mensonge finit par abuser celui qui le pratique. Il apparaît d'abord comme une solution facile, mais il entraîne une dépendance (c'est-à-dire une perte de liberté). Par ailleurs, diffusant des informations fausses pour le groupe, il entrave la réflexion collective et la coopération.

JEUDI 44

« Refuser de mentir et refuser le mensonge »

Connaître les conséquences du mensonge : perte de confiance mutuelle, établissement d'une culture du mensonge.

Lorsque je vivais aux États-Unis, j'ai été frappé de découvrir que la culture américaine était aussi une culture du mensonge. La vie quotidienne est un tissu de ces *mensonges anodins* (*white lies*) qui permettent de se couvrir ou, prétendument, de protéger les autres. On ment pour expliquer un retard, pour cacher la transgression d'un interdit, pour se prémunir de la colère d'un voisin. On ment à ses amis, ses enseignants, ses étudiants, ses parents, pour ne pas leur avouer qu'ils ont l'air ridicule (« *You look good tonight!* ») ou pour ne pas leur expliquer une situation gênante (« *She does like you!* »). On explique aux petits enfants que les petits mensonges entraînent de grands mensonges, mais on raconte aussitôt aux adolescents qu'il est préférable de mentir dans certaines situations. Et c'est ainsi que le petit Jimmy invente un cambrioleur pour éviter d'avouer qu'il a renversé le lait, et que le gouvernement américain invente les Armes de Destruction Massive pour justifier une guerre qui l'arrange.

Tous les membres de toutes les cultures mentent, évidemment (la différence étant peut-être que dans certaines, le mensonge n'est pas considéré comme un mal *anodin*, *nécessaire*, ou *moral*).

Nous utilisons souvent le mensonge dans la vie courante. Pour de bonnes ou de mauvaises raisons, nous pouvons mentir (c'est-à-dire donner des informations fausses) ou omettre (c'est-à-dire ne pas dévoiler certaines informations) pour nous protéger ou pour protéger d'autres personnes.

Dans ces cas, nous avons le plus souvent conscience de nos mensonges : nous savons que nous possédons une information, et nous décidons de la déformer ou de ne pas la transmettre. Dans le cas du mensonge ou de l'omission consciente, plutôt que de nous demander s'il est bien ou mal de mentir, nous pouvons nous poser la question des conséquences : la communauté dont nous faisons partie, c'est-à-dire nous-mêmes en interaction avec les autres, va-t-elle tirer profit de ce mensonge ou de cette omission ? Le Dalai-Lama n'hésite pas à prôner le mensonge si celui-ci permet d'épargner la vie d'un être sensible. Il est clair également qu'en cas d'injustices ou de persécutions, mentir pour se protéger ou protéger les autres est profitable à tous, y compris aux persécuteurs. La position qui est développée ici, et que j'ai adoptée dans ma vie, est la suivante :

1. Ne jamais mentir

En d'autres termes, ne jamais divulguer d'informations que je sais ou que je pense fausses. Ceci pour deux raisons tout aussi importantes l'une que l'autre :

- Si je sais que je peux mentir, je m'offre une certaine impunité. Je m'autorise à agir de façon illégale, inamicale ou malhonnête tout en sachant que je pourrais me couvrir par des mensonges.

- Les mensonges sont des *informations* (erronées, certes, mais des informations tout de même). Ils entrent donc dans le circuit des informations sur le monde, l'alimentent, et le modifient. À travers le mensonge, je contribue à **réduire la part de la connaissance**. Immédiatement, mes proches, moi-même et le monde entier en subissons les conséquences.

2. Omettre dans certains cas

En d'autres termes, je décide dans certains cas ne pas divulguer d'informations que je sais ou que je pense vraies. Ci-après, nous allons voir pourquoi.

VENDREDI 44

« Omettre pour protéger, jamais pour manipuler »

L'omission n'est pas mensonge mais rétention d'information — en formuler les conséquences et ne l'employer que pour protéger.

« Si un chasseur à la poursuite d'un cerf nous demandait par où s'est enfuie sa proie, il serait parfaitement admissible pour sauver la vie du cerf de lui mentir en lui disant qu'on ne l'a pas vu. Nous donnerions alors préférence à la générosité qui consiste à protéger autrui du danger sur la discipline qui consiste à ne pas dire de mensonges. Il nous faut évaluer de telles situations avec soin, en restant sur nos gardes pour ne pas laisser les émotions négatives en décider pour nous » [DL94, p.43].

Dans le passage ci-dessus, le Dalaï Lama adopte une position selon laquelle le mensonge est possible dans certaines circonstances. La position proposée cette semaine semble plus restrictive : elle rejette l'usage du mensonge [JEU] pour n'accepter que celui de l'omission. Cependant, notons que dans l'histoire ci-dessus, dire qu'on n'a pas vu le cerf est intermédiaire entre mensonge (indiquer une mauvaise direction) et omission (se taire ou refuser de répondre). Je pense donc que le Dalaï-Lama, lui aussi, est favorable en de telles circonstances aux formes les plus atténuées du mensonges, c'est-à-dire celles qui sont les plus proches de l'omission.

Pourquoi accepter l'omission ?

Demandons-nous d'abord pourquoi l'omission serait plus acceptable que le mensonge. Nous pouvons le comprendre si nous regardons les deux raisons principales pour lesquelles nous voulons éviter le mensonge en toutes circonstances :

1. À travers le mensonge, nous nous offrons une certaine impunité. Nous pouvons pratiquement faire n'importe quoi si nous nous autorisons le mensonge, et que nous mentons avec habileté. Il n'en va pas de même pour l'omission. Certes, l'omission permet de cacher des actes ou des circonstances, mais dans la plupart des cas, elle ne permet pas de cacher sa volonté d'omettre. Imaginez qu'un petit enfant vous demande comment naissent les enfants. Vous répondez : « Dans les choux et dans les roses » : c'est un mensonge et une manière d'échapper à la vérité. Vous dites : « Je t'expliquerai tout ça quand tu auras dix ans » : c'est une forme de rétention d'information, mais c'est aussi une prise de position. Autre exemple : vous êtes arrêté. On vous interroge. Vous pouvez mentir pour vous tirer d'affaire, ou dire que vous refusez de parler, ou encore rester muet. Les deux derniers cas sont des prises de position. Les mensonges n'en sont pas.
2. Les mensonges entrent dans le circuit des informations sur le monde, l'alimentent et le modifient. Ils contribuent activement à réduire la part de la connaissance. L'omission n'a pas le même effet immédiatement destructif. Certes, elle réduit également immédiatement la part de la connaissance en ne fournissant pas certaines informations. Mais dans la plupart

des cas, elle ne fait que repousser la vérité, sans pour autant la vicier comme le fait le mensonge.

Quand accepter l'omission ? – Informations néfastes et informations utiles

Attention toutefois : la recette de la vérité, de l'omission et du mensonge n'est pas simple. On ne perdra pas de vue que le principe de base, en toutes circonstances, et de ne pas mentir. Omettre peut être acceptable dans certaines circonstances seulement, et nous allons voir lesquelles.

- Peut-on omettre des informations sur soi-même ?

Oui, si la mise à jour de ces informations peut vous porter préjudice dans une communauté donnée (préférence sexuelle, appartenance communautaire, maladie non contagieuse, handicap...). S'il n'y a pas mensonge sur vos capacités, sur les termes de votre contrat, sur les attentes d'une personne donnée (un(e) fiancé(e), par exemple) je ne pense pas que chacun soit obligé de dévoiler toutes ses particularités en toutes circonstances.

Non, si la rétention de ces informations peut porter préjudice à la communauté (maladie contagieuse, incompétence par rapport aux tâches assignées...) ou trahir les attentes d'une personne donnée (préférences sexuelles, religion, projets d'avenir...). Dans ces différents cas, il n'y a rien d'autre à faire que d'énoncer les données, même si aucune question n'est posée, et de mener sa vie en conséquence.

- Peut-on omettre des informations pour protéger de plus faibles ?

Oui, dans le cas d'enfants par exemple. Il va sans dire qu'il n'est pas utile de leur dévoiler tous les aspects de la sexualité, toutes les misères du monde ou toutes les noirceurs de l'âme humaine. Mais chaque âge développe une capacité à comprendre ces choses, et passé un certain moment il n'est plus utile d'omettre certaines choses.

Non, s'il s'agit d'adultes. Ce n'est pas protéger quelqu'un, par exemple, que de lui cacher ses faiblesses, que de lui mettre des œillères, ou que de ne pas lui dire ce qu'on pense vraiment. C'est construire sa faiblesse, et la sienne propre. Dans ce cas, omettre consiste à retenir des informations qui pourraient être utiles à cette personne.

- Alors, comment distinguer les omissions souhaitables et celles qui ne le sont pas ?

De ces différents cas, on peut extraire en gros qu'omettre peut se défendre quand il s'agit de ne pas transmettre des informations qui, si elle étaient dévoilées, seraient **néfastes pour soi-même** (comme dans le cas d'un handicap sans conséquence que la communauté pourrait ne pas comprendre) **ou néfastes pour autrui** (le cerf poursuivi par les chasseurs, les situations de guerre, la protection de l'enfance...).

En revanche, on n'omettra pas les informations qui seraient **utiles à autrui** ou qui, même si elles sont **néfastes pour soi-même ou pour autrui**, sont **utiles** ou **nécessaires** à plus vaste échelle (comme dans le cas d'une maladie contagieuse, de la connaissance d'un délit, ou de sa propre incompétence). C'est à l'aune de ces notions (informations **utiles**, informations **néfastes**) qu'on peut juger ce qu'on choisit de dévoiler ou de garder pour soi.

SAMEDI 44

« Dissoudre les affabulations »

Confronté au mensonge, à la rumeur, à des informations douteuses, chercher les sources et questionner les contradictions.

Il est des mensonges dont on ne sait pas qu'ils en sont. Il est normal de faire confiance à celles et ceux qui nous entourent, et en conséquence il peut nous arriver d'être abusé.

Il est aussi des informations dont on sait qu'elles ont de grandes chances d'être fausses. C'est le cas de celles qui se présentent sous forme de rumeurs. Qu'en faire quand elles nous parviennent ?

Enfin, nous sommes confrontés à des mensonges manifestes. Accusations, inventions, déformations, affabulations... Que faire quand nous les connaissons ?

D'abord, notons que le mensonge de l'autre ne constitue pas un prétexte pour se mettre en colère, pour accuser à son tour, ou pour porter des jugements de valeur. Même si nous-mêmes avons pris conscience de la nocivité du mensonge, il nous a parfois fallu des années pour le faire. Ce n'est pas par la violence, la colère, la culpabilisation ou la punition que nous le supprimerons de la surface du globe.

La méthode consiste à rendre le mensonge inoffensif, à lui faire perdre son principe nocif, à le désamorcer.

Renoncer aux accusations

Pour éviter totalement à la colère, il est important de renoncer à l'accusation. Pour éviter même de commettre une erreur, il s'agit même de ne pas nommer celles et ceux qu'on pense être les auteurs d'un mensonge.

Demander les sources

Bien au contraire, c'est le mensonge même qu'on attaquera non seulement aux yeux de celles et ceux qui en sont victimes, mais aussi auprès des personnes qui le colportent. Pour cela, il s'agira, et il suffira de **questionner les sources**. Imaginons que quelqu'un (disons Marc) prétende que quelqu'un d'autre (disons Marie) dispose de faveurs particulières auprès de leur employeur commun. Que je sache que cette accusation est sans fondement, ou au contraire que je pense qu'elle se base sur une réalité, je peux poser à Marc nombre de questions qui permettront tout de suite d'en savoir plus : d'où et de qui vient cette information ? Sur quoi se base-t-elle ? En quoi consistent ces faveurs exactement ? Ne s'agit-il pas plutôt de récompenses ou d'avantages normaux du cadre de la situation de Marie ? Qui est au courant ? S'agit-il d'un secret mis à jour ou de l'état habituel des choses dans cette entreprise ? De telles questions fragiliseront le mensonge (si c'en est un), ou, s'il s'agit de quelque chose de réel, permettront de mettre à jour un problème à résoudre.

Rumeurs et des légendes urbaines

Quand j'étais enfant, on racontait parfois que dans la cité voisine, on trouvait des têtes coupées sur les transformateurs EDF. De telles choses ne sont pas invraisemblables en soi, mais pourquoi n'en lisait-on rien dans les journaux ? En questionnant les sources, même pour son seul compte, on parvient à se faire une idée de la véracité d'une telle rumeur : qui la colporte ? Les gens de la ville qui ne vivent pas dans cette cité. Quelles sont leurs sources ? Leurs amis, leurs voisins. D'où tiennent-ils l'information ? Eux aussi d'amis et de voisins. En admettant qu'il y ait quelque part une source directe, et que l'histoire soit vraie, pourquoi la presse n'en parle-t-elle pas ? Parce que la presse est muselée, nous dit-on. Mais par qui ? Par le gouvernement. Mais pourquoi la presse ne l'est-elle pas dans d'autres affaires ? Et pourquoi voudrait-on cacher ces crimes ? De question en question, en toute logique, on en arrive à la conclusion que l'histoire est sans doute fausse. Peut-être trouve-t-elle son origine dans une affaire criminelle ancienne ou dans un ragot de médisance ordinaire. Elle est répétée et grossie de mois en mois, d'année en année, parce qu'elle n'a pas besoin d'être vraie mais d'être intéressante (voir à ce propos l'affaire des alligators dans les égouts de New-York, et autres légendes urbaines [Bru89]).

Journalisme ordinaire

Ne vous est-il jamais arrivé de relever dans un article, un reportage ou un site internet une erreur flagrante sur un sujet que vous connaissez ? Qu'est-ce qui permet au journalisme ordinaire de telles approximations ? Pour une chose, ce qu'on appelle l'argument d'autorité : puisque c'est dans la journal (ou vu à la télé), c'est la vérité. Pour une autre, **l'absence de sources**. L'avez-vous remarqué ? Un livre de sociologie cite des sources. Un historien cite des sources. Wikipédia²⁴, après avoir été accusée de manquer de rigueur, s'est mise à une politique très stricte de notes de bas de page. Mais un journaliste peut reprendre des histoires lues ailleurs sans les citer, ou énoncer des données sans indiquer d'où elles viennent.

À long terme, je pense que le journalisme ordinaire en viendra, comme la recherche, comme l'initiative encyclopédique de Wikipédia, à questionner ses propres sources. Il ne s'agira ni de se taire, ni de tuer le journalisme ! Il s'agira de remplacer 90% de faux et de douteux par 10% de discutables et 80% de fiables.

Questionner ses propres sources pour se protéger

Questionner ses sources, c'est se protéger de la transmission du mensonge, car on ne transmet plus une information provenant d'une source qu'on ne juge pas fiable (ou qui ne sera pas jugée fiable). Citer ses sources, c'est couper le cycle des rumeurs et des contre-vérités. C'est détruire 80% d'un journalisme d'arrière-salle qui n'a d'autre sens que son auto-reproduction.

Pourquoi participons-nous aux rumeurs ?

Nous avons tendance à répéter ce que nous entendons sans nous soucier de la véracité du contenu. Nous faisons ceci pour deux raisons :

- D'abord, le seul fait de posséder une information est valorisant. Au moment où nous la produisons, l'attention des autres est tournée vers nous.
- Ensuite, les informations permettent toujours de nous rapprocher d'un groupe donné : le groupe de ceux qui s'intéresse à ce type d'information. Ceci est valable pour tout ce qui a un caractère politique et scientifique, mais aussi pour les informations sur les autres personnes, les propos racistes, etc.

La plupart du temps, nous croyons sincèrement que ces rumeurs que nous répétons sans y penser sont fondées, et nous ne nous rendons pas compte des dommages qu'elles peuvent commettre. Mais quand nous prenons la peine d'y réfléchir nous nous apercevons que nous n'avons pas l'ombre d'une preuve, et que nous ne faisons rien d'autre que répéter ce que nous ont dit d'autres personnes promptes, comme nous-mêmes, à la rumeur.

Alors, que faire ? S'il fallait prouver tout ce qu'on dit, on n'en finirait pas ! Faut-il arrêter de croire tout ce qu'on nous raconte, et mettre toutes les informations sur le plan du mensonge et de l'auto-duperie ? Certainement pas ; néanmoins :

- Nous pouvons repérer nos propres affabulations et chercher leurs motivations (pourquoi ai-je besoin de mentir plutôt que de dire la vérité ?)
- Nous pouvons refuser de répéter des rumeurs et nous demander à qui elles profitent. En particulier, nous pouvons demander à ceux qui les colportent de citer leurs sources et d'évaluer leur fiabilité (quelles sont les preuves ?). Nous pouvons avertir ceux qui sont l'objet de rumeurs pour leur permettre de s'en défendre.

24. Wikipédia est un vaste projet d'encyclopédie collective établie sur Internet, universelle, multilingue et fonctionnant sur le principe du *wiki*. Wikipédia a pour objectif d'offrir un contenu libre, neutre et vérifiable que chacun peut éditer et améliorer (<http://fr.wikipedia.org/>).

- Nous pouvons refuser de dire du mal des absents, souligner leurs qualités, et les défendre face au commérage.
- Nous pouvons prendre l'information pour ce qu'elle est : de l'information répétée, qui n'a souvent pas été vérifiée (par manque de temps plutôt que pas de malice) et dont les sources ne sont pas citées. Nous pouvons œuvrer pour une éthique de l'information journalistique.
- Nous pouvons éviter de répéter l'information qui ne correspond pas à notre expérience directe.

DIMANCHE 44

« Modifier son usage des mots »

Renoncer à employer certains mots — accepter que les mots appellent et sous-entendent des opinions et des visions du monde, et les accorder à ce qu'on croit juste.

“Quand je vivais à Détroit, il y avait clairement deux communautés. Dans l'une on parlait aux gens en les appelant par leur prénom, dans l'autre on appelait tout le monde « *motherfucker* », « *nigger* » ou « *dog* ».”

Les insultes ou l'usage continu de mots violents, même quand ils sont devenus une habitude, véhiculent bien sûr toutes sortes de jugements : jugement sur l'autre, mais aussi jugement sur soi-même. Il en va de même pour les mots ordinaires.

Les mots peuvent véhiculer plus que des informations : ils peuvent aussi être utilisés comme des lames, comme des flèches, pour frapper et blesser. Les mots peuvent humilier, glorifier, rabaisser. Suivant le milieu où nous vivons, nous tendons à utiliser des mots plus ou moins forts.

Les mots véhiculent les sentiments de celui qui les emploie

Voyez par exemple : « Tu ne fais jamais... » « Tu es toujours... » « C'est pourtant simple... ». Pour Covey [Cov89, p.67], ces manières de parler « sont plus souvent des projections que des réflexions, reflétant les inquiétudes et les faiblesses de ceux qui les utilisent plutôt que de donner une véritable image de l'interlocuteur ». Un peu de la manière dont nous pouvons questionner le mensonge pour le faire apparaître à la personne qui l'utilise, nous pouvons questionner toute parole. Par exemple :

ce qui est dit	ce qu'on peut se demander
on dit/croît que	qui ça, « on » ?
les gens disent/croient que	quels gens ?
vous dites/croyez que	qui ça, « vous » ?
tu crois toujours que	qu'est-ce qui le laisse penser ?
tu ne fais jamais ce que	quand est-ce arrivé, exactement ?
il faut	pourquoi ?
tu dois	pourquoi ?
je dois	pourquoi ?

Tous les mots ont un sens

Tous les mots ont un sens, mais il est parfois difficile de le trouver. Ce sens est parfois le contraire de ce que les mots sont censés exprimer ! Ainsi, « Je ne fais pas ça parce que A » signifie souvent « Je **fais ça** parce que A » (exemple : « Je ne dis pas ça pour vous faire peur »...).

Beaucoup d'énoncés sont construits pour nous inciter à penser d'une certaine manière, mais si nous y prêtons attention, nous pouvons lire en creux les vérités qu'ils cachent. La publicité est un réservoir inépuisable de ces antiphrases. Voici quelques exemples pris quasiment au hasard :

- « Bienvenue dans un monde meilleur (auquel nous contribuons) » signifie bien sûr : « Nous rendons le monde de pire en pire. Nous le savons, et nous aimerions que vous pensiez le contraire ».
- Quand un parfum dit que « plus tu en mets, plus tu en as », il dit exactement ceci : « Tu auras beau en mettre des tonnes, ça ne changera pas ta virilité d'un iota. Tu le sais, mais essayons de te persuader du contraire ».
- Quand une célébrité dit : « Moi, je fais confiance à mon assureur », il suffit de retourner le slogan pour comprendre que tout un chacun se méfie du sien.
- Enfin, quand une compagnie aérienne dit « Faire du ciel le plus bel endroit de la Terre », c'est un joli slogan, mais les publicitaires l'ont inventé pour nous faire oublier que le ciel est un des pires endroits sur Terre (avec n'importe quelle compagnie, ce n'est pas très amusant d'y passer treize heures dans un fauteuil inconfortable), ou, autre lecture, que la compagnie en question est un des plus gros contributeurs du monde en gaz à effet de serre.

C'est évident, il faut *absolument* se méfier de certains mots :-)

« C'est un vrai problème » ; « C'est un projet extrêmement solide » ; « C'est tout à fait clair ».

Le sémanticien Pierre Cadiot rappelle que celui qui est « un *vrai* père pour moi » n'est justement pas mon vrai père. De même, « vrai », « profond », « extrêmement » ou « évident » signifient la plupart du temps « faux », « vague », « un peu » ou « qui ne coule pas de source » ! Prêter attention aux emphatiques est une piste pour comprendre les autres personnes. Mais attention : une piste seulement, à confirmer par un questionnement honnête (« écouter ses intuitions mais ne pas les croire sur parole »). Par exemple : « Je suis absolument ravi(e) » *signifie* la plupart du temps « C'est important pour moi que vous compreniez que ça me fait plaisir ». Par contre, « Ça ne fait pas le moindre doute » signifie plutôt : « Il y a un doute ». Dans ce cas, demander des précisions est la meilleure chose à faire : quel doute ?

Prêter attention à ses emphatiques est une bonne méthode d'introspection, et les éviter est une forme pratique d'honnêteté. Par exemple, quand je dis : « Je suis absolument certain(e) que... », m'en rendre compte me permet de comprendre, en même temps, mon incertitude. Je peux me reprendre en disant plutôt, par exemple : « J'ai l'impression que... » ou « J'en suis pas sûr(e), mais... », qui est plus près de mon sentiment réel, plus honnête envers moi-même et envers mon interlocuteur.

Retrouver la responsabilité de ses mots

Stephen Covey [Cov89, p.78] explique que les mots permettent aussi de nous déresponsabiliser. Dans le tableau suivant, je présente quelques-unes de ces phrases qu'on utilise souvent dans la vie courante pour éviter d'affronter les problèmes. En vis-à-vis, je leur oppose des expressions inspirées de ce qu'on trouve au long de ces pages :

ce qui est dit	ce que ça dit	ce qu'on peut se demander	ce qu'on peut se dire
Je n'y peux rien	Je ne veux rien avoir à y faire	Quelle est ma responsabilité passée ? Quelles sont les solutions ?	Les erreurs se corrigent. Il n'est jamais trop tard
On n'y peut rien	Je ne veux rien avoir à y faire	Voyons ce qu'on peut y faire	On peut agir sur soi et sur son environnement
Je suis comme ça ; c'est ma nature	Je ne veux/sais pas faire d'effort	Voyons ce que je peux y faire	Je peux changer ma nature, ma manière de voir les choses, ma manière d'agir
Je n'ai pas le temps	Ce problème me pèse	Comment prendre ce problème en compte ?	Je sais gérer les priorités
C'est à cause de...	Je ne sais pas quoi faire	Voyons ce que je peux y faire	On peut agir sur soi et sur son environnement
Je dois...	Je ne comprends pas mes motivations	Je vais...	J'ai réfléchi à mes motivations profondes, je sais maintenant pourquoi je vais...
Il faut...	On m'a toujours dit de...	Il est préférable de... parce que... (Quelles seraient les conséquences de... ; quelles seraient les conséquences de ne pas...)	Mes actes sont motivés ; éventuellement, mes conseils sont motivés

En conclusion, nous pouvons modifier notre usage des mots non seulement pour éviter de blesser les autres, mais aussi pour mettre à jour des mensonges, des exagérations, des vérités cachées, que ce soit dans sa propre bouche ou dans le monde qui nous entoure. En modifiant son usage des mots, il est aussi possible de (re)devenir plus clair avec soi-même et plus responsable envers les autres. C'est dire la force des mots, et la puissance dont dispose la personne qui prend les mots pour ce qu'ils sont.

SEMAINE 45

Pouvoir et parole

Le pouvoir est dans la parole et l'information, plus que dans la force et les moyens matériels.

“Si je suis élu, je vais promouvoir des lois, et si je parviens à les faire passer, elles ne seront appliquées que marginalement, et leurs effets seront imperceptibles. D'ailleurs je ne sais pas très bien quels seront leurs effets” — ce que serait un discours politique honnête.

“Plus blanc que blanc, c'est quoi comme couleur ? C'est transparent ?” Coluche, *La publicité*.

La notion de “pouvoir” en politique renvoie souvent dans notre esprit aux notions d'autorité, de commandement, de domination. Le pouvoir, c'est la force, c'est la capacité d'obtenir des choses par la contrainte. Pourtant, dans la pratique réelle du pouvoir politique, les notions de pouvoir et de force s'opposent. Le “pouvoir politique” n'utilise la force que dans les domaines où il n'est pas légitime [LUN11]. Dans les autres, il utilise la *parole*.

Le changement n'est dans l'action politique que de façon très marginale. Dès 1971, à la suite de quinze ans de crises étudiantes qui ont secoué les pays occidentaux et le Japon, Hannah Arendt prédisait que les prochaines révolutions, aux conséquences considérables pour l'humanité, seraient le fait d'intellectuels. Elle prophétisait alors que le pouvoir potentiel de cette “classe”, qui “ne s'est pas encore matérialisé, est considérable” [Are72b, p.172-173]. À l'heure où j'écris, il me semble que cette prédiction se réalise avec une incroyable justesse. La classe en question existe, elle est composée d'intellectuels créateurs de technologies nouvelles, tels que Bill Gates. Leur pouvoir s'est matérialisé, et les révolutions qu'ils provoquent sont en effet considérables.

Cette place colossale prise par les intellectuels dans le changement de nos modes de vie illustre à quel point le pouvoir n'est pas une question de force brute mais plus une question de savoir, de paroles, et de diffusion de ces paroles et de ce savoir. Un pouvoir conséquent ne peut se conserver que dans la rétention d'information : déposer des brevets, monnayer le savoir, s'il s'agit d'un pouvoir économique ; juguler la connaissance, étouffer le savoir, s'il s'agit d'un pouvoir politique. Plus un “pouvoir” dispose d'un pouvoir important, plus il est amené à simplifier et déformer l'information.

Le slogan est la recette la plus commune : slogan publicitaire, slogan politique [MER]. Un “pouvoir” a besoin pour se maintenir de paroles simples et de promesses enchanteresses. Il ne peut se permettre de présenter le monde dans sa complexité et d'énoncer que les problèmes n'ont jamais de “bonne solution”. S'il le faisait, il serait immédiatement discrédité et balayé [LUN]. De même, un slogan publicitaire qui énoncerait des vérités plates discréditerait le produit.

En politique, le slogan et l'argumentaire s'appuient le plus souvent sur la promesse qu'il existe une “bonne” politique et qu'il suffit de l'appliquer : socialisme, libéralisme, ordre et autorité, séparatisme... Mais les circonstances ne sont jamais les mêmes. Ce qui peut s'appliquer avec succès là-bas ou hier donne rarement des résultats ici et maintenant ; ce qui est juste aujourd'hui et ici ne l'est pas nécessairement demain ou ailleurs. L'impermanence des tendances naturelles,

politiques ou sociales rend vaine toute tentative de s'appuyer sur des solutions universelles [MAR]. Notre vision du monde relève de modes. Elle s'appuie le plus souvent sur un regard infiniment étroit sur le monde et sur le temps.

Ces éléments de réflexion ne signifient pas pour autant que toutes les politiques se valent ni que l'action est impossible. Pour une chose, certaines politiques sont clairement néfastes. Il est important de savoir s'y opposer [JEU]. Par ailleurs, si on admet que l'information et la connaissance, sont, en soi, de bonnes choses, et si on accepte le raisonnement énoncé plus haut selon lequel plus un "pouvoir" est grand, plus il doit retenir ou déformer l'information pour se maintenir, il est important de réduire l'étendue des pouvoirs. Une façon de le faire est de le fractionner :

- en faisant le nécessaire pour y participer [LUN, JEU, DIM],
- et, si on y participe, en sollicitant la participation d'autres personnes ; en demandant leur opinion et en en tirant les leçons [SAM],
- en le relativisant, par exemple en dénonçant "l'illusion poétique" du slogan [MER], et en œuvrant pour un réajustement constant des moyens d'action aux situations telles qu'elles se présentent, et non telles que nos opinions prétendent qu'elles devraient être [MAR, DIM].

LUNDI 45

« Le pouvoir est l'opposé du bien commun »

Un pouvoir conséquent ne peut se conserver que dans la rétention d'information ; pour l'éviter, préférer la participation et la consultation.

On ne peut pas donner à une personne le pouvoir sur d'autres sans l'inciter à en mésuser — tentation à peu près proportionnelle à la quantité de pouvoir exercé, et à laquelle très peu sont capable de résister [Pop88, p.80].

La notion d'"homme politique honnête" est presque toujours ressentie comme une contradiction dans les termes. C'en est une, en effet : dans tous les cas de figure, il est impossible d'acquérir ou de conserver un pouvoir conséquent sans dissimuler, transformer ou maquiller ses intentions et ses actes.

Les partisans du totalitarisme savent utiliser ce paradoxe du pouvoir pour accéder au pouvoir. Ils montrent facilement que les politiques sont "tous pourris" et clament qu'il faut rétablir "l'ordre". Mais le totalitarisme, qui consiste à concentrer tous les pouvoirs, n'est en rien une alternative aux carences inhérentes à la notion de pouvoir. La participation et la consultation en sont une.

Pour un régime donné, la quantité de pouvoir dont une personne dispose est proportionnelle à la quantité d'information qu'elle cache ou déforme.

- En démocratie classique, il est impossible de dévoiler les rouages du pouvoir, d'exposer les moyens d'agir dont on dispose, de dévoiler ses ressources telles qu'elles se présentent, d'énoncer ses intentions et ses plannings : le faire, c'est s'exposer immédiatement à un verdict de cynisme ou d'impuissance. C'est être immédiatement sanctionné par les urnes. Les politiques au pouvoir sont le plus souvent condamnés à gagner du temps jusqu'aux élections suivantes.
- Un pouvoir totalitaire ne permet pas plus de transparence. Au contraire : celui-ci ne peut se maintenir que s'il est massivement soutenu par celles et ceux sur qui il s'exerce. Pour conserver ce soutien, le pouvoir totalitaire ment et maquille d'autant plus que son pouvoir est grand [Are72b, p.151-187].

Ce paradoxe du pouvoir est inhérent à la notion même de pouvoir. Pour en sortir, il ne sert pas à grand-chose de dénoncer et d'exposer les mensonges et les omissions des personnes au pouvoir, ni

de s'en remettre à la presse ou à l'opposition politique pour le faire. Plus le pouvoir est grand, plus il nécessite de déformer l'information pour se maintenir ; ce n'est donc pas directement la manière d'exercer le pouvoir qui est en cause, mais son *étendue* : Plutôt que de dénoncer le pouvoir, il est préférable de le *fractionner*. La meilleure manière de le faire et d'y participer : devenir membre d'une assemblée, d'un groupe de réflexion, d'une association, etc. Cette participation permet d'avoir un accès direct à l'information et de contribuer aux décisions politiques et sociales. La participation à la construction sociale est évoquée dans ces pages sur le plan éthique [MAR20, MER51]. Sur le plan pratique, elle constitue un moyen de maintenir ou de rétablir la cohésion sociale [VEN9]. Elle peut aussi constituer un moyen, pour les adolescents et les jeunes gens, de trouver son identité et sa place dans la société [DIM21].

La participation est un moyen de fractionner le pouvoir et d'en prévenir les abus : corruption, népotisme, prédominance de l'individualisme et de l'immédiat sur la protection et l'entretien du bien commun. Sous le regard d'associations ou d'assemblées de citoyens, il est plus difficile pour un politique de puiser dans la caisse, de laisser se construire des installations dangereuses, ou d'exercer d'autres "négligences".

La participation permet également de recueillir et de diffuser l'information. En ce sens, elle va de pair avec le refus d'exercer un pouvoir, puisque celui-ci consiste à monopoliser le savoir et le savoir-faire. Agir pour le bien commun consiste précisément à abandonner tout ou partie de son pouvoir pour pratiquer l'autorité confiée (s'en remettre à une autorité désignée qu'on a le pouvoir de réformer) [LUN11], à diffuser le plus d'information possible, et à participer à la prise de décision (c'est-à-dire, tout simplement, à donner son avis) [VEN26].

- Procurez-vous la liste des associations de quartier.
- Relevez une activité ou une manifestation intéressante dans votre ville ou dans votre région. Qui l'a coordonnée ?
- Visitez les sièges des partis politiques (dont ceux avec lesquels vous n'êtes pas d'accord).

MARDI 45

« Les opinions sont impermanentes »

Notre vision du monde relève de modes et d'un regard trop étroit sur l'immensité du monde et du temps ; les évidences culturelles sont des manifestations de l'impermanence.

"Une tendance générale [...] qui a persisté pendant des centaines ou même des milliers d'années peut changer en une décennie, ou même plus rapidement" [Pop88, p.146]

"L'historiciste ou l'utopiste pensent que leurs buts ou leurs fins ne sont pas affaires de choix, ou de décision morale, mais qu'ils peuvent être scientifiquement découverts à l'intérieur de leur champ de recherche" [Pop88, p.95].

Les choses sont impermanentes. À l'échelle de l'univers, même la présence de l'humanité sur la terre est un aléa récent, les êtres humains n'ont pas toujours été ce qu'ils sont, et leur nature continuera à se modifier [...]. Tout ce qui nous paraît fixe, solide, définitif, peut être considéré selon la métaphore de la chute d'eau, qui paraît immobile et sereine quand on la voit de loin, mais qui n'est que mouvement et continuuel remplacement. De même, la chute d'eau elle-même, immuable à l'échelle des humains, apparaît et disparaît au cours de l'histoire géologique [SAM11].

Il n'y a pas d'opinions "vraies" ou "justes", seulement des époques et des mœurs. Que l'on considère trois exemples : le statut des femmes dans la société ; le poids de la religion dans les choix individuels et politiques ; la part de violence dans l'éducation des enfants. Sur ces trois points, les sociétés et les époques ont adopté des positions différentes. Ce qui est juste, bon, vrai, ou encore efficace ici ou là à une époque donnée est une abomination à une autre.

C'est "l'opinion commune" (l'ensemble des opinions qui circulent dans un milieu donné) qui détermine l'opinion individuelle, qui à son tour devient part de l'opinion commune. Vivez parmi

des personnes qui pensent que tous les événements de la vie sont gérés par le surnaturel, et vous ne mettez cette opinion en doute que si elle est déjà mise en doute par au moins une personne de votre entourage. Si de nombreuses personnes mettent en doute l'opinion commune, celle-ci peut basculer et l'on peut voir une nouvelle opinion commune se substituer à l'ancienne.

Un exemple en est donné par Droit [Dro97, p.116-117]. Il cite Ozanam (1842), qui écrit : “Il y a dans le monde une religion qui règne sur [des centaines de] millions d'hommes, et qui n'est pas le catholicisme ; qui est professée dans cinq empires, quatre royaumes, de nombreuses provinces [...] retranchée, pour ainsi dire, jusqu'aux extrémités de l'Orient [...]. C'est elle qui [...], en trois ans, a fait périr trois évêques et plus de vingt prêtres sortis du milieu de nous, et qui chaque jour conduit à la mort les néophytes enchaînés dans des cages de fer.” En 1842, cette religion menaçante n'est pas l'islam. Il s'agit du bouddhisme. Or aujourd'hui “nous considérons le bouddhisme comme bénéfique ou comme inoffensif, jamais comme inhumain et dangereux. Aujourd'hui, il apparaît parfois aux Occidentaux comme une étrangeté, souvent comme un remède — mais plus comme une menace” [Dro97, p.15].

Il n'y a pas que les tendances relevant des opinions et des modes qui soient impermanentes. Celles qui relèvent de la nature, de la démographie, de l'économie le sont tout autant. Qu'elles aient persisté pendant des centaines ou même des milliers d'années, elles peuvent changer en une décennie, écrit Popper [Pop88, p.146] (qui donne pour exemple l'accroissement de la population, brutalement stoppé dans le monde industriel). Nous pourrions aussi donner l'exemple de la volonté de conquête militaire, qui fait le credo du monde occidental pendant des milliers, si ce n'est des dizaines de milliers d'années, et qui s'est marginalisée en un demi-siècle.

L'augmentation de la connaissance elle-même est portée par une *volonté* qui pourrait s'inverser en quelques années [Pop88, p.161-163]. “Il pourrait y avoir une épidémie de mysticisme” [Pop88, p.196].

Choisissez trois de vos opinions bien établies dans les domaines de la politique, de l'éducation des enfants, et du rapport avec le tiers-monde. Pour chacune de ces opinions :

- À votre avis, où et quand cette opinion trouve-t-elle sa source chez vous ? Comment, au cours de l'histoire de l'humanité, cette opinion a-t-elle pu se développer chez d'autres personnes et chez vous ?
- À votre avis, combien de personnes dans le monde, en très gros, partagent votre opinion ? Sur quoi vous basez-vous pour faire cette évaluation ? À votre avis, pourquoi les autres personnes ne partagent-elles pas cette opinion ?
- À votre avis, cette opinion va-t-elle devenir majoritaire, minoritaire, disparaître ? Dans combien de temps ?

MERCREDI 45

« Les slogans sont des illusions poétiques »

La musique des mots est évocatrice, mais les paroles sont sans valeur.

Les peuples qui utilisent les caractères chinois sont fascinés par leur pouvoir d'évocation. En conséquence, ils s'abusent parfois à “prendre pour une suite d'idées fortes et belles ce qui n'est qu'une suite de caractères difficiles et bien choisis” [Gui79, p.81].

Les poètes et les politiques partagent l'art d'utiliser les mots dans tout ce qu'ils nous évoquent pour créer des images fortes, capables de frapper l'imagination et la mémoire.

Le psychologue Watzlawick montre comment des aphorismes de même nature servent la publicité comme la propagande : un emballage cellophane “montre ce qu'il protège, protège ce qu'il montre” ; la National Rifle Association (qui défend le droit à l'usage des armes en

Amérique) clame que “si les armes sont hors la loi, seuls les hors-la-loi auront des armes” ; en politique on s’indigne de ce que “ceux qui travaillent ne possèdent rien, et ceux qui possèdent ne travaillent pas”, etc. [Wat80, p.80-97]. Ces aphorismes énoncent ou dénoncent une pseudo-logique qui semble en appeler à des “évidences” qui nous auraient échappées jusque-là. Ils agissent comme les caractères chinois “difficiles et bien choisis” qu’évoque Guillaïn dans son livre sur le Japon dans la guerre.

Ce pouvoir des mots sur nos émotions et nos opinions a quelque chose de diabolique qu’il serait vain de vouloir simplement éviter en tournant la tête à tous les slogans, proverbes ou accroches publicitaires. Il s’agit au contraire de les saisir, de les comprendre, de les bousculer, de les débarrasser de leur pouvoir pour en faire des bases de réflexion. Une affiche nazie menaçait : “le national-socialisme ou le chaos bolchevique” ; des plaisantins de la résistance allemande y ont collé une affichette qui disait : “Patates ou pommes de terre” [Wat80, p.74]. Les métaphores ou les analogies sont à prendre de la même façon : elles provoquent la réflexion ou permettent de baliser un problème, mais elle ne disent pas tout. Elles déforment ou en obscurcissent certains aspects. La carte n’est pas le terrain, la nature n’est pas ce qu’on en dit.

Le slogan n’a de valeur que celle de la réflexion contradictoire qu’il provoque. L’Almanach, dont les préceptes sont aussi des slogans qui jouent sur la musique des mots, est tout entier basé sur ce principe. Il s’agit de provoquer la réflexion, pas de la figer.

Se passer de cette réflexion sur le slogan, c’est donner aux mots une vie propre, avec un pouvoir de décision sur nos propres vies. J’ai vu récemment des manifestants défilier en masse sous des panneaux qui disaient : “Droit au travail”. La manifestation toute entière tournait autour de ces trois mots. Mais il n’y avait pas d’explication, pas de débat, pas d’évaluation, pas de revendication claire, pas de suggestion de coopération, pas de méthode, pas d’objectifs. De la même façon, la publicité dit par exemple : “Il n’y a que Maille qui m’aille”. Ce texte bien trouvé nous fait inmanquablement acheter le produit... mais notons-le bien : il ne nous dit absolument rien à propos de la moutarde.

Les religions font largement usage de l’illusion poétique du slogan. Les Écritures usent et abusent des paraboles, des glissements de sens, des assonances et de tous procédés qui donnent aux mots des profondeurs magiques, souvent accentué par le caractère archaïque de la langue utilisée (un “tu ne tueras point” est plus impressionnant qu’un plus moderne et plus plat “on n’a pas le droit de tuer les gens”, pourtant équivalent quant au contenu).

Aucun énoncé n’est “véritable”. Il peut le plus souvent s’interpréter comme tout ou son contraire. Il satisfait toujours à une vérité du moment, qu’on présente alors comme “la vérité”. Le texte n’a de valeur que celle de la réflexion et de la méditation qu’elle suscite chez qui s’y trouve confronté.

- À quels jeux de mots et à quelle pseudo-logique en appellent les slogans “La France aux Français” ou “America : love it or leave it” ?
- Choisissez une accroche publicitaire dans la presse. Est-elle humoristique ? Menaçante ? Culpabilisante ? Sensuelle ? Que rappelle-t-elle à propos du produit ?
- À quoi en appelle-t-elle chez le public visé ?
- Le précepte ci-dessus “Les slogans sont des illusions poétiques ; la musique des mots est évocatrice, mais les paroles sont sans valeur” en appelle à plusieurs procédés pour susciter la réflexion : le jeu de mot, l’exagération, l’hermétisme, la dérision. Voyez-vous comment ?

JEUDI 45

« Le courage moral s'apprend »

Le courage moral consiste à donner son avis même s'il s'oppose à celui de la majorité ou des forts – son enseignement est une garantie pour la communauté.

Le courage consiste à se mettre en danger pour ce qu'on croit juste, utile ou nécessaire ; la lâcheté peut se définir comme l'absence de courage, ou le refus de se mettre en danger même lorsque cette prise de risque va dans le sens de ce qui est juste, utile ou nécessaire. Le courage et la lâcheté se définissent ainsi par rapport à des convictions ou des principes : qu'est-ce qui est juste, utile ou nécessaire ? Le courage et la lâcheté peuvent prendre plusieurs formes. Une forme de la lâcheté consiste à adapter ses valeurs pour éviter d'avoir à se mettre en danger (par exemple en retournant sa veste, en prenant le parti des forts, etc.). Le courage n'a de sens que s'il vise ce qui est juste, en prenant en compte les conséquences individuelles et collectives de l'action.

Distinguons d'abord le courage moral et le courage physique. Le courage moral peut être :

- le courage de donner son avis même si celui-ci est ou paraît contraire à celui de la majorité ou à celui des plus forts [VEN26] ;
- le courage de s'opposer au projet de la majorité ou de plus forts et d'agir pour sa reconsidération de ce projet ;
- le courage de se désolidariser du groupe si un projet qu'on désapprouve, et contre lequel on s'élève, est mis à exécution.

L'absence de courage moral est une donnée culturelle. Dans les sociétés à forte composante individualiste, il se trouve toujours des voix pour s'élever contre les excès d'une majorité (jusqu'à même rendre tout projet commun impossible, comme c'est souvent le cas en France). Mais dans les sociétés à forte composante collective, l'incapacité de l'individu de se porter en faux contre le groupe peut mener une nation à sa perte, *même si chaque personne, individuellement, pense que le groupe fait fausse route* (cf. [Gui79, p.58-60] à propos du Japon dans la guerre, et [Doi71, p.98-99] à propos de l'absence de conscience de soi dans la société japonaise moderne).

Le courage physique est la capacité à se mettre en danger physique (risque d'être blessé ou de se blesser, d'être battu, d'être tué ou de se tuer). Le courage physique peut accompagner le courage moral, comme dans le cas du résistant qui se met en danger physique pour une cause qu'il croit juste. Mais le courage physique peut aussi accompagner la lâcheté morale : souvent, les jeunes personnes se mettent en danger physique parce qu'elles n'osent pas s'opposer au groupe ou ont peur de paraître couardes. Dans le cas du Japon dans la guerre, la lâcheté morale de chacun s'est accompagnée d'un courage physique sans bornes, chacune et chacun étant prêt à mourir pour le groupe et pour ne pas s'opposer au groupe [Gui79].

Donnée culturelle donc : il suffit d'éduquer les personnes dans la terreur des conséquences de la contestation (réprimandes, menaces individuelles ou menace de désagrégation du groupe) pour étouffer le courage moral. Mais il suffit de les élever dans un esprit permanent de contestation gratuite (comme en France) pour noyer le courage moral dans un fatras contestataire. Il s'agit donc de trouver un équilibre entre un courage physique dangereux, un courage moral absent, un individualisme obstructeur, et d'autres formes de lâcheté et de courage.

Je préfère maintenant distinguer le "courage héroïque", le "courage pragmatique", et la lâcheté.

- **Le courage héroïque** consiste à affronter les forts ; à protéger les faibles ; à être capable de se mettre en danger sans compter ; à se battre pour des causes ou des principes et à les placer au-dessus des conséquences et des risques. Le courage héroïque mène souvent à se faire tuer pour des mots et ne permet pas toujours de protéger les intérêts communs ni l'intégrité physique des faibles. Le meilleur exemple en est l'héroïsme guerrier, dont les conséquences sont le plus souvent un durcissement des affrontements avec toutes les

conséquences que cela comporte [VEN38].

- **Le courage pragmatique** consiste à renoncer à affronter les forts ; à refuser de faire usage de la violence ; à protéger les faibles ; à être capable de se mettre en danger en calculant le risque, comme quand on se convainc de sauter par dessus un ravin, à condition de savoir qu'on peut réussir le saut ; à ne jamais se battre pour des causes ou des principes mais pour une amélioration *effective, visible et évaluable* de la situation. Le courage pragmatique tend à protéger les intérêts communs et l'intégrité physique des faibles. Le meilleur exemple en est la résistance secrète, celle qui consiste à fuir pour agir plus efficacement de l'extérieur, à utiliser la diplomatie ou encore à aider la fuite des persécutés. Le courage pragmatique consiste à agir "en sachant si c'est juste" [JEU33].
- **La lâcheté** consiste à se mettre du côté des forts ; à refuser de protéger les faibles, voire à se joindre à celles et ceux qui les persécutent ; à se protéger et protéger ses intérêts à tout prix, sans se préoccuper de savoir si ses actes sont justes, ou même à réajuster ses notions de "juste" et "injuste" pour justifier ses actes. Le courage pragmatique n'est pas une forme de lâcheté, mais attention : la lâcheté se réclame souvent du courage pragmatique.

Considérez un état de guerre et plusieurs attitudes possibles. Lesquelles relèvent du courage pragmatique, de la lâcheté, ou encore du courage héroïque ?

Vous êtes témoin d'un vol, ou encore d'une injustice commise par une personne forte envers une plus faible. Où sont le courage pragmatique, la lâcheté, le courage héroïque ?

VENDREDI 45

« Parler à la première personne »

L'usage des pronoms énonce ou masque la situation.

Le japonais est une langue dans laquelle le sujet du verbe est le plus souvent omis. Une forme verbale, par exemple *kuru*, "venir", peut exprimer indifféremment "je/tu/elle/il/on viens/t", "nous venons", "vous venez" ou "elles/ils viennent", ce qui ne manque pas de créer certaines ambiguïtés. Dans les langues européennes, en revanche, l'auteur ou les auteurs de l'action sont en général spécifiés : "j'y suis allé" ; "nous l'avons fait" ; "elle va arriver".

De mon étude de la langue et de la société japonaises, il me semble que le japonais se passe le plus souvent de pronoms parce que les interactions de personne à personne ne sont pas importantes dans le contexte social japonais : seules comptent les interactions entre les groupes d'une part, et les relations hiérarchiques au sein du groupe d'autre part (cf. Chie Nakane, *La Société verticale*). Les formes des verbes, qui marquent le degré de respect avec une grande précision, permettent d'ailleurs de déterminer ces relations et de lever les ambiguïtés.

Inversement, les langues européennes peuvent aussi omettre le sujet de l'action :

- grâce à la voix passive : "la guerre est déclarée" (par qui ? à qui ?) ; "une concentration de 10 pour 1000 est relevée" (par qui ? comment ?) ;
- grâce à certains usages de *on* : "on constate que..." (qui ? dans quelles circonstances ?) ;
- en utilisant certains impersonnels ou certains infinitifs : "il est nécessaire de faire..." ; "il faut..." (qui doit faire quoi ? pourquoi ?)

Ainsi la langue écrite permet de faire de longs traités sans faire la moindre allusion à la personnalité des auteurs ni aux circonstances dans lesquelles ils ou elles mènent leur travail d'écriture. Ceci permet de donner aux énoncés un caractère universel, atemporel et supra-humain. Inversement, toute intrusion des auteurs et de leur humanité (faillibilité, autorité, ambition, faiblesse, etc.) tend à réduire ce caractère.

Ceci s'exprime aussi dans des assertions brèves. Comparons par exemple : "Un enfant sur deux marche avant l'âge d'un an" et "Parmi tous les enfants que je connais, il me semble bien qu'en

gros, la moitié marche avant l'âge d'un an". Comparons encore : "Les Allemands sont travailleurs" et "J'ai entendu dire plusieurs fois au cours de ma vie, par des amis ou des gens de ma famille, que les Allemands sont travailleurs, et je suppose que c'est par comparaison avec les Français (ou d'autres peuples dont on dit plutôt qu'ils sont paresseux)" [à noter qu'en réalité, en 1999, la semaine de travail allemande est la plus courte du monde].

Étudiant, j'ai écrit de nombreuses pages de recherche, dans lesquelles j'ai longtemps utilisé le "nous" des publications scientifiques (ex. : "nous nous attachons à souligner les limites du modèle"...). Je me suis rendu compte un jour que ce "nous" est fallacieux : il permet à l'auteur de se distancier de son entreprise (qui consiste en particulier à critiquer d'autres auteurs), et il donne l'illusion à l'auteur et au lecteur que la recherche présentée est l'œuvre concertée d'une équipe, alors que la plupart du temps ce n'est pas le cas. Le rétablissement progressif du "je" dans mon travail a coïncidé avec mon abandon de mes recherches. Seul un auteur installé et renommé (par exemple Popper) peut se permettre d'utiliser le "je" et d'écrire par exemple : "Je désire faire comprendre clairement que je crois que [...]" [Pop88, p.150] — et encore ; il s'expose à une réputation de chercheur autoritaire au caractère difficile. Néanmoins, il me semble que les auteurs récents tendent plus à utiliser le "je" et à citer des anecdotes personnelles.

À la lecture d'*Orient extrême*, de Robert Guillaud, j'ai été frappé par le caractère raisonnable que prend le récit journalistique quand il se permet d'utiliser le "je". Quand l'auteur parle de lui et de son expérience des choses, il permet au lecteur de saisir la subjectivité de l'expérience. Il prend le récit pour ce qu'il est : la vision d'une personne sur une série d'événements, et l'interprétation qu'elle en fait à travers ses sens et ses sources. Alors que le récit journalistique courant tend au contraire à gommer la subjectivité personnelle pour donner au récit l'objectivité d'une simple déclaration des faits. Cette dernière tentative me paraît illusoire ; elle est abusive tant pour les consommateurs de l'information que pour l'auteur (qui en vient à oublier la faillibilité de ses sources et sa tendance naturelle à prendre pour vrai ce qui pourrait presque l'être). L'usage des pronoms peut faire la différence entre un témoignage historique et une série de "mensonges sincères" [JEU3, LUN12, SAM19].

Pronoms	"Je"	"Nous, on, il (impersonnel)"; voix passive
Intention :	Présenter son expérience ; témoigner	Énoncer des faits ; affirmer
Vision que les lecteurs ont de l'auteur :	La personne qui écrit est visible	La personne qui écrit est invisible (est-elle même au milieu de ce qu'elle décrit ?)
Vision que les lecteurs ont des sources :	Les sources et le contexte d'écriture sont transparents	Les sources sont opaques, le contexte dans lequel le texte est écrit est caché
Vision que les lecteurs ont d'une information N :	L'auteur a vécu N	N est un fait
Effet sur le style de l'auteur :	L'auteur utilise ses mots habituels	L'auteur utilise un ton convenu, à la mode, et des expressions dont le sens finissent par lui échapper

Je suggère d'explorer la place, la personnalité, l'expérience des auteurs dans leurs énoncés (informations télévisuelles, articles de journaux, ouvrages de vulgarisation, essais politiques et

philosophiques, travaux scientifiques, récits historiques) :

- Comment les sources sont-elles citées et comment sont exposées les méthodes employées pour les recueillir ?
- Comment les auteurs interviennent-ils dans l'énoncé (pronoms, anecdotes personnelles, faits présentés comme des hypothèses ou comme des vérités, etc.) ?

SAMEDI 45

« Sans sollicitation, pas de construction sociale »

La démocratie se fait par la sollicitation et le dépouillement des idées plus que par le vote. Solliciter, écouter, proposer et solliciter à nouveau.

Stratégie N°12 : “Empower” : donnez aux gens l'occasion de tenir la barre. Stratégie N°18 : Écoutez tout le monde. Les idées viennent de partout (d'après les 50 stratégies pour avoir de la chance en affaires, [Pet93, p.612-613]).

“Le système des conseils me semble [...] un principe d'organisation totalement différent qui, partant de la base, s'élève par échelons pour aboutir finalement à un Parlement. [...] Nous voulons participer, déclarent les conseils, nous voulons discuter et faire entendre publiquement notre voix, nous voulons avoir la possibilité de déterminer l'orientation politique de notre pays. Puisque ce pays est trop vaste et trop peuplé pour que nous puissions nous rassembler tous en vue de déterminer notre avenir, nous avons besoin d'un certain nombre de lieux politiques. L'isoloir à l'intérieur duquel nous déposons notre bulletin de vote est certainement trop étroit, car seule une personne peut s'y tenir. Les partis ne servent plus à rien. Nous ne sommes, pour la plupart, que des électeurs que l'on manipule. Mais que l'on accorde seulement à dix d'entre nous la possibilité de s'asseoir autour d'une table, chacun exprimant son opinion et chacun écoutant celle des autres, alors, de cet échange d'opinions, une opinion formée rationnellement pourra se dégager. De cette façon également nous verrons quel est celui d'entre nous qui est le plus qualifié pour aller exposer nos vues devant le conseil situé à l'échelon supérieur, où ces vues, par la confrontation avec d'autres, se clarifieront à leur tour et seront révisées ou infirmées. [...] Il n'est nullement nécessaire que tous les habitants d'un pays fassent partie de tels conseils. Certains n'en ont pas le désir ou ne veulent pas s'occuper des affaires publiques. [...] J'aperçois, dans cette direction, la possibilité d'aboutir à une conception nouvelle de l'État.” [Are72b, p.239-241].

J'ai évoqué plus haut le paradoxe du pouvoir, qui est que quel que soit le type de régime, plus le pouvoir est grand, plus il exige de cacher ou de déformer l'information [LUN]. Un aspect de ce paradoxe est que les programmes proposés (par exemple sous forme de slogans) sont nécessairement mensongers. Même si on vise un changement global, une amélioration générale du bien-être par exemple, on ne peut que procéder “fragmentairement”, c'est-à-dire en comparant les résultats attendus et les résultats obtenus et en procédant par réajustements, et “en évitant d'entreprendre des réformes d'une complexité et d'une envergure telle qu'il [...] serait impossible de débrouiller les causes et les effets, de savoir ce [qu'on] est effectivement entrain de faire” [Pop88, p.85-86]. Or, le slogan est l'expression de la certitude qu'il existe une politique globale salvatrice. Les convictions politiques sont basées sur la conviction qu'il existe une méthode qui fonctionne, et que si on ne peut l'appliquer, c'est uniquement parce que d'autres s'y opposent. Cette méthode est censée soit s'appliquer à petite échelle (par exemple en revenant à la société close du village ou du pays) ; soit faire la preuve de son mérite une fois qu'elle aura été appliquée au monde entier [Pop88, p.97-112].

“On ne peut pas engager une réforme politique sans renforcer les forces d'opposition, à peu près proportionnellement à l'importance de la réforme” [Pop88, p.80]. Ce qui signifie qu'une politique décidé à garder le pouvoir ne doit pas faire de réforme, cacher l'étendue réelle de ses moyens, et exercer le pouvoir de façon occulte. La démocratie n'y échappe pas. Le paradoxe de la politique, c'est qu'on peut tout faire, sauf faire de la politique.

Au Japon, j'ai constaté avec surprise qu'une opinion prise à la majorité n'est pas considérée comme démocratique. N'est démocratique qu'une décision *discutée jusqu'à ce que toutes les personnes impliquées, sans la moindre exception, tombent d'accord*. Cette conception de la démocratie a le désavantage de prolonger effroyablement les réunions. Mais elle permet d'aboutir à des décisions dans lesquelles tous se sentent impliqués et auxquelles tous œuvrent avec diligence.

Avec le droit de vote, les démocraties ont créé un outil permettant à chacune et chacun de s'exprimer dans le processus politique. C'est un grand mérite, qui suffit à lui donner sens ; mais ses faiblesses sont nombreuses. D'abord, l'individu, les communautés, les groupes locaux, les représentants d'idées paradoxales, bref, toutes les minorités, aussi légitimes soient-elles, subissent la tyrannie de la majorité. Plus les choses s'expriment au vote (comme dans le cas du référendum), moins les choses sont examinées. De plus, la minorité (soit-elle de 49,9%) ne se sent pas concernée par la décision prise, voire s'apprête à faire obstruction à son application.

La psychologie du groupe est une psychologie humaine. Le groupe, comme l'individu, a besoin d'être écouté. **Pas de changement sans implication, pas d'implication sans participation aux décisions** [LUN51]. Une démocratie participative demande du travail, de l'investissement, des enquêtes, du brassage d'idées, des propositions venant de tous. Ces propositions demandent des *sollicitations* : une boîte à suggestions accrochée à un mur est aussitôt oubliée, et reste vide. La participation continue de tous exige de réfléchir aux moyens à mettre en œuvre pour recueillir les idées de façon permanente : solliciter, dépouiller, appliquer.

- Faites l'expérience démocratique suivante : dans un groupe donné dont vous faites partie (bureau, atelier, club sportif, famille...) proposez à tous d'énoncer par écrit, de façon anonyme : (1) ce qui est bien ou qui fonctionne bien ; (2) ce qui ne va pas ; (3) ce qui pourrait être fait pour améliorer la situation (idée, méthode, objectif, repères de succès). Distribuer le compte-rendu de cette sollicitation. (Les effets sont toujours intéressants. Les suggestions sont rarement appliquées mais il s'ensuit toujours des changements.)
- Si vous participez à des groupes de travail où des décisions sont prises à la majorité, essayer de les remplacer par des décisions à l'unanimité. (Il y a toujours des gens pour faire obstruction, mais du processus de déblocage de l'obstruction, et de la discussion qui en naît, émergent de vraies questions.)
- Le principe de l'accord total (cf. Hall & Hall, *Hidden Differences : doing business with the Japanese*, 1987) : quand une décision est à prendre, une proposition est rédigée par un individu ou un petit groupe et circule jusqu'à ce que chaque personne, sans exception, l'ait annotée. La proposition finale n'est mise en place que quand chaque personne, sans exception, y apporte son paraphe avec la mention "approuvé". (Le procédé est excellent parce qu'il ne permet que de faire des propositions sensées. Les propositions hasardeuses n'aboutissent jamais à un consensus. Les décisions sont longues à mettre en place, mais elles sont ensuite mieux et plus vite appliquées.)

DIMANCHE 45

« Construction continue »

L'état de démocratie n'est jamais atteint et ne s'entretient par aucune routine — l'invention de la démocratie ne cesse pas.

Les nazis promettaient que le règne de l'homme nouveau allait durer mille ans. D'autres régimes affichent dans leurs rues que mille ans de gloire et de perfection attendent le peuple. Ces prétentions nous étonnent car nous savons qu'aucun régime ne peut durer et que tous, à terme, sont condamnés.

Mais quelque part aussi, nous tendons à penser qu'ils ont disparu ou vont *disparaître pour toujours*. Nous imaginons confusément aussi qu'il viendra un jour où ils seront remplacés par un état de perfection politique : libéralisme modèle, écologisme accompli, socio-démocratie féérique ou autre, selon nos aspirations et notre éducation. Nous oublions nous aussi qu'il n'existe pas de politique idéale. L'état du monde est toujours une cotte mal taillée entre des inspirations politiques contradictoires [SEM23].

Le monde est impermanent, c'est-à-dire en continuel changement. La conséquence immédiate en est qu'il n'y a pas de remède universel aux problèmes qui se posent, que ces problèmes soient personnels, politiques ou sociaux [SAM11]. Nous devons renoncer à notre envie de magie, c'est-à-dire de solution "magique" aux problèmes [SEM6, LUN6].

Dans ces pages, les solutions politiques passent en particulier par l'abandon de l'usage de la force [DIM1, MER9], par le respect des choix de chacun [VEN13], l'application de grandes idées telles que l'égalité des personnes ou l'entretien d'un sentiment de cohésion sociale [SEM9]. Mais ces idées ne sont pas des "recettes", qu'il suffirait d'appliquer pour obtenir un monde parfait. Elles ne peuvent être mises en pratique qu'à travers une construction continue. L'usage de la force, la défiance, le refus des libertés des autres sont des tendances naturelles des personnes et des groupes. Y renoncer n'est pas l'affaire d'une prise de décision qui serait suivie d'effets immédiats et définitifs. On ne peut pas les instaurer et passer à autre chose. Il s'agit d'un travail de tous les instants, et d'un travail sans fin. Il s'agit de porter à bout de bras un rocher qu'on ne peut pas poser.

Or la politique consiste surtout à énoncer qu'on tient la solution et qu'il suffit de l'appliquer. Pour défendre cette idée les partisans d'une politique s'appuient par exemple sur le slogan, qui donne une impression fallacieuse de logique et de clarté [MER], ou sur des notions pseudoscientifiques telles que "le sens (naturel) de l'histoire" [MAR29, MER29].

Mais pour que quelque chose fonctionne, il est nécessaire de rester près de l'utilisation effective des solutions qu'on préconise, de les adapter continuellement aux changements, et de vérifier en continu qu'elles sont toujours applicables [VEN12]. Une approche politique donnée (libérale, collectiviste ou autre) peut très bien fonctionner à une époque, à une certaine échelle et dans une culture donnée mais plus du tout dans des circonstances un tant soit peu différentes. Pour s'y adapter, il est nécessaire de changer continuellement son approche des choses. Il en va de même dans le rapport entre les politiques et les personnes. La politique s'applique avant tout à du matériel humain. Il s'agit de faire travailler des personnes ensemble et de trouver ce qui les unit [MER26]. Or les personnes changent, sans cesse, et très vite.

En conclusion, on ne peut pas partir des idées pour changer les personnes ou les choses. On ne peut qu'observer et comprendre les choses et les personnes pour trouver des idées et inventer une politique. Toute forme politique basée sur l'immuabilité des règles génère de l'intolérance [MER2]. L'inapplicabilité des crédos entraîne leurs partisans à croire que si leur politique échoue, c'est qu'elle n'a pas été appliquée avec assez de ferveur, comme un médecin qui s'obstinerait à soigner avec toujours plus du même médicament.

Pour toutes ces raisons, pour les personnes comme pour les groupes, il n'y a pas de "bonnes habitudes". Un état parfait ne peut être obtenu et entretenu par aucune routine [VEN32]. La démocratie, comme le reste, n'est pas un "état", une "qualité" dont une société donnée serait dotée ou non. C'est un processus de construction continue.

SEMAINE 46

Vieillesse, la sixième vie

L'âge du lien entre les vies passées et les vies à venir.

“Ainsi le trésor n’a pas été perdu à cause des circonstances historiques et de la malchance, mais parce qu’aucune tradition n’avait prévu sa venue ou sa réalité, parce qu’aucun testament ne l’avait légué à l’avenir” [Are68, p.14].

Suivant les époques et les sociétés, les âges de la vie ont été découpés différemment. En général les sociétés organisent leurs initiations et leur hiérarchie sociale autour de trois pôles : l’enfance, l’âge adulte et la vieillesse. Mais différents phénomènes contribuent à bousculer ce schéma dans les sociétés industrielles et construisent un cycle de sept périodes, plus ou moins longues selon les individus [LUN17, LUN18, SEM21]. Ces sept périodes sont la **période précédant et suivant la naissance**, l’enfance, l’adolescence, la **jeunesse**, la **parenté**, la **vieillesse**, et la **période d’imminence de la mort** (voir tableau récapitulatif en [LUN18]).

Ce cycle continue à se diversifier. Les individus établissent de plus en plus de distinctions entre les âges, distinguant de plus en plus finement des “bébés” et des “marcheurs”, des “pré-ados”, des “ados” et des “jeunes adultes”. La “vieillesse”, aussi, se subdivise à mesure que la vie humaine s’allonge. On distingue un “âge mûr”, un “troisième”, un “quatrième” et bientôt un “cinquième âge”. Cette diversification s’établit en relation avec une meilleure connaissance de la physiologie et du développement humain. Mais parallèlement, elle s’enracine sur une infantilisation de la société, un refus toujours plus grand de passer d’un âge de la vie dans un autre. Des adultes devenus parents veulent continuer à mener la vie qu’ils menaient pendant la période moratoire que constitue la jeunesse, des gens de cinquante ans ne veulent pas être mis dans le même sac que ceux de soixante, des “personnes âgées” donnent naissance à des enfants.

Paradoxalement, alors que dans le monde la vie s’allonge et que dans les sociétés les âges de la vie se diversifient, la cohabitation entre les âges devient de plus en plus difficile. Il devient de plus en plus rare de rencontrer trois générations dans la même maison, et même trois générations de la même famille qui vivent proches les unes des autres, se rencontrent, et participent à une vie commune. Or, les âges de la vie nous inscrivent dans la continuité humaine. C’est à travers la continuation, réelle ou fantasmatique, mais en tout cas ressentie, du fil historique, culturel, langagier, génétique qui passe d’une génération à l’autre que se fait, pour l’enfant, l’adolescent — surtout l’adolescent —, le jeune parent, et la personne qui s’approche de la mort, le lien entre le passé et l’avenir. Il ne s’agit pas de mythifier ce fil, d’en faire une fierté ou une revendication. Il s’agit simplement de le connaître, parce que c’est à travers lui que se décline l’identité.

Au niveau individuel, les périodes que nous traversons dans notre vie nous situent différemment par rapport au monde et en particulier par rapport à nos proches. Il est clair que le premier jour de la “vieillesse” ne marque pas le début de la décrépitude ou l’arrivée de petits-enfants, ni l’inverse. Chaque période est plus ou moins tranchée. Néanmoins, quand les enfants sont devenus

adultes (c'est-à-dire quand ils sont largement entrés dans leur jeunesse ou prévoient d'entrer dans la parenté), commence un nouveau rapport avec eux, et avec le passé et l'avenir. En effet, la sixième vie est la période qui ressemble le plus à la quatrième, la "jeunesse" : on est plus libre, souvent moins soucieux que pendant la parenté, on fait des recherches sur soi-même et sur les choses. Mais il y a une différence majeure : pendant la jeunesse, on se cherche par rapport à ses parents et à son passé [SEM21] ; pendant la vieillesse, on a vécu la parenté. L'idéal serait de se chercher par rapport à ses enfants, ses descendants, et leur avenir.

La question de la décrépitude, de la limitation et de l'enchaînement est la plus difficile, et la plus taboue. La médecine moderne permet, dans les sociétés industrielles, de vivre de plus en plus vieux, et de plus en plus longtemps sans souffrance. L'entrée dans la sixième vie ne signifie pas qu'on n'ait pas connu plus jeune la maladie, la dégradation physique ou la douleur, ni qu'on doive nécessairement les connaître dans les quelques années qui vont suivre. C'est, plus exactement, l'entrée dans la période où la maladie et la dégradation physique sont ressenties comme des éléments de la vieillesse. Refuser la vieillesse ne permettra pas de les éviter. Les repousser à travers la médecine est une excellente chose, mais ne permettra pas d'y échapper à jamais ni de gommer la vieillesse comme d'un coup de spray.

Cette sixième période, qu'on l'appelle "vieillesse" ou quoi que ce soit d'autre, quelle que soit la longueur que la médecine lui offre, n'est rien de plus — et rien de moins — que celle qui suit la parenté [SEM52] et précède la période de passage de la vie à la mort [SEM40]. C'est dans cet "avant" et dans cet "après" qu'elle s'articule : dans la continuité entre soi, ses enfants et ses descendants.

LUNDI 46

« Deux à six petits-enfants »

Je vais élargir le rang d'activités de mes petits-enfants, et permettre aux parents de s'y retrouver.

Un de mes grands-pères m'a donné le goût de la nature, du vélo, du bricolage et de la lecture. Une de mes grands-mères m'a donné le goût de la collection et de la recollection.

Quand j'étais petit, mon frère et moi allions chez mes grands-parents maternels pendant les vacances. Ils avaient une maison dans un bois, près de la mer. Pendant l'année scolaire, nos grands-parents paternels, qui habitaient juste à côté de chez nous, nous gardaient souvent le soir. Mais aujourd'hui, les quatre grands-parents de mon fils sont des divorcés ; l'un des grands-pères est trop occupé, l'autre trop vieux. Les grands-mères sont plus disponibles, mais comme elles vivent seules, elles ne peuvent pas prendre en charge plus d'un petit enfant, et ni très longtemps ni très fréquemment.

La médecine permet aujourd'hui d'avoir des enfants à à peu près n'importe quel âge, ce qui ne peut pas être, en soi, considéré comme une mauvaise chose : la liberté individuelle s'en trouve élargie, et une femme qui n'a pas eu l'occasion d'avoir des enfants jeune peut à présent se permettre d'en avoir plus tard dans la vie, ce que les hommes ont toujours pu faire. C'est une affaire de liberté et de choix individuels.

Néanmoins, l'expérience et un simple calcul montrent que ce n'est pas une bonne chose que d'avoir des enfants trop tard. Admettons que j'ai mon premier enfant vers 25 ans et le suivant vers 30. Trente ans est un âge raisonnable pour porter des enfants en bas âge et de lourds bagages, trouver la ressource physique de me lever la nuit, trouver de l'intérêt pour participer à des jeux d'enfant, à des séances de sport, à des sorties au cinéma ou au parc. Dans ce cas de figure, pendant l'enfance de mes enfants, mes parents auront entre 50 et 70 ans. Dans la plupart des cas, ils pourront participer activement à leur éducation. De mon côté, c'est quelque chose que je pourrai faire quand mes enfants seront eux-mêmes parents. Mais considérons maintenant que j'ai mon premier enfant vers 45 ans et le suivant vers 50. Quarante-cinq ou cinquante ans constituent un écart générationnel énorme.

En effet, si je vis dans une société industrielle, il est probable que je serai en bonne santé, mais il est probable aussi qu'il y aura une telle différence de culture entre mes enfants et moi qu'ils me seront aussi étrangers que des extra-terrestres. De plus, dans ce cas de figure, mes parents auront entre 75 et 90 ans ; je ne pourrai pas leur confier mes enfants plus de quelques heures consécutives. Enfin, quand mes enfants deviendront adultes, je serai moi-même une personne âgée ; et quand ils auront des enfants à leur tour, j'aurai entre 90 et 110 ans ! Je ne pourrai pas m'occuper de mes petits-enfants. La position actuelle est que ce raisonnement ne tient pas, pour plusieurs raisons. La première énonce qu' "au fur et à mesure que la médecine progresse, les personnes sont de plus en plus "vives" de plus en plus longtemps. Les âges n'ont plus le même sens. Une personne de 50 ans peut tout aussi bien s'occuper d'un petit enfant qu'une personne de 30. Une personne de 70 ans peut être aussi fraîche qu'une jeune personne". C'est partiellement vrai ; mais c'est aussi en grande partie illusoire. Mon père de 66 ans a trop de mal à marcher pour s'occuper de son petit-fils autant qu'il le voudrait.

La seconde raison est que "les structures de la société changent. Une personne est maintenant en mesure de s'occuper de ses enfants seule, avec l'aide d'institutions publiques, ou dans un cadre familial "recomposé". Elle n'a pas besoin de ses propres parents, et les enfants modernes n'ont pas besoin de grands-parents". Je pense que ce raisonnement passe complètement à côté de la réalité sociale et humaine :

Pour une chose, les enfants ont besoin de leurs deux parents [SEM25, SEM52] ; et aussi, ils ont besoin d'une structure qui les lie à leur identité et à leur passé [SEM18]. Les grands-parents contribuent à établir cette structure. Ils sont "ce que j'étais" ; et leurs petits-enfants sont "ce que nous serons". La présence de trois générations établit un lien entre le passé et l'avenir et donne, pour la personne, un sens à la continuité humaine. Quelqu'un qui n'a que ses parents (voire que son père ou que sa mère) et qui se retrouve seul à l'âge adulte ne peut guère s'y inscrire. Par ailleurs, des grands-parents présents, en bonne santé et relativement jeunes constituent pour les parents un filet de sécurité dans de multiples situations de la vie quotidienne : petites maladies de l'enfant ou du parent, problèmes de travail, problèmes d'emploi du temps, problèmes d'argent, etc.

Ce que je suggère donc est : pendant la jeunesse, penser à ne pas trop allonger cette période moratoire pour ne pas me priver, en cascade, de grands-parents pour mes enfants et de petits-enfants moi-même ; pendant l'enfance et la jeunesse de mes enfants, leur donner les conditions familiales et personnelles nécessaires pour que ceux-ci aient à leur tour l'envie d'avoir des enfants relativement jeunes (s'ils veulent avoir des enfants), afin que je puisse m'occuper, plus tard, de deux à six petits enfants (plus me rendrait difficile de m'en occuper efficacement). Pendant l'enfance de mes petits-enfants, être présent sans être trop proche, de façon à pouvoir, éventuellement, les garder en cas de problème et/ou de façon régulière ; les emmener en vacances ; leur proposer des activités manuelles, artistiques, sportives que leurs parents n'ont pas l'occasion de leur proposer.

Et si je suis moi-même issu d'une famille éclatée, ou encore mes parents sont trop vieux ou décédés ? Que faire si je suis parent mais que mes enfants n'ont pas de grands-parents ? Les fonctions pratiques que peuvent assurer les grands-parents (vacances, activités) peuvent être prises en charge par d'autres membres de la famille (frères, sœurs, cousins et cousines des parents...). Ceci n'exclut pas d'autres possibilités de garde et d'activités : camps de vacances, week-ends avec des amis, etc. Ces activités sont importantes aussi pour la socialisation. Néanmoins, elles ne remplissent aucun rôle pour la construction, pour l'enfant, du lien entre le passé et l'avenir. Ce lien ne peut s'établir qu'à travers la constatation continue, basée sur de multiples détails, du fil historique, culturel, langagier et génétique qui le lie à ses proches. Il ne s'agit pas, là encore, de faire de la famille une unité farouche distinguée du reste du monde par une forme de fierté qu'elle devra, souvent contre le bon sens, défendre face au monde. Il s'agit simplement de faciliter la compréhension de ce que sont la continuité humaine, les âges de la vie, et les réponses possibles à

la question “Qui je suis ?”.

MARDI 46

« Faire des trucs marrants »

La “jeunesse” (quatrième vie) et la “vieillesse” (sixième vie) sont les deux périodes de vraie liberté.

“Je me pose la question de savoir si certaines personnes peuvent vivre plusieurs fois une certaine étape de la vie. J’ai nettement le sentiment que je vis aujourd’hui une deuxième jeunesse”

Il est temps de mettre un peu de rose dans les perspectives présentées cette semaine. Nous savons que le rôle de parent ne s’arrête pas avec la fin de la parenté. Il commence alors une nouvelle période où de parent “actif” (s’occuper en permanence de ses enfants, et en avoir la complète responsabilité), on devient en quelque sorte un parent “passif” : proche, présent pour aider, mais suffisamment détaché aussi pour laisser ses enfants vivre leur jeunesse en liberté et faire ou ne pas faire le choix de la parenté ; présent pour aider à l’éducation d’éventuels petits-enfants, sans pouvoir non plus imposer les choix d’une génération plus ancienne. Ce rôle de parent passif présente des contraintes : il exige une grande disponibilité, des efforts, et des renoncements. Il peut paraître juste, pour quelqu’un qui a vécu sa vie de parent, une fois ses enfants devenus grands, de “vivre sa vie” et de se permettre “une deuxième jeunesse” (voire une jeunesse tout court, pour celles et ceux dont la jeunesse a été particulièrement courte ou difficile). Mais ce rôle de parent passif ne peut être négligé. Il contribue, à mon sens, à trouver sa place dans le monde lorsqu’on sort de la parenté, et à aider les plus jeunes que soi à trouver la leur. La sixième vie est, avant tout, “l’âge de faire le lien entre les vies passées et les vies à venir”. C’est là qu’elle trouve son sens.

Néanmoins, ce rôle de parent passif peut laisser aussi beaucoup de temps personnel. Dans les sociétés traditionnelles, il permet d’être pris en charge par le groupe en échange de surveillance des enfants et de travaux d’appoints, mais aussi d’un travail de mémoire et de conseil : raconter le passé, discuter du présent (rôles avec lesquels nous devrions, je pense, renouer [MER, JEU]). Dans les sociétés industrielles, la période de la vie qui suit la parenté, et qui commence entre quarante et soixante ans, permet en principe de “lâcher la bride” sur le plan des responsabilités, de réduire son temps de travail, puis de s’arrêter de travailler. Dans les deux cas, c’est à nouveau une période, comme la jeunesse, pendant laquelle on peut plus facilement “faire des trucs marrants” : voyager, se distraire, se cultiver, apprendre, etc. En profiter, c’est aussi ajouter à son expérience propre et comparer le monde d’hier et le monde d’aujourd’hui [SAM]. Soulignons cependant deux différences encore entre la “jeunesse” (la quatrième vie) et la “vieillesse” (la sixième vie) :

Pendant la jeunesse, on cherche sa propre place dans le monde à venir (“Qu’est-ce que je peux faire ? Qu’est-ce que je sais faire ?”) et sa place dans la continuité humaine (“Où je suis ? Qui je suis ? D’où je viens et d’où viennent les miens ?”). Pendant la vieillesse, on est censé l’avoir trouvé. Il s’agit d’aider les plus jeunes que soi à répondre à ces questions. Pendant la jeunesse, on sait que la période de la vie qui va suivre est la parenté (on peut ne pas en avoir une conscience claire, ou le refuser, ou ne pas vouloir y penser, mais on le sait). Pendant la vieillesse, on sait que la période de la vie qui va suivre est la période d’imminence de la mort qui s’achève par la mort elle-même. De la même façon, on peut ne pas en avoir une conscience claire, ou le refuser, ou ne pas vouloir y penser, mais on le sait. On peut se demander si la volonté forcenée de vivre une “deuxième jeunesse” (recommencer à se “chercher” comme si on avait vingt ans, refuser plus ou moins clairement d’être parent ou grand-parent, vouloir à tout prix se distraire et mener des activités de jeune personne), n’est pas tout simplement le refus de cet état de fait.

- Dans quelle période de la vie vous situez-vous (adolescence, jeunesse, parenté, vieillesse) ?
- Avez-vous, ou vous voyez-vous avoir des petits-enfants ? Sinon, pourquoi ? Si oui, vers quel âge ?
- Comment se passe, ou comment pensez-vous que se passera votre “vieillesse” ?

MERCREDI 46

« Compiler l'histoire de sa vie »

Sans mensonge ni enjolivure, illustrer la vie au quotidien par le détail de la vie qu'on a le mieux connue, la sienne.

“Sans testament, ou, pour élucider la métaphore, sans tradition — qui choisit et qui nomme, qui transmet et qui conserve [...] — il semble qu'aucune continuité dans le temps ne soit assignée, et qu'il n'y ait, par conséquent, humainement parlant, ni passé ni futur, mais seulement le devenir éternel du monde et en lui le cycle biologique des êtres vivants. [...] Car le souvenir, qui n'est qu'une des modalités de la pensée, bien que l'une des plus importantes, est sans ressource hors d'un cadre de référence préétabli, et l'esprit humain n'est qu'en de très rares occasions capable de retenir quelque chose qui n'est lié à rien” [Are68, p.14].

Hannah Arendt s'est attachée à élucider le lien qui lie les êtres humains avec leur passé et leur avenir. Ce lien s'établit à travers une action de mémoire, “qui choisit et qui nomme, qui transmet et qui conserve”. En effet, comment construire un avenir si on ne connaît que le présent ? Sur quelles expériences et connaissances se baser ? Comment ajouter du connu à ce qui est connu, et comment éviter de répéter cent fois les mêmes erreurs ? Sans cette capacité à choisir et nommer les éléments du passé, l'individu vit sans avant ni après, sans ailleurs ni autrement, c'est-à-dire qu'il stagne ou retourne dans l'adolescence [SEM18], autrement dit la période la plus difficile, et certainement la plus dangereuse pour lui-même, de son existence. Sans cette action de mémoire, l'être humain dans son ensemble retourne au “devenir éternel du monde” et au “cycle biologique des êtres vivants”, autrement dit à un état quasi animal où le combat immédiat pour les ressources justifie toutes les violences.

Tous les jours, en écoutant ou en lisant le récit des conflits qui agitent le monde, il me semble constater que c'est dans l'incapacité à faire le tri de leur passé que les peuples se perdent dans des guerres sans fin qui les mènent à leur destruction. Je vois d'une part, des peuples à la population adolescente, pratiquement sans éducation ; d'autre part, des peuples adultes et éduqués, mais qui idéalisent leur passé et y trouvent toutes sortes de justifications. La mémoire en soi n'est rien si elle ne s'appuie pas sur des témoignages réels, précis, nombreux de ce qui a été. L'absence complète de passé ne permet pas de faire ce tri ; un passé fantasmé ou recréé pour des besoins de propagande ne le permet évidemment pas non plus.

La “vieillesse” (c'est-à-dire la désormais longue période qui suit la parenté, où les responsabilités sont moins lourdes, et où une activité physique et intellectuelle est possible) donne la possibilité de témoigner précisément de ce qui a été et de ce qui est. “Écrire l'histoire de sa vie” n'est pas une entreprise mégalomane. C'est une forme de devoir envers l'avenir. La presse, la science et les archives administratives contribuent à établir un réseau de mémoire de plus en plus dense qui constitue ce “cadre de référence préétabli” dont parle Hannah Arendt. C'est dans ce réseau que puisent les historiens et les scientifiques quand ils veulent établir ou tirer expérience du passé. Mais toute une partie de notre expérience commune n'y est pas recensée c'est celle que nous vivons chacune et chacun, individuellement, au quotidien, aux prises avec la réalité de la vie de tous les jours. Par ailleurs, il existe de nombreux pays et des pans entiers de la population pour lesquels presse, science et archives ne conservent rien ou presque. Pour ceux-là, on imagine aisément la différence que la constitution d'archives de témoignages pourrait faire.

Ces témoignages ne sont pas nécessairement écrits : il peut évidemment s'agir de photos, d'enregistrements ou d'archives personnelles. Cependant je pense que l'écriture reste un support très riche de la pensée et du vécu, qui doit nécessairement venir en complément (une photo, c'est bien ; une photo commentée, c'est mieux). C'est pourquoi tenir un journal pendant sa vie me paraît être le plus fiable et le plus complet des témoignages. J'ai recensé huit fonctions du journal quotidien [LUN51] :

1. persévérer en exerçant tous les jours une activité simple sans y déroger ;
2. garder le détail de ses journées et de la succession des événements ;
3. comparer le présent et le passé pour constater les changements en soi et dans le monde ;
4. retrouver la source, dans le passé, de choses qui nous paraissent nouvelles ;
5. fixer des souvenirs réels et non des souvenirs reconstruits ou partiels ;
6. évaluer ses efforts et ses progrès sur la durée ;
7. revivre ses souvenirs avec une épaisseur que la mémoire sans autre support ne permet pas ;
8. et enfin, transmettre une somme historique sous la forme d'un parcours individuel.

Afin de transformer un journal en témoignage, il est possible de le composer pendant toute sa vie, puis d'y revenir, en se posant des questions sur nos vies de tous les jours [JEU].

De la même façon que sont conservés les naissances, les mariages ou les décès, les institutions pourraient conserver ces témoignages. Grâce notamment à la mise en réseau des données, ceux-ci pourraient être aussi aisément consultables que des archives municipales classiques ou que celles d'un grand journal. J'imagine un jour une jeune personne évoquer le nom de quelqu'un qui a vécu cent ans plus tôt, et découvrir instantanément le détail de son quotidien, dans toute son épaisseur et sa réalité.

JEUDI 46

« ...et des vies dans l'Histoire »

Inscrire dans l'Histoire la vie d'une ou de plusieurs personnes qui n'ont pas pu en faire témoignage.

“[...] un défaut de mémoire qui atteignit non seulement les héritiers, mais, pour ainsi dire, les acteurs, les témoins, ceux qui, un moment fugitif, avaient tenu le trésor dans leurs mains, bref, ceux qui l'avaient vécu” [Are68, p.14].

“Je parie qu'il y a des gens qui doivent penser que trente fagots par jour, ce n'est pas grand-chose. Mais essayez de tirer un tas de bois comme ceux qu'on tirait, et vous verrez comme c'est lourd ! Le bûcheron chargeait sur son dos deux de ces énormes fagots, et même pour quelqu'un habitué à du travail dur, c'était vraiment épuisant, à s'en briser les reins, de transporter un fardeau pareil le long des petites pistes de montagne. On travaillait du lever au coucher du soleil, pratiquement” (Okano Yaichirô, né en 1893 [Sag96, p.301]).

Jun'ichi Saga était médecin dans une petite ville de province, dans les années 60 et 70, et il a eu l'idée de faire ses tournées avec un petit magnétophone pour enregistrer les témoignages de personnes âgées. En lisant ses « *Mémoires de paille et de soie* », j'ai été frappé par l'épaisseur quotidienne qu'il a su y trouver : comment les Japonais du début du siècle mangeaient, dormaient, s'habillaient ou se soignaient ; quel était le climat et comment ils le vivaient au quotidien ; comment étaient organisées les maisons ; comment les artisans ou les commerçants vivaient leur vie professionnelle.

Ces témoignages permettent de comprendre la vie au quotidien et de dissiper ainsi les illusions du passé. Certains aspects de la vie étaient pénibles ou même horribles. D'autres étaient empreints

de sagesse et constituent ce « trésor » dont parlent René Char et Hannah Arendt. Ces témoignages rectifient aussi l'image, souvent complètement fautive, que nous avons des habitudes anciennes (par exemple, la plupart des jeunes Japonais croient que la crémation, qui est générale aujourd'hui, a toujours été pratiquée au Japon. Mais ce n'est pas le cas, comme le révèle l'interview d'une personne née en 1898 [Sag96, p.79]). Chacune et chacun d'entre nous peut pratiquer la méthode de Jun'ichi Saga :

- Nous pouvons enregistrer les témoignages de gens de notre famille ou de l'endroit où nous vivons, ce qui contribuera d'autant mieux à la compréhension de notre identité (comprise comme ce que nous sommes et où nous nous situons individuellement dans la continuité humaine).
- Nous pouvons aussi enregistrer et fixer le témoignage de personnes plus jeunes qui n'auront pas l'occasion de le faire ; ce travail sera alors utile aux générations à venir.
- En particulier en retraçant la vie de personnes très âgées ou décédées, et lorsqu'il est plus difficile de saisir le contenu quotidien et le détail de la pensée, nous pouvons tenter d'inscrire cette vie dans le flux de l'Histoire en mettant en valeur les périodes de ruptures historiques (guerres, révolutions) et les effets de ces ruptures sur une existence particulière . L'angle de la vie quotidienne (objets, habitudes) me paraît le plus riche et le plus complémentaire aux archives journalistiques classiques.
- Il me paraît aussi important d'éclaircir la manière dont les personnes font des choix individuels en matière de tradition, de religion, de modes ou de lieux de vie. La science, et dans une moindre mesure le journalisme, tendent à relever des tendances générales mais échouent parfois à expliciter les mécanismes de pensée qui décident de ces choix. À l'heure où j'écris ces lignes, le monde tend à se « globaliser » mais cette « globalité » reste un patchwork d'habitudes individuelles qui passent de génération en génération comme un courant, et de choix individuels tous différents et tous motivés par une histoire individuelle. Il ne s'agit pas de retrouver la tradition mais de comprendre d'où nous viennent nos modes de vie. De connaître le passé pour mieux comprendre le présent, de connaître notre « karma » pour mieux nous connaître nous-mêmes.

Les témoignages recueillis par Jun'ichi Saga sont frappants malgré leur brièveté (cinq ou six pages). Ils montrent qu'il n'est pas absolument nécessaire d'établir une continuité historique ni de commencer au début pour finir à la fin . Ils définissent un ensemble de questions que nous pouvons réutiliser dans notre propre quête :

- Comment se passaient vos journées en général ?
- Pourriez-vous dresser le plan de la maison, de la rue, de la ville à cette époque ?
- Quels étaient les côtés pénibles et les côtés amusants dans votre travail ?
- Quelles étaient les personnes de la famille, et leur personnalité ?
- Quels choix religieux et sociaux ont fait ces personnes et vous-même ?
- Comment se passaient les relations avec les gens plus riches ? Plus pauvres ?
- Quels événements vous ont marqué dans votre vie ?

Nous pouvons avec profit orienter ces questions sur des anecdotes. Ce sont ces mêmes questions que nous pouvons nous poser à nous-mêmes dans le cadre de notre propre témoignage [MER]. Enfin, il s'agit d'établir tout ce matériel sous forme transmissible. Un enregistrement sonore, par exemple, ne prend vraiment de valeur que quand les éléments significatifs en sont extraits et, soit montés et commentés sous forme sonore, soit retranscrits sous forme d'un texte. Un recueil de photos ou d'enregistrements vidéo n'a de sens que si les éléments en sont sélectionnés, datés et commentés. Ces témoignages ne seront reçus que s'ils sont présentés sous forme d'un volume ou de plusieurs volumes ordonnés pouvant être chacun parcouru en tout au plus une heure ou deux.

VENDREDI 46

« Renoncer aux ruminations et à la scandalisation »

Accepter la disparition du monde tel qu'on l'a connu.

“La vieillesse n'existe pas en soi, elle est toujours le produit d'une culture. En même temps que la retraite et la bonne santé sont reconnues comme des conquêtes sociales importantes, les signes se multiplient qui prouvent que tout est mis en œuvre pour dissoudre la vieillesse [...]. On va même jusqu'à parler de « peste grise »” [VP94, p.8].

“Autre concours de circonstance qui opacifie notre vision de la vieillesse : le vieux est devenu porteur de la mort ; pendant longtemps répartie tout au long des âges, elle est aujourd'hui, fait historique, majoritairement portée par les vieux : [en 1991] en France, 61 % des décès ont lieu après 70 ans. Il y a là une des explications de l'oubli de la mort dans nos sociétés : ce n'est plus vivre et mourir qui vont ensemble, mais vieillir et mourir” [VP94, p.9].

“J'eus quatre frères et sœurs après moi : deux d'entre eux naquirent dans la montagne, et les deux autres sur le plancher de la cuisine. [...] Pendant les trois semaines où ma mère était au lit [avant sa mort] mon frère et ma sœur moururent aussi” (Terakado Taï, né en 1899. [Sag96, p.315,p.317])

“J'ai 36 ans. Je suis né en 1964. J'ai eu une primo-infection tuberculeuse en 1968, qu'on a très bien soignée. Vingt ans plus tôt, je serais mort à l'âge de 4 ans.” (notes)

Le monde est imparfait et nos moyens d'agir sur lui sont fragmentaires et limités [MER3]. Si nous avons pu, tout au long de notre vie, faire un monde à notre image, nous n'aurions pas le sentiment, une fois atteint un certain âge, que celui-ci est bien différent de celui dont nous rêvions. Les modes d'existence, comme les autres choses et comme nous-mêmes, sont impermanents. Nous pouvons parfois avoir l'impression, sur certains points, que le monde tel que nous le voyons évoluer sous nos yeux suit une mauvaise pente. Mais rien ne nous permet vraiment de juger que ce nouveau monde, dont nous accompagnons la constante naissance à mesure que les années passent, est moins bon ou moins beau que l'ancien. Avons-nous oublié que nous avons faim, froid, que nous avons connu la disparition de nos proches, et qu'autrefois on ne connaissait pas les remèdes qui font que nous sommes vivants aujourd'hui ? Le monde ne se dégrade pas, il change [DIM38]. Nous pouvons désapprouver certains de ces changements, mais de ressasser notre indignation ne peut nous rendre, nous et celles et ceux qui nous entourent, que plus malheureux [VEN14]. Gardons à l'esprit que nous avons été, et sommes toujours, part des changements que nous voyons se produire au cours de la deuxième moitié, du dernier quart, ou des derniers instants de notre vie.

L'un des paradoxes des sociétés industrielles est que nous vivons plus longtemps, et qu'en même temps la société fait de moins en moins de cas de la vieillesse, qui sera pourtant ainsi celle de chacune et chacun d'entre nous. « [Dans une] technologie du pouvoir centrée sur la vie [...] le fait de vivre n'est plus ce soubassement inaccessible qui n'émerge[ait] que de temps en temps, dans le hasard de la mort et de sa fatalité » écrit Foucault [VP94, p.26]. Pour une chose, l'image de l'âge a changé parce que s'opère une médicalisation de la vieillesse [VP94, p.21]. Celle-ci n'est plus vue comme un état normal de l'existence mais comme une forme déficiente du corps « normal », comme la maladie. Elle provoque le même rejet que la maladie en général, comme si la vieillesse pouvait constituer un risque de contagion. Par ailleurs, l'individualisation des existences et la séparation, par la distance souvent, des lieux de résidence des différentes générations tend à rendre les âges de la vie imperméables les uns aux autres, et à survaloriser le plus libre et le plus « sain » d'entre eux, la jeunesse.

Dans une certaine mesure, nous contribuons à cet état de fait tout au long de notre vie. Il n'est pas utile, une fois devenu vieux, de nous en étonner et de nous en plaindre. Le point de vue adopté dans ces pages est que l'existence est indissociable de traumatismes [SEM15], parmi lesquels figure la vieillesse. « Savoir vieillir » consiste à les accepter, à accueillir les âges de la vie, et à vivre en bonne entente avec la vieillesse des autres [MER36]. C'est quelque chose que

nous pouvons apprendre à faire pendant notre jeunesse, notre âge de parent, ou même pendant la (parfois très longue) première partie de notre « vieillesse ». Ce faisant, nous contribuons à une meilleure intégration des âges de la vie pour les générations futures.

Nous avons aussi parfois tendance à penser que le monde que nous avons connu était meilleur : plus moral, plus juste, plus naturel, plus amusant... Nous pouvons aussi trouver que les jeunes sont ingrats ou qu'ils ne remplissent pas leurs devoirs, qu'ils mènent une vie absurde ou dissolue. Mais nous devons garder à l'esprit que :

- d'une part, nous avons contribué à ces changements. Le problème n'est pas de sommer les jeunes générations de faire quelque chose pour « les vieux », mais de faire quelque chose pour « soi quand on sera vieux ». L'image de la vieillesse à une époque donnée est le miroir de l'image renvoyée à la jeunesse trente ou quarante ans plus tôt. C'est bien aux mêmes personnes que nous avons affaire, et le rapport que nous entretenons avec elles lorsqu'elles sont enfants, adolescents ou jeunes, détermine évidemment le rapport que nous aurons avec elles quand elles seront adultes et que nous serons vieux. Les âges de la vie ne défendent pas des intérêts séparés. Pour prendre un exemple extrême, un parent divorcé qui s'est géographiquement coupé de ses enfants quand ceux-ci avaient six ou sept ans ne doit pas s'attendre à beaucoup de commisération de leur part dans l'avenir. Inversement, un parent qui aura maintenu toute sa vie de bons rapports avec ses enfants et l'autre parent, aura entretenu une atmosphère multi-générationnelle, et aura contribué à créer chez ses enfants une vision claire de l'identité et des âges de la vie aura plus de chance de trouver un milieu pour vivre sa vieillesse. De même, nous pouvons penser que les vies que mènent nos enfants leurs sont dommageables, et les désapprouver. Mais ces vies sont évidemment le reflet de notre éducation directe et de l'environnement social que nous avons contribué à créer. Il ne s'agit pas de pleurer sur « ce qu'on aurait pu » ou « ce qu'on aurait dû » faire, mais plutôt, au cours de sa vie, de faire en sorte d'avoir le sentiment, une fois devenu vieux, que les choses ont été faites pour le mieux.
- D'autre part, c'est souvent grâce aux changements que le monde a connus que nous sommes vivants et vieux. Sans ces changements, en particulier techniques et médicaux, nous serions, pour la plupart d'entre nous, morts. Or ces changements ne peuvent se concevoir qu'en interaction avec le monde tel qu'il est. Le choix est donc à peu de chose près entre le monde tel qu'il est ou pas de monde du tout.

SAMEDI 46

« Réenseigner sans cesse »

Faire profiter les autres personnes de ce qu'on a mis longtemps à apprendre.

«À la solitude des vieux s'ajoute leur immense sentiment d'inutilité. Cela représente un immense gâchis d'énergie. On manque un élément essentiel de la formation de l'être. Un même a aussi besoin de se repérer dans une histoire. La tradition orale était jusqu'à présent colportée par les vieux qui la racontaient aux petits enfants. En rompant ce fil, on perd l'inconscient collectif et l'histoire individuelle. Pourtant, nous sommes tous avides de ce lien" (Michèle Barzach, ancien ministre de la Santé) [VP94, p.67].

À l'heure où j'écris ces lignes, dans les sociétés industrielles à l'exception de la Suède et du Japon, la vieillesse n'est plus considérée que comme une charge. D'une part, la retraite doit être prise de plus en plus jeune, pour « laisser place aux générations suivantes » ; et d'autre part la fonction vieillesse représente, en 2000, près de 50% des dépenses de santé dans un pays comme la France [VP94, p.31,p.38]. Néanmoins, dans les deux sociétés citées ci-dessus (qui, incidemment, présentent le plus faible taux de suicide des personnes âgées), la retraite professionnelle s'accompagne le plus

souvent de travaux de bénévolat ou d'emplois à temps partiel qui constituent une force de travail mise à profit dans le gardiennage, la restauration, le tutorat, etc. Encore faut-il que ceux qui sont autour d'eux (proches, collectivités, institutions) ne leur coupent pas systématiquement la route et les soutiennent.

À travers un de ces emplois, un japonais de 70 ans, qui avait été chef d'une petite entreprise, me disait « trouver une nouvelle utilité », un « sens de la vie ».

« Ré-enseigner sans cesse » peut consister en un travail d'enseignement classique mais aussi en une forme de tutorat (accompagner des plus jeunes dans un travail qui leur est nouveau, mais qu'on a fait toute sa vie), ou simplement en un travail d'exemple. Montrer que ce qu'on fait de son existence à un sens, au quotidien, tout au long de sa vie, constitue aussi une démonstration qui ne peut qu'aider les plus jeunes à donner un sens à la leur.

- Si vous vivez votre « vieillesse », à travers quelle activité de « réenseignement » donnez-vous ou pourriez-vous donner un sens à votre vie quotidienne ?
- Si vous n'êtes pas encore dans votre « vieillesse », quelle activité de « réenseignement » mettez-vous ou pourriez-vous mettre en place pour profiter et faire profiter de la force de travail que représentent vos proches âgés ?

DIMANCHE 46

« Se rendre imperceptible »

Se mettre dans une situation telle qu'on ne devienne pas un poids dans les années d'imminence de la mort.

Lorsque les enfants sont devenus adultes et indépendants, beaucoup d'entre nous ressentent désormais un sentiment de « deuxième jeunesse ». Ils ne se reconnaissent pas dans la description donnée plus haut de la période appelée « vieillesse » : découverte de la décrépitude, limitation, enchaînement, et redécouverte, à travers les descendants, des âges de la vie précédents. En effet, m'écrit une lectrice de l'Almanach, « je suis aujourd'hui en meilleure santé que je ne l'étais à vingt ans ; je suis beaucoup plus libre qu'à vingt ans ; et je n'ai pas encore de descendants autres que mes enfants ». Mais, là encore, le terme « vieillesse » désigne la période qui suit la parenté et précède la période d'imminence de la mort. Le premier jour n'en marque pas le début de la décrépitude ou l'arrivée de petits-enfants, ni l'inverse. Il n'en reste pas moins que cette période, quel que soit le nom qu'on lui donne, marque un nouveau rapport avec ses puînés, et avec le passé et l'avenir.

C'est d'abord le moment de passer du rôle de « parent actif » à celui de « parent passif » [LUN, MAR]. Ce dernier rôle nécessite une forme de présence imperceptible : il s'agit à la fois d'être là pour soutenir ses enfants (et plus tard ses petits-enfants) dans leur vie quotidienne, et à la fois d'être suffisamment discret pour leur permettre de faire leurs choix [VEN]. C'est aussi la période pendant laquelle s'établit un nouveau rapport avec son corps physique. Certes, beaucoup d'entre nous bénéficient de la médecine moderne, et, s'ils ne subissent pas par ailleurs de coup du sort particulier, peuvent se trouver dans des conditions physiques très satisfaisantes. Ces conditions peuvent se prolonger plusieurs dizaines d'années avant que ne se fassent sentir les handicaps de l'âge. Il n'en reste pas moins que « la décrépitude, la limitation et l'enchaînement » (en particulier à des soucis physiques), qui constituent des traumatismes de l'existence, marquent par leur générale absence l'« avant », et par leur absolue présence l'« après » de cette période.

Les extraordinaires progrès de la médecine moderne et le sentiment de plus en plus aigu de « deuxième jeunesse » tendent à masquer cet état de fait et à rendre d'autant plus cruelle la prise de conscience d'une décrépitude qui finit nécessairement par arriver, avec ses problèmes

de dépendance au quotidien, de douleur physique et de peines mentales. C'est pourquoi cette période, si elle permet de « faire des trucs marrants », est aussi celle pendant laquelle le plus grand soin peut être apporté, avec profit, à la période qui va nécessairement suivre, à savoir la période d'imminence de la mort [SEM40].

À l'heure où j'écris ces lignes, dans les sociétés industrielles telle que la France ou le Japon, cette question se pose de façon de plus en plus aigüe à mesure que la proportion des « personnes âgées » augmente. Il se trouve aussi que l'avancée en âge recèle de nouvelles formes de maladies et de dépendances qui font que cinq ans gagnés ne sont pas nécessairement cinq ans de vie au sens courant du terme. Il peut s'agir de cinq ans de souffrances. Ces souffrances ne sont pas seulement celles de la personne âgée, mais celles de celles et ceux auxquels elle est liée par la continuité humaine : ses proches et ses descendants. « Savoir vieillir » c'est avant tout accepter la vieillesse pour en supporter la souffrance, et limiter autour de soi les souffrances de la vieillesse [MER36]. Cette acceptation commence dès le deuxième quart de l'existence, quelles que soit la durée supposée de celle-ci. Elle se met en place au cours de la parenté et prend un sens avec cette « sixième vie » qui suit la parenté et précède la période d'imminence de la mort.

Les souffrances de la vieillesse n'affectent pas seulement la personne qui vieillit mais toutes celles et ceux auxquels elle est liée par la continuité humaine. L'un des aspects les plus clairs est celui de la dépendance et du poids matériel qu'elle entraîne. La meilleure chose que nous puissions faire pour limiter cette souffrance est de nous préparer matériellement pour cette période : souscrire à un plan de retraite, mettre de l'argent de côté, organiser ses affaires. J'en prends pour exemple mon propre grand-père qui, atteint de la maladie d'Alzheimer, est hospitalisé mais reste financièrement indépendant.

- Concrètement, que pouvons-nous faire pour et au cours de notre propre « vieillesse » ?
- Que pouvons-nous faire pour nos proches âgés ?

SEMAINE 47

Auto-éducation

La liberté naît de l'éducation et de la construction de soi.

« L'éducation » a parfois une image de savoir oppresseur (ce savoir des gens « éduqués » utilisé aux dépens de ceux qui ne le sont pas), ou encore de savoir inutile et futile de gens « bien éduqués ». Ces deux images sont particulièrement sensibles dans les pays à forte conscience de classe, et contribuent à en renforcer et à en figer l'idée. En France et en Angleterre, par exemple, une large part de la population ne considère pas l'éducation comme quelque chose de vraiment positif. Roger Goodman (spécialiste de l'éducation, Oxford) note qu'en Angleterre, les représentants de chaque classe soulignent leur appartenance à cette classe et considèrent qu'il existe un niveau d'éducation « convenable » pour chacune d'entre elles.

Ainsi, une personne qui s'estime part de la classe ouvrière considère l'idée de faire des études longues comme incongrue. Goodman souligne la différence avec le Japon, où un enfant d'ouvrier peut très bien entrer dans la meilleure université du pays et devenir directeur d'une grande société, ce qui contribue à un mouvement continu du pays vers plus d'éducation et à un déplacement des personnes vers un niveau de vie plus élevé. Au Japon (à l'exception notable de la persistance d'une caste de parias) chaque individu est considéré, et se considère capable de réussir.

En France, l'image de l'éducation est souvent qu'elle est imposée (par différentes instances selon les âges de la vie : d'abord par les parents et les enseignants, puis par l'état). En conséquence, le rejet de l'éducation constitue une révolte légitime, et le fait de faire des études une « récupération » par le système. Échappe à cette conception une frange élitiste de la population qui constitue sa propre éducation à travers un système scolaire distinct. Dans d'autres pays et d'autres endroits du monde, on assiste à d'autres attitudes de rejet de l'éducation : s'éduquer peut être considéré comme futile et vain ; ou encore comme une tentative de s'emparer du pouvoir, de régner sur ses contemporains ; ou encore comme une tâche inaccessible (soit parce qu'on considère qu'on est soi-même trop stupide, soit qu'on pense qu'une autre catégorie de la population s'y oppose et s'acharne à y dresser des obstacles).

Toutes ces attitudes reposent sur l'idée que l'éducation dépend essentiellement de facteurs extérieurs : la classe à laquelle on fait partie, l'action de l'état, l'attitude des élites. Elles vont de pair avec l'idée que l'éducation est entièrement l'affaire des établissements scolaires, et que sa qualité dépend des enseignants et des méthodes d'enseignement.

Néanmoins, l'éducation dépend au premier chef de l'attitude de la personne vis-à-vis de l'éducation. Elle ne se situe que pour une petite part dans le système scolaire et social, dans l'action de l'état, dans le pouvoir des élites et dans les conditions de vie. Bien sûr, ces éléments interviennent dans la constitution de l'état d'esprit de la personne, mais c'est — comme le montre l'exemple du Japon de la deuxième moitié du vingtième siècle — la volonté individuelle/familiale de réussite qui constitue le premier facteur de réussite. Toute éducation est avant tout une

auto-éducation.

Ce sentiment qu'on est soi-même responsable de son éducation et de celle de ces enfants passe par des attitudes très simples et très pratiques : Par exemple, se débarrasser des dépendances d'écran (télévision, internet) ; pratiquer au quotidien la lecture (visiter les bibliothèques, acheter ou récupérer des livres) ; l'écriture (tenir un journal, écrire des histoires et des essais) ; le calcul et les maths (faire ses comptes, mesurer, construire) ; l'apprentissage (fabriquer des objets, suivre des enseignements personnels et des cours qu'on choisit selon ses goûts). Il consiste également en un rapport actif vis-à-vis de l'éducation scolaire, universitaire ou d'état : compléter les enseignements par un travail personnel (apprendre des méthodes, retenir des données, lire, chercher des informations) ; participer aux classes (demander des explications complémentaires, montrer quand on n'a pas compris) ; participer aux décisions (faire partie des groupes de relations entre enseignants, parents, élèves, etc.). Enfin, il consiste en une attitude éducative qui consiste à voir la vie de tous les jours comme une construction de soi, comme l'occasion de se débarrasser de l'ignorance et de la souffrance qui accompagne l'ignorance. L'éducation n'est pas un dû ; et l'ignorance est un poids qui nous affecte naturellement et que nous choisissons de lever.

LUNDI 47

« Un livre par semaine »

Lire en prenant quelques notes et renoncer à la télévision constituent un changement radical d'existence.

Le temps qu'on ne passe pas à mener des « activités d'écran » (devant la télévision, à vaquer sur le web ou à jouer à des jeux vidéo) n'a pas à être utilisé pour s'engager sur de nouvelles activités ou se créer de nouvelles urgences [SAM34]. Nous avons besoin d'activités de détente, c'est-à-dire d'activités indépendantes de l'immédiat, des projets en cours, des dates-limites à respecter, des éventuels soucis qui peuvent nous occuper. Sur ce plan, la télévision par exemple constitue une activité de fuite : elle libère des soucis, des rancœurs, des angoisses tant qu'on reste assis devant le poste, mais il ne s'agit que d'une parenthèse mentale dont on ne sort ni détendu ni en ayant résolu le moindre problème. « Les activités d'écran sont des activités-écran ».

Les activités de détente qui peuvent les remplacer avantageusement sont de trois types : la méditation [SEM16], le sport [DIM41], et la lecture. Celles-ci permettent de dégager tout ou partie des émotions négatives et du stress qui s'accumulent dans la vie quotidienne, au cours des contacts avec les autres personnes, à travers notre peur de l'avenir et des traumatismes de l'existence [SEM19]. Ces activités ne constituent pas simplement des parenthèses mentales : elles sont plus clairement limitées dans le temps ; elles nécessitent un certain effort ; elles donnent immédiatement un sentiment d'accomplissement ; elles constituent des activités de construction de soi.

Ces trois activités présentent une autre particularité : elles peuvent être pratiquées n'importe où, par petites tranches de temps, sans matériel, et aussi en se superposant à d'autres choses. En effet, il est possible de faire du sport au quotidien en se déplaçant à pied ou en vélo ; on peut aussi écouter des cassettes d'étude et s'instruire tout en menant des activités sportives. De même, on peut lire dans les transports en commun, au cours de certains repas, et en marchant sur un trajet que l'on connaît bien.

Le rythme de lecture le plus raisonnable que j'ai trouvé est de lire systématiquement un livre par semaine, sans se préoccuper de son nombre de pages²⁵. La plupart d'entre nous lisent très peu ou pas du tout ; passer à un livre par semaine (52 livres par an, 260 en cinq ans !) représente

25. Bien sûr, ce principe de lecture ne s'applique pas au livre que vous avez sous les yeux ! *Note de JFR.*

brusquement un saut quantitatif remarquable en termes de connaissances, de domaines abordés, de découvertes.

Si on est un lecteur lent ou quelqu'un qui aime peu la lecture, n'importe quelle lecture est bonne à prendre dans la mesure où elle permet d'améliorer la capacité de lecture et de là, de réduire progressivement l'effort. Il n'est pas nécessaire non plus de respecter la stratégie de « lecture avec notes » (ci-après). En quelques mois, il devient plus facile de gérer son temps de lecture (où et quand lire?), et on lit aussi plus vite et plus facilement.

Par ailleurs, une fois qu'on a acquis une certaine aisance dans la lecture, il est intéressant d'en faire une lecture active. Il s'agit surtout de garder une trace écrite de ce qui nous y frappe, de ce qu'on en saisit de nouveau, de ce qu'on en apprend. Lire les livres en les touchant à peine, pour ne pas les écorner ou les abîmer, n'est pas les « respecter ». Si un livre nous appartient, nous pouvons le lire un crayon à la main, griffonner dans les marges, souligner, corner les pages. Un livre lu avec soin donne l'impression d'avoir été maltraité, un livre impeccable n'a pas été vraiment lu. Bien sûr, s'il s'agit d'un livre emprunté, il faut bien le laisser, autant que possible, en l'état. Pour cela, on peut utiliser des petits stickers pour marquer des passages et écrire sur les stickers. Écrire n'est pas qu'un processus de mise en mémoire. C'est un processus de synthèse. Écrire pour se relire, c'est dégager des idées. Même si on ne se relit jamais, en fin de compte, les idées ont été dégagées avec infiniment plus d'intensité. Puis, une fois le livre terminé, relire rapidement les passages remarquables permet de les fixer presque définitivement. Enfin, les notes prises pendant l'année peuvent être relues au cours de la « retraite annuelle » [LUN13, SAM47].

On conseille souvent la « littérature de qualité » et les classiques [Cov89, p.296]. Mais je n'adhère en rien à l'argument selon lequel la « grande littérature » est une école de la vie. Le roman, y compris le grand roman classique, tend à mettre en scène des situations marginales (c'est l'essence même de la littérature d'imagination). Mais encore, plus spécifiquement, il tend à exalter des attitudes guerrières, héroïques, romantiques, négatives, suicidaires, délinquantes, ou révoltées (cf. Colin Wilson, *The Outsider*), ou qui prennent place dans des contextes qui n'ont rien à voir avec la vie telle qu'elle est vécue ici et maintenant (tous les romans que j'ai lus dans mon enfance entrent dans l'une de ces catégories ; par exemple, Walter Scott, Stendhal, Camus, Hugo, Zola, Asimov, etc.). Il ne s'agit pas de bannir cette littérature, mais de ne pas la porter aux nues en prétendant qu'elle est éducative. Elle contribue, dans une large mesure, à la perpétuation de schèmes de pensée toxiques tels que « la mort est une solution » ou « la colère est légitime ». Par ailleurs, passer sa vie à lire de la littérature d'imagination ne fait guère de différence avec une dépendance d'écran. Il s'agit donc de consommer avec modération.

Les domaines à parcourir restent infinis : autobiographies et biographies, histoires vécues, récits de voyage, sciences, sciences humaines, histoire, géographie, opinions, essais, entretiens, collections encyclopédiques, etc. Les livres constituent un apprentissage réel parce qu'ils permettent de suivre un même sujet pendant plusieurs heures, de façon construite et approfondie, en intercalant la découverte d'informations nouvelles avec des pensées personnelles et des mises en relation avec des choses vécues ou déjà connues, à son rythme, et de façon étalée dans le temps. Les journaux et les magazines peuvent présenter le même intérêt, mais ils tendent à donner, comme la télévision, l'illusion d'avoir saisi, compris et appris : les sujets sont beaucoup plus brefs, donc nécessairement plus ponctuels, plus superficiels, et sursimplifiés.

MARDI 47

« Payer le prix »

Assurer une bonne évaluation du prix à payer et être prêt à le payer.

Imaginons un pianiste débutant qui voudrait faire un concert tout de suite. Le concert serait une catastrophe, l'audience serait choquée et fâchée, et le pianiste se sentirait ridicule. Pas plus qu'on ne peut être un adulte avant d'avoir été un enfant, on ne peut pas "bousculer, ignorer ou réduire les étapes d'un processus de développement. [...] Tenter de le faire ne produit que de la déception et de la frustration" [Cov89, p.37].

C'est quelque chose que nous avons l'impression de savoir. Personne ne se mettrait dans la situation du pianiste ci-dessus. Et pourtant, nous avons tous confusément l'impression que certaines personnes peuvent faire certaines choses sans effort et sans passer par certaines étapes de travail et de développement. Nous avons aussi l'impression, à un moment ou un autre, que nous allons pouvoir faire quelque chose naturellement, sans difficulté, ou qu'un talent, une capacité, une situation, vont nous arriver sans que nous ayons à payer le prix pour les avoir. Or, chaque chose à un prix, chaque bien est associé à un dû [JEU48]. Par exemple :

- Si nous travaillons, nous nous attendons à garder notre travail indéfiniment, à être promus et augmentés, à être traités avec respect. Mais nous serons frustrés de ces attentes si nous faisons mal notre travail, si ne traitons pas nos collègues, supérieurs, inférieurs, avec respect, et si nous n'investissons pas une partie de notre volonté, de notre concentration, de notre personnalité dans ce que nous faisons. Si nous nous contentons de « faire le minimum » nous nous situerons toujours en dessous de ce minimum ; nous serons cantonnés à des tâches pénibles ou sans intérêt ou nous perdrons notre travail.
- De même, si nous sommes étudiants, il arrive que nous n'allions pas à tous les cours, et que quand nous y allons, nous nous contentons de nous asseoir et d'écouter passivement les professeurs. Dans ce cas, nous perdons le temps de tout le monde. Nous avons l'impression de payer cher notre éducation (aller en classe, subir le cours) mais nous ne payons pas le prix. Nous posons seulement la moitié de l'argent sur la table et nous attendons qu'on nous serve. Il n'en résulte que de la frustration.
- Il en va de même pour les engagements que nous prenons, les petits (prendre rendez-vous, promettre de faire une tâche), comme les grands (se marier, avoir un enfant). Ceux-ci vont de pair avec des changements, des choses à prévoir, à organiser, des habitudes à abandonner, des attitudes à modifier. Au moment où nous prenons ces engagements, savons nous quel en est le prix ? Sommes-nous prêts à le payer ? — et il en va de même pour les objets que nous possédons ou que nous voulons posséder : vêtements et accessoires, voiture, maison... Ces objets ont un prix plus lourd que ce qu'ils coûtent : le prix de l'entretien, de la protection contre le vol ou le vandalisme, du temps investi, etc. Nous tendons à vouloir « le beurre et l'argent du beurre », c'est-à-dire les avantages d'une situation et pas les inconvénients.

De plus, nous avons tendance à croire que les autres personnes, elles, ne paient pas ce prix [VEN28]. Nous mettons leurs réussites, leurs possessions, les situations dans lesquelles elles se trouvent sur le compte de ce qu'elles sont « douées », ou qu'elles ont de la chance ou de la malchance.

Bien sûr, nous avons tous des dispositions : nous pouvons pousser très loin nos efforts dans certains domaines, et d'autres nous coûtent des efforts démesurés [SEM27]. Ce n'est pas nécessairement la peine de chercher à établir des performances dans un domaine dans lequel l'effort est pénible [MAR27, MER27]. Mais toute réussite implique un travail et des efforts. Si, exceptionnellement, on peut faire quelque chose du premier coup sans difficulté, on n'explore alors que la surface de la performance. Pour dépasser un niveau de base, il faudra, de toute façon, payer le prix.

Il existe aussi des éléments de hasard pur tels que le fait de rencontrer une personne donnée ou de gagner à la loterie. Mais :

1. les causes des situations sont tellement complexes et entremêlées qu'il est impossible de déterminer ce qui constitue la chance ou la malchance (gagner à la loterie n'est en rien une garantie de bonheur) ;

2. c'est le fait de compter sur des éléments extérieurs à ce qu'on peut faire de soi-même (tels que l'hérédité, la chance, l'intervention d'une puissance occulte, etc.) qui constitue le malheur.

En fait, les autres personnes paient le prix de ce qu'elles sont et de ce qu'elles ont. Elles peuvent jouer au golf tous les dimanches, mais elles sacrifient leur vie familiale et en paient les conséquences. Elles peuvent posséder des objets de luxe, mais elles paient ces objets de l'obsession de se les procurer, de la tyrannie de leur image, de l'inquiétude de se faire déposséder. Elles peuvent avoir des avantages professionnels, mais elles ont investi du temps en études et en efforts pour réussir ces études. Nous avons tendance à ne pas le voir parce qu'il est difficile de percevoir la continuité entre les personnes, l'identité de leurs situations de vie avec la nôtre propre [MER7].

Citez trois choses que vous voudriez faire dans la semaine, le mois et l'année à venir. Pour ces trois choses, énoncez :

- le prix du changement
- le prix de la concentration
- le prix de l'endurance
- le prix de la frustration
- le prix d'un éventuel échec.

MERCREDI 47

« Admettre son ignorance »

Renoncer à cacher son niveau de savoir, son ignorance, et la souffrance née de l'ignorance.

“C'est comme l'histoire de l'homme qui vole une cloche. Il se bouche les oreilles pour que personne n'entende” [Tru96, p.19].

Nous pouvons être en train de suivre une classe à l'école ou à l'université, quand l'enseignant nous interroge ; nous ne comprenons pas bien la question, nous ne savons pas la réponse ; nous essayons de « nous en tirer », nous répondons à côté, nous bluffons. Ou encore, quand nous passons un examen, un test, un contrôle ; nous essayons seulement de réussir et non pas de donner une image de notre niveau. Il arrive même que nous trichions. Ce faisant, nous maquillons ce que nous avons compris et ce que nous n'avons pas compris. Nous pouvons, ponctuellement, réussir un examen, échapper à une question ; mais c'est comme réparer un viaduc avec de la ficelle, ou courir après un taxi en s'imaginant qu'on gagne le prix de la course. Si nous ne laissons pas l'enseignant savoir où nous en sommes, nous ne lui permettons pas de s'adapter à notre niveau et de nous aider à le dépasser [Cov89, p.37].

Il en va de même pour tous les processus d'éducation. Nous pouvons avoir de bons ou de mauvais enseignants et la tentation est grande de les rendre responsables de nos réussites ou de nos échecs. Mais le but de l'éducation est d'acquérir des capacités, de dépasser ponctuellement son ignorance. C'est une démarche individuelle. Notre objectif n'est pas de juger l'enseignant, que cette personne fasse bien ou mal son travail. Il ne s'agit pas non plus de réussir des examens, de passer des classes, d'être présent. Il s'agit d'abord d'acquérir des talents : celui d'apprendre, celui de comprendre ; éventuellement celui de dépasser le cadre d'un mauvais enseignement pour en tirer des fruits, même s'il est mauvais. La tâche de l'enseignant est de s'adapter à tous ses élèves ; celle de l'élève de tirer parti de tous ses enseignements.

Nous ne pouvons pas le faire si nous n'admettons pas notre propre ignorance. Or, pour différentes raisons, et de différentes manières, nous avons tendance à refuser cette ignorance.

- Pour une chose, l'ignorance est cause de la souffrance. Nous croyons rejeter la souffrance en rejetant l'ignorance. Nous disons « je ne souffre pas », donc « je n'ignore pas ma souffrance »,

donc « j'ai les remèdes, j'ai la connaissance ». Mais nous nous comportons alors comme le voleur de cloche de l'histoire ci-dessus.

- Nous pouvons, dans une certaine mesure, accepter l'ignorance, mais refuser d'y être confronté. C'est le cas de l'élève nul qui se sait nul mais refuse d'être interrogé. Il ne sait pas pourquoi il est là, il attend, il sait qu'il ne réussira pas, et il souffre. Il marche, indéfiniment, avec une pierre dans sa chaussure, mais rejette l'idée de s'arrêter pour l'enlever, parce qu'il a peur d'être surpris assis sur le bord de la route, ou parce qu'il craint de ne pas savoir refaire le lacet, ou une quelconque autre raison.
- Il se peut aussi que nous ayons conscience de la souffrance, mais que nous ne fassions pas le lien avec l'ignorance. Nous croyons savoir. Nous avons les solutions; nous disons « il faut faire ceci, il faut faire cela ». Mais nous ne savons pas ce qui se cache derrière ces « il faut » [LUN4]. Ce peut être notre éducation, c'est-à-dire une tradition de ces mêmes « il faut » qui nous ont été répétés sans jamais être considérés ni évalués; ce peut être notre connaissance passive [MER10], c'est-à-dire la somme de nos expériences émotives, bonnes ou mauvaises, de nos intolérances, de nos rancœurs, l'effet de nos désirs amoureux, sexuels, pécuniaires, ambitieux de l'instant. Souvent même, nous sommes malheureux et nous souffrons, mais nous prêchons des solutions censées résoudre tous les problèmes, sans voir que c'est en contradiction avec notre propre souffrance. La plupart du temps, les solutions politiques, sociales, religieuses qui nous sont proposées, sont guidées par de tels « il faut ».

À quoi servent ou peuvent servir les tests, examens, contrôles de connaissances scolaires, du point de vue de l'élève? Du point de vue de la personne enseignante?

Qu'est-ce qu'il « faut » faire dans la vie? Comment « faut »-il être? Et vous-même, qu'est-ce qu'il « faut » que vous fassiez dans les jours qui viennent? dans les semaines qui viennent? dans les années qui viennent? — Qu'est-ce qui motive ces « il faut »?

JEUDI 47

« Investir ce qu'on apprend »

Chercher et inventer des occasions de mettre en pratique ce qu'on apprend.

- **Passif/actif.** Deux attitudes sont possibles face à un enseignement. La première est une attitude passive. Elle consiste par exemple à lire un livre en se contentant de suivre les phrases, de se déplacer de majuscules en points sans prendre le temps de réfléchir à ce qu'on lit, sans rien noter ni ne relever de passages. Ou encore, à s'asseoir en classe et à attendre la fin du cours; à écouter sans comprendre ou sans mettre en relation ce qui est dit avec des choses qu'on connaît déjà. Cette attitude peut aboutir à un apprentissage, mais son efficacité est faible. La deuxième est une attitude active. Elle consiste par exemple à lire en s'arrêtant régulièrement pour faire un bilan mental de ce qu'on vient de lire, à relever des passages, à établir mentalement son accord ou son désaccord. Elle consiste par exemple encore à prendre des notes abondantes en cours, à préparer ses classes en prenant un peu d'avance, à revenir ce qui a été vu [LUN13].
- **Subir/exploiter.** Les attitudes passives et actives vont de pair avec le fait de subir un enseignement, ou d'en tirer parti même s'il est mauvais [MER]. En ce sens, toute éducation est avant tout une auto-éducation. Quel que soit l'enseignement dispensé, il est possible de le dépasser par son attitude d'écoute (active), sa participation (productive), et sa propre manière de réfléchir sur les problèmes soulevés. Par exemple, si un cours est lent ou ennuyeux, il est possible de se concentrer sur la problématique, de noter ses propres réflexions intérieures, de consulter des ouvrages de référence, d'apprendre plus, et de dépasser ce qui est évoqué

dans la classe. Si au contraire le cours est trop rapide et de trop haut niveau, il est possible de noter systématiquement toutes les références, tout ce qui est écrit, le maximum de ce qui est dit, et de rattraper à l'extérieur. Ce choix de subir ou d'exploiter est aussi un choix de souffrance ou de bien-être.

- **Adapter, s'adapter, innover.** Il n'y a pas qu'une seule méthode pour apprendre quelque chose, et pas qu'une seule manière d'aboutir à un savoir ou un savoir-faire. Tous les problèmes présentent des aspects multiples (physiques, techniques, historiques, sociaux, etc.) et parmi ceux-ci il est possible qu'il y ait une manière d'aborder le problème qui convienne plus que d'autres (on peut par exemple détester les mathématiques mais s'intéresser à l'histoire ; on peut alors aborder les mathématiques par leur histoire). En général, les personnes qui désirent transmettre un savoir (enseignants ou maîtres d'apprentissage) sont heureuses qu'on s'intéresse à ce qu'elles enseignent ; elles sont prêtes à fournir des pistes différentes et à aider la personne étudiante à s'adapter et à innover. Faites des suggestions, explorez des pistes.
- **Connecter théorie et pratique.** Si on aborde un problème par un grand nombre d'angles, la compréhension et l'apprentissage sont facilités. Tous les problèmes présentent des aspects pratiques et des aspects théoriques. Même les mathématiques ont des aspects pratiques, même la course de cent mètres a des aspects théoriques. Négliger les uns réduit l'efficacité et le sens des autres, étudier les uns facilite la mise en place des autres. Apprendre naît d'un aller-retour entre les deux.
- **Synthétiser, recomposer.** Un apprentissage se fait mieux sous forme de pyramide inversée : d'un grand nombre d'éléments épars, extraire des résumés ou des méthodes ; puis de nouveaux résumés ; aboutir à deux ou trois points formulés en quelques phrases (s'il s'agit d'une connaissance intellectuelle) ou en quelques produits (s'il s'agit d'un savoir technique) qui constituent « ce qu'on a compris ». Par exemple, quand on lit, terminer sa lecture par des notes de lecture. Compléter des chapitres, des paragraphes, de son *mission statement* [VEN33].
- **Confronter, discuter, transmettre.** Il ne s'agit pas alors de conserver ces savoirs et ces éléments dans une petite boîte et ne plus jamais les remettre en cause. Il s'agit au contraire de chercher à les confronter à la vie quotidienne. Ceci se fait en appliquant ce qu'on croit avoir compris et ce qu'on veut transmettre, et éventuellement en l'abandonnant si ça n'est pas profitable. Il ne s'agit pas de se comporter en théoricien, en philosophe, en moraliste ; il s'agit de présenter et de soumettre à la discussion ce en quoi on croit, de transmettre ce qu'on a appris, d'évaluer et de faire évaluer la validité de ce qu'on en extrait.
- **Ici et maintenant.** Un enseignement reçu n'a de valeur que s'il peut être appliqué au fur et à mesure qu'il est reçu. Par exemple, apprendre une langue étrangère ne consiste pas à emmagasiner des savoirs en attendant le jour où l'on pourra parler cette langue à la perfection. Tout ce qui est appris à un moment donné peut être investi dans des conversations, des lectures, des modes d'usage de la langue de moins en moins imparfaits et de plus en plus complets. C'est à l'étudiant de rechercher ces moyens d'applications, en trouvant des lectures adaptées à son niveau, en rencontrant des locuteurs de la langue, etc. De même, la lecture quotidienne de l'Almanach n'est pas censée fournir, dans un avenir plus ou moins lointain, la solution à tous les problèmes. Elle est conçue pour être appliquée au jour le jour dans une pratique, qui permet d'aborder le quotidien par accumulation de micro-révélation et de micro-changements.

Choisissez un précepte de l'Almanach. Commentez-le, évaluez-le, contredisez-le, reformulez-le. Imaginez trois moyens différents et concrets de le mettre en pratique dans votre vie quotidienne. Choisissez-en un ; appliquez-le.

Citez un apprentissage que vous êtes en train de faire (matière scolaire, langue étrangère, art, sport, changement personnel, etc.). Énoncez trois aspects théoriques et trois aspects pratiques. Lesquels avez-vous tendance à négliger ? Combien d'heures par semaine ou par mois pourriez-vous y consacrer ? Regardez comment ça pourrait s'arranger dans votre agenda.

VENDREDI 47

« Réflexion / méditation »

« Ça ne résiste pas une minute à l'analyse » — encore faut-il prendre cette minute et faire l'analyse.

Comment pouvons-nous entretenir des conflits ; croire en des solutions politiques miraculeuses ; souffrir par désir de posséder des objets ; nous torturer pour des choses auxquelles nous ne pouvons rien faire ; nous mettre dans des situations si absurdes que, s'il s'agissait de nos amis plutôt que de nous-mêmes, nous en saisirions immédiatement l'absurdité ?

On dit parfois : « ça ne résiste pas une minute à l'analyse » pour souligner qu'une théorie ne tient pas debout. Eh bien, la plupart des problèmes dans lesquels nous sommes empêtrés, parfois de longue date, reposent sur des « théories » — des explications du monde — qui ne résistent pas une minute à l'analyse. Ce n'est pas qu'une façon de parler. C'est-à-dire qu'il suffirait de les examiner une minute pour se rendre compte de leur absurdité. Comment se fait-il alors que nous ne puissions pas trouver cette minute salutaire, et ceci parfois pendant des années, voire des dizaines d'années ?

- D'abord, nous sommes persuadés que nous réagissons objectivement et à une réalité objective. Or, il n'y a pas de réalité objective — il n'y a que des manières de voir le monde. Changer notre manière de voir un problème exige de modifier notre vision du monde [DIM10] ; or nous supportons mal que celle-ci soit mise en doute [MER13].
- Ensuite, nous ne pouvons pas croire que les problèmes qui nous assaillent ont des solutions simples à l'absurde, des « non-solutions » qui n'ont pas pour objet de changer le monde ni les gens, mais de résoudre le problème ici et maintenant de la façon la plus évidente qui soit [MER41]. Ceci est d'autant plus vrai que le problème dure depuis longtemps : nous ne voulons pas revenir sur une attitude de pensée qui nous a coûté tant de peines ; ce serait s'avouer qu'on s'est trompé depuis le début [SEM50]. Notre vision du monde nous coûte trop cher pour que nous acceptions l'idée de payer ce prix pour rien [MER13].
- Enfin, nous ne prenons tout simplement pas le temps. Nous sommes comme des automobilistes en retard qui foncent au petit bonheur dans le dédale d'une banlieue inconnue, sans prendre le temps de s'arrêter et de regarder la carte encore et encore, et à chaque carrefour si nécessaire.

Prendre cette minute de réflexion sur les choix que nous faisons tous les jours, sur nos attitudes, sur les « non-solutions » inhérentes à un problème, ne peut se faire que si nous accordons à cette minute une sorte de priorité. Dans ma pratique, cette minute de réflexion s'intègre à la deuxième phase de la méditation quotidienne [MER16].

SAMEDI 47

« Retraite annuelle »

Tous les ans, quelques jours pour contempler le monde naturel et devenir une personne nouvelle.

La retraite est une pratique qui se retrouve dans différents bouddhismes. Elle tient dans trois mots : silence, contemplation, méditation. Elle consiste à s'isoler du reste du monde pendant une période donnée pour prendre du recul et obtenir en soi un changement profitable. Certains moines tibétains et occidentaux pratiquent une retraite rituelle de trois ans, trois mois et trois jours. C'est évidemment une forme de retraite qui n'est pas praticable hors de la vie monacale. Celle que pratiquent les moines zen est plus accessible. Elle est appelée en japonais *sesshin* ("rassembler l'esprit") et consiste en une isolation silencieuse de quelques jours consacrés, du lever au coucher du soleil, principalement à la méditation [Kat93, p.265].

La retraite annuelle a pour objectif de faire de soi une personne nouvelle. C'est une régénération. Elle permet de faire des choix et de les méditer ; de prendre des résolutions réfléchies. Elle permet de sortir de soi-même, de se regarder de l'extérieur, de se juger de l'extérieur, de se refaçonner, de se remodeler. Elle constitue une épreuve psychologique simple, facile à mettre en place, mais qui représente un certain défi ; elle ne prend sens que si on parvient à la dépasser, à la transgresser, pour en faire quelque chose — pas seulement quelques jours de camping en solitaire — mais quelque chose de durable, un passage. Il s'agit de lui donner un impact sur l'ensemble de l'existence à venir.

La retraite que je pratique se déroule idéalement sur une semaine. Elle est consacrée à la contemplation du monde naturel [LUN19], à la réflexion, au perfectionnement des techniques de méditation [SEM16], à la relecture du journal de l'année [DIM51], et à la relecture des notes que j'ai prises sur mes lectures [LUN] (cf. [LUN13] « revenir sur ce qui a été vu »).

Silence

Elle se pratique nécessairement dans un lieu naturel et isolé, dégagé des bruits du monde industriel (trafic), des voix et de la parole. Néanmoins, elle peut se faire à deux ou à plusieurs, ne serait-ce que pour des raisons de sécurité. L'important est d'être séparés, de rester absolument silencieux pendant toute la durée de la retraite, de ne pas interagir, et même à la limite de ne pas se voir. Il suffit pour cela d'être séparés de quelques mètres.

Épreuve

Par ailleurs la retraite annuelle que je préconise a également une fonction initiatique pour le passage à l'adolescence (participation à la retraite aux côtés d'un tuteur) et à la jeunesse (première retraite annuelle effectuée sans la supervision d'un tuteur) [LUN18, MAR21]

Relecture

Écrire un journal est profitable même si on ne le relit pas [DIM51], mais il est riche d'enseignement de le relire, surtout plusieurs années après. Pendant la retraite annuelle, j'emporte ce que j'ai écrit pendant une année, mais pas nécessairement celle qui précède. Plus les événements sont lointains plus ils sont surprenants. Ils permettent de mesurer la distance parcourue, d'évaluer ce qui est résolu et ce qui ne l'est pas, etc. La relecture de son journal et de ses notes de lecture prend plusieurs jours.

Bilan

La retraite annuelle est à l'année ce que la méditation quotidienne est à la journée. Elle a d'ailleurs le même rapport de proportion : la demi-heure de méditation représente environ 1/50e du temps quotidien, la semaine de retraite environ 1/50e du temps annuel.

Méditation

Quand on parvient à trouver un endroit isolé dont on ne bouge plus, qu'on est toujours face aux mêmes objets et au même paysage, qu'on ne rencontre personne, qu'on n'a pas de montre, qu'on se couche et qu'on se lève avec le soleil, le rapport au temps change. Accepter de perdre du temps, de rester sans rien faire qu'à observer, penser, méditer — et même, dans certains moments de méditation, « arrêter » de penser —, c'est voir la vacuité du temps vide. C'est accepter de perdre du temps pour se dégager de l'agitation, de prendre le temps pour en gagner. C'est apprendre à gagner du temps.

Régénération

La retraite annuelle constitue une révélation sur soi-même. D'une part à travers l'absence de confort, le sentiment de se mettre dans une situation un peu ridicule, et en un sens, inquiétante; d'autre part à travers la relecture de son journal; elle permet de voir ses vraies faiblesses : douleurs, peurs, angoisses, inquiétudes, volonté de confort, impatience, envahissement du « moi » même dans sa vie solitaire, ruminations, absence d'indulgence envers les autres personnes. C'est le moment de dépasser tout ça en se disant : « Qu'est-ce qui ferait de moi une personne nouvelle ? Qu'est-ce que je veux changer ? Qu'est-ce que je veux obtenir de cette épreuve ? »

La retraite annuelle a deux fonctions vis-à-vis du monde naturel :

- d'une part, elle permet de se rendre compte de ce que la « vraie nature », les paysages et les espaces vierges de trace humaine, n'existent plus dans les pays industrialisés [SEM8]. Ce qui reste d'espaces où la végétation et la vie animale sont maîtresses sont rares, beaux et précieux.
- Mais d'autre part, elle permet de prendre conscience de ce que le monde naturel nous est plutôt hostile, que nous sommes dépendants des objets que nous utilisons, de notre confort, de la technologie et de l'industrie, et de la société des autres personnes. Nous ne pouvons rêver d'un retour total à la nature, ni même à une société semi-primitive [VEN23].

Il y a, même dans les pays industriels, des espaces protégés, des poches de verdure ou de désert; il y a également dans des pays moins avancés dans l'industrialisation — du moins à l'heure où j'écris ces lignes — de vastes espaces presque sans population, sans trafic routier, sans infrastructures. Mais cette « vraie nature » n'est pas nécessairement la plus profitable à la retraite et à la méditation. Elle présente des dangers réels (animaux sauvages, éléments naturels, bandits); des difficultés non négligeables (une semaine d'eau correspond à 20 à 40 litres par personne; comment se les procurer?); des désagréments multiples (insectes, chaleur, froid, humidité, absence de confort — même trouver un endroit où s'asseoir peut devenir un problème). Ces points sont des obstacles directs à la réflexion, à la lecture, à la méditation. S'ils produisent une trop grande inquiétude, ils mobilisent l'esprit; s'ils nécessitent des efforts continus (aller chercher de l'eau à des kilomètres), ils ne laissent plus de temps. L'idéal est de trouver un endroit vert, ni trop froid ni trop chaud, clair mais à l'ombre, avec quelques mètres carrés parfaitement plats pour dormir (c'est une vraie difficulté), protégé du vent, de la foudre, des crues, des animaux, du brigandage, et près d'un point d'eau potable. De tels endroits peuvent se trouver dans les parcs naturels, les zones touristiques hors saison, etc. — et je suggère qu'une des choses sur lesquelles on peut participer aux décisions concernant la communauté [MAR20, MER51] est d'œuvrer pour qu'il en soit créé.

DIMANCHE 47

« Méditer deux fois »

Quand je n'ai pas envie de méditer, je médite deux fois dans la journée.

“Même si vous ne comprenez pas, faites zazen. Et si vous comprenez, faites zazen. Si ça vous ennuie, faites zazen ; si ça vous fascine, faites zazen. C'est tout ce qu'il y a à faire” [Kat93, p.151].

“Jouer du piano, ça n'existe pas. J'ai essayé à plusieurs reprises et je n'y suis jamais arrivé” [Wat80, p.166]

La méditation occupe une place importante dans l'Almanach, en tant que pratique, rituel, méthode de compréhension et de construction de soi [SEM16, SEM17 ; MAR1, JEU2, VEN4, VEN5, MER10, DIM12, VEN14, LUN20, JEU30]. Ça n'exclut pas qu'on puisse, je pense, adopter tous les autres préceptes de l'Almanach — non pas comme lois intangibles mais comme bases de réflexion — sans adopter la méditation. « Les rituels n'ont de valeur que celle de leur efficacité » [MAR11], c'est-à-dire qu'il ne sert à rien de conserver des rituels ou des pratiques qui ne servent à rien. Mais le point de vue que je défends est que :

1. pour savoir si la méditation sert à quelque chose ou ne sert à rien, il est nécessaire de la pratiquer avec régularité au moins pendant quelques semaines, de juger des effets obtenus, puis de l'abandonner pendant quelque temps et de juger s'il y a une différence [MAR13] ;
2. et que, si on le fait, on constate que la méditation sert effectivement à quelque chose : elle permet d'abord de s'arrêter pendant quelques instants chaque jour « pour regarder la carte » et éviter de foncer sans réfléchir dans la mauvaise direction ; mais aussi : d'accéder à un meilleur contrôle de son corps et de ses émotions ; de se débarrasser des petites fatigues physiques de la vie quotidienne ; de se libérer du ressassement ; de cristalliser des choses qu'on a comprises mais pas encore amenée au rang de « connaissances actives » ; etc. etc.

Néanmoins, la méditation exige un minimum d'efforts : effort de trouver une demi-heure quotidienne ; effort de s'isoler ; effort de dépasser le sentiment de « ridicule » que l'Occidental peut parfois ressentir à être assis en tailleur et à pratiquer ce qui peut être vu comme un rite vaguement mystique et orientalisant — avec ce que ça comporte de mépris — ; effort de lutter contre les distractions, les petites douleurs physiques, les sentiments pénibles, et surtout effort consistant à surmonter la peur d'être face à soi-même.

Or, c'est justement quand quelque chose ne va pas, quand je ne veux pas m'affronter moi-même que je n'ai « pas envie » de méditer. C'est justement dans ces moments là qu'il y a une étape difficile à passer, une réflexion pénible à faire, un effort plus dur à fournir. Je le sais ; et c'est pour ça que je cherche de bonnes raisons de ne pas méditer : « je n'ai pas le temps aujourd'hui », « je tombe de sommeil », « je n'ai pas d'endroit pour le faire », etc. Mais toutes ces raisons sont des prétextes. Au fond de moi, je sais simplement que ça va être difficile, et qu'il va falloir peiner un peu.

Or, c'est justement dans ces moments là que j'ai le plus besoin de la méditation. Dans ces moments, je suis fragilisé devant l'angoisse, la colère ou l'obsession. J'ai du mal à maîtriser mes motivations négatives et à rassembler les motivations nécessaires à l'accomplissement d'un objectif particulier. L'envie de ne pas méditer est un signal précis de ces moments-là. La solution est simple : quand je n'ai pas envie de méditer, je me dis « médite deux fois ! » et je profite de la première occasion pour le faire. — Et, tout simplement, je franchis l'étape difficile.

Au cours de la méditation, il se produit souvent qu'au bout de quelques minutes, on a envie de dire « Bon, ça suffit pour aujourd'hui ! » et de se lever. Mais c'est le signal que la pensée est en train de tourner autour d'un point pénible et important, une chose à laquelle il serait profitable d'apporter des solutions. Ce n'est pas la peine d'avoir peur. La méditation apporte toujours des solutions. « Méditer, c'est concilier l'inconciliable ».

SEMAINE 48

Réalité et vie quotidienne

« *Le monde est ce que je pense qu'il est* » — *il ne s'agit pas là d'un principe philosophique, mais de ma vie de tous les jours.*

“Le dénominateur commun est la détresse. Tout le monde (toi, tes parents, tes enfants, Naomi Campbell, Boris Eltsine) est confronté à la naissance, la douleur, la maladie, la dégradation physique et la mort, et tout le monde est sujet à la peur, à la tristesse, au dégoût, à la honte, la colère, au désir. Tout ce que nous faisons, tout le temps et continuellement, c'est de nous débattre avec ces données. C'est là que sont les portes et c'est là que sont les clefs. Toutes les activités que nous menons sont destinées à nous dégager de cette détresse” (Luc E-K.)

Dans *Why People Believe Weird Things* [p.44-61], Michael Shermer dresse une liste des raisons pour lesquelles nous sommes tentés de « croire des trucs bizarres », de donner foi à des absurdités. Ces raisons rejoignent celles pour lesquelles nous nous forgeons une image erronée d'une réalité objective :

- Nous tendons à croire que la réalité est, et que notre vision se contente de la décrire. Mais nous ne pouvons voir que ce que nous pouvons voir. D'une part, ce que nous observons est conditionné par les outils dont nous disposons et l'endroit où nous trouvons. Nous ne pouvons pas voir la face cachée de la lune, même si nous savons qu'elle « existe ». Nous ne pouvons pas non plus observer les microbes à l'œil nu.
- D'autre part, c'est ce que nous en observons et notre façon de la décrire qui fait la réalité. C'est le fait que nous ne pouvons pas la voir qui nous permet de parler de la face cachée de la lune, mais il n'existe rien de tel en soi (bien sûr, il existe quelque chose comme une face de la lune « toujours disposée de telle façon qu'elle ne peut pas être vue de la Terre », mais c'est le fait de la désigner comme *cachée* qui a nourri l'imagination de générations et laissé penser qu'elle puisse, précisément, *cacher quelque chose*). C'est l'expérience que nous avons des choses et le nom que nous leur donnons qui en fait des choses distinctes du reste de l'univers. Qu'est-ce par exemple que la nation en dehors de ce que nous en pensons ? Ou encore, qu'est-ce que réussir ou échouer ? En physique, c'est la théorie qui détermine ce que l'on peut observer, selon le mot célèbre d'Einstein. Dans la vie quotidienne, notre réalité est ce que nous voyons de notre environnement et de notre culture individuelle à travers notre environnement et notre culture individuelle. Qu'est-ce qui justifie nos peurs, nos tristesses, nos colères, nos désirs, sinon les valeurs qui nous ont été transmises par notre expérience passée et notre milieu sur ce qui est à craindre ou à rechercher, ce qui est échec ou réussite, ce qui honneur ou offense ?
- Nous avons tendance à fabriquer des théories du monde à partir des moindres événements surprenants ou inhabituels. Il y a, je pense, deux raisons à ça : la première est notre soif insatiable de magie [LUN6], la seconde est notre capacité à croire, pour des raisons sociales, à nos propres fables [JEU3]. Pour les mêmes causes, nous avons tendance à porter foi à tous

types d'explication du monde (rumeurs, théories, prédictions) et à les reprendre à notre propre compte, pourvu qu'ils soient simples et/ou déclencheurs d'émotions. Les histoires n'ont pas besoin d'être vraies, elles ont juste besoin d'être intéressantes [JEU3, LUN12, MAR44].

- Cette tendance s'appuie sur des erreurs de raisonnement. La plus courante est de généraliser à partir de la première expérience et de prendre les coïncidences pour des lois ou pour des relations de cause à effet. Une autre est de croire que ce qui n'est pas blanc est nécessairement noir, ou encore que l'absence de preuve que quelque chose n'existe pas constitue la preuve que ce quelque chose existe. Ces erreurs de raisonnement sont encouragées par notre volonté de découvrir une explication à tout [LUN6], au lieu d'accepter sereinement la complexité et l'imperfection du monde, et le fait de ne pas pouvoir apporter de réponses à certaines questions [MER3, MAR6].

LUNDI 48

« Maître de sa réalité »

Les aspects pénibles de la réalité tiennent à mes attachements — je vais m'en rendre maître.

“On ne peut parler d'une seule réalité objective, par conséquent il est possible d'accepter plusieurs théories incompatibles au sujet d'un même phénomène. Un groupe de scientifiques peut se satisfaire d'expliquer un phénomène dans le cadre de sa propre matrice disciplinaire. Un autre, attaché à une matrice différente, peut l'expliquer par une autre théorie” [Col95, p.53].

“Pour libérer la religion de toute dépendance au dogme, il est nécessaire de s'abstenir de toute exigence selon laquelle le monde devrait se conformer à nos critères. Toute exigence de cette sorte est une tentative d'imposer le soi au monde. [...] Ce n'est pas la force de nos idéaux, mais leur faiblesse, qui nous fait craindre d'admettre que ce sont les nôtres, pas ceux du monde” [Rus54, p.22-24].

Quand j'ai commencé à présenter mon travail à des éditeurs²⁶, l'un d'entre eux m'a écrit : « Comment pouvez-vous vous imaginer que nous puissions être preneur de votre « Almanach » ? ». J'ai d'abord ressenti de la colère, puis du découragement, puis du mépris, puis du détachement.

La colère a été provoquée par la peur (ici, celle d'être moqué, celle de trouver déapprobation ou déshonneur). Le découragement est venu d'un doute (ici, celui de la légitimité de ma démarche et de la valeur de mon travail). Le mépris s'est formé autour d'une impuissance (ici, celle de faire changer d'avis quelqu'un qui ne comprend pas le sens de mon travail). Enfin, le détachement est venu à travers la dissipation de ces sentiments :

- je serai moqué de temps en temps et mon travail provoquera l'irritation de quelques personnes, mais n'est-ce pas le cas de tout travail, même le plus anodin ?
- les progrès que l'Almanach produit dans mon existence et dans celle de mes quelques lecteurs présents le rendent d'ores et déjà légitime ;
- enfin, je n'ai pas de raison de mépriser l'opinion de cet éditeur : celui-ci est reconnu, établi, et fonctionne au sein d'un système auquel il a su s'intégrer avec succès et au sein duquel, si je n'ai pas ma place, ce n'est que de mes propres carences et de mon propre choix.

Ce que Bertrand Russel dit ci-dessus à propos de la religion est valable pour toutes autres sortes d'idées : politiques, personnelles, et pour tous les principes et convictions. Une conviction est le fait de croire, sans disposer de preuve ni de moyen d'établir de preuves, à une certaine explication d'un ensemble de faits. La conviction se rapproche du dogme (la différence étant que la conviction est personnelle, alors que le dogme est proclamé et partagé par une communauté). Dans notre vie de tous les jours, une part de nous-mêmes tend à nous imposer ses dogmes : nous nous disons qu'« il faut » être comme ceci, réussir dans tel domaine, avoir tel aspect physique, suivre tels principes.

26. Il ne s'agit pas ici d'InLibroVeritas, grâce à qui vous avez aujourd'hui ce livre sous les yeux ! *Note de JFR.*

Mais souvent, nous ne savons pas d'où nous viennent ces dogmes, et si nous y réfléchissons, nous nous apercevons qu'ils nous viennent de la communauté de celles et ceux qui nous ont élevés et qu'ils n'ont rien d'objectif [LUN4, DIM4]. Si nous abandonnons ces dogmes pour peser les possibilités qui s'offrent à nous, si nous mesurons les difficultés à la lumière de notre existence dans son ensemble, et non à travers le prisme de nos attachements du moment, nous maîtrisons mieux la « réalité », dans tout ce qu'elle a de changeant et d'interprétable [SAM2, DIM10, LUN28, JEU28, SEM32 ; à propos des « attachements », ou préoccupations matérielles : MER15].

Avez-vous ressenti récemment l'une des émotions suivantes ?	Si oui, correspondait-elle à l'une des interprétations ci-dessous, et si oui, en quoi ?	Si oui, était-elle en rapport avec l'une des 8 préoccupations suivantes [cf. MER15], et si oui, en quoi, et par rapport à quoi ?
Angoisse	→ Peur d'être abandonné	→ Incapacité de prédire l'avenir
Colère	→ Peur d'être mis en danger	→ Sentiment d'avoir commis une erreur
Découragement	→ Peur d'être méprisé	→ Sentiment d'illégitimité, d'inutilité
Mépris	→ Peur d'être pris en tort	→ Incapacité d'agir contre quelqu'un
		Plaisir ou déplaisir Approbation ou désapprobation Gain ou perte Honneur ou déshonneur

MARDI 48

« Les dépendances sont en soi »

La liberté et l'indépendance ne peuvent se construire en faisant simplement « ce qu'on veut » — se débarrasser des contraintes n'est pas nécessairement être libre.

Une personne s'insère dans la file d'attente d'un magasin. On lui en fait la remarque. Elle dit : « Et alors ? On est en démocratie, ici. C'est un pays libre. Je fais ce que je veux. »

La solution, disent les affiches du Parti Populiste, consiste à renvoyer chez eux les étrangers, à fermer les frontières aux importations, et à rester tranquillement entre nous.

N. travaille comme secrétaire dans un établissement public de recherche. D'une part, elle se plaint de ce que les chercheurs et ses supérieurs ne lui font pas assez confiance et ne lui confient pas de tâches gratifiantes ; d'autre part elle veut un bureau personnel comme celui dont elle disposait dans son précédent emploi.

S. n'a jamais voulu vivre en couple pour conserver sa liberté et son indépendance, et pourtant voudrait maintenant s'installer en famille et avoir des enfants. Mais où, comment, quand trouver la personne ?

On vient d'adjoindre à B. un nouveau partenaire de travail. Mais B. considère que celui-ci est là pour lui « marcher sur les pieds » et pour lui « mettre des bâtons dans les roues ».

« J'ai dix-huit ans. Je n'ai besoin de personne. Et d'ailleurs, je suis majeur. »

« Par ici, on n'aime pas les gens de la capitale. On ne manque pas de le leur faire sentir. Certains vont même jusqu'à casser leurs carreaux, crever leurs pneus et pisser sur leurs clôtures. »

« Ils nous emmerdent avec leurs restaurants non-fumeurs et leurs spots antitabac à la télé. C'est la dictature du "politiquement correct". Moi je dis qu'on a le droit de fumer si on veut, où on veut, et quand on veut. Et je suis assez vieux pour m'occuper de ma santé. »

Nous pouvons penser que notre liberté découle de notre indépendance et que d'être indépendant consiste simplement à agir indépendamment de la volonté des autres personnes. Les adolescents fument, boivent ou cassent d'abord pour se confirmer qu'ils peuvent choisir leur manière d'agir. Les adultes qui ne respectent pas les lois le font pour s'ouvrir un espace de liberté plus grand que celui dans lequel la loi, croient-ils, les contraint. Nous pouvons aussi penser que d'être libre, c'est être indépendant à l'égard des autres personnes, et ainsi de nous passer de leur aide, de leurs conseils, voire de leur présence. Ces notions de liberté et d'indépendance sont erronées.

Pour une chose, nous sommes dépendants de la continuité humaine dans tout ce que nous sommes et dans tout ce que nous faisons. Ceci commence, de façon si évidente qu'elle semble ne pas mériter d'être mentionnée, avec le fait que nous n'existons que parce que d'autres personnes ont existé avant nous. Mais aussi, nous ne sommes ce que nous sommes que parce que ces autres personnes sont ce qu'elles sont. Seraient-elles un tant soi peu différentes, rien de ce que nous sommes ne serait non plus [SAM4, MAR17]. Par exemple, un employé peut toujours se plaindre de ses conditions de travail, mais celles-ci n'existent que parce qu'elles se définissent ici et maintenant dans une entreprise donnée. Cette entreprise serait-elle un tant soi peu différente, l'emploi en question n'existerait peut-être même pas, ou serait-il occupé par une personne bien différente. Ainsi, il ne s'agit pas de se plaindre de l'état des choses, mais d'apporter des solutions à des problèmes, de rendre les situations plus profitables pour tous [VEN1, MER31].

Pour une autre, tout ce que nous faisons, nous le faisons en rapport à d'autres personnes. Nous sommes, nécessairement, dépendant des autres dans nos désirs et dans nos actes [SAM4, LUN49]. La dépendance n'est pas d'avoir à dépendre des autres personnes, mais de se laisser guider par son émotivité. Ce n'est pas de devoir coopérer avec d'autres, mais de conditionner son bien-être aux circonstances extérieures (le comportement des autres et sa propre réaction à ces comportements, par exemple). Ainsi, la personne qui adopte un comportement asocial dans l'entreprise ou dans la société parce qu'elle en refuse tel ou tel aspect n'est la victime que de son propre comportement, et de surcroît la première victime. La dépendance, la privation de liberté, sont en elle. L'indépendance ne peut exister que dans l'interdépendance, c'est-à-dire la capacité à coopérer avec les autres, et la capacité à accepter les différences de comportement, de pensée, pour enrichir sa personnalité et celle du groupe [Cov89, p.49-54].

MERCREDI 48

« D'abord réussir sur soi »

La première étape de la réussite humaine est la réussite sur soi-même — une fois ce goulet passé la voie est ouverte à la réussite sociale.

“Tant que l'on manque de cette discipline intérieure qui procure la paix de l'esprit, peu importent les facilités matérielles ou la situation extérieure. Elles ne vous offriront jamais la joie. En revanche, si le confort matériel, qu'en temps normal, vous jugez nécessaire au bonheur, vous fait défaut, mais que vous possédiez en vous-même cette paix, ce degré de stabilité, rien ne vous empêchera de vivre une existence pleinement heureuse” (le Dalai-Lama, dans *L'Art du bonheur*, de Howard Cultler, p.30).

La première étape de la réussite est la réussite sur soi, ce que Covey [Cov89, p.49-54] identifie à l'indépendance (au sens défini page précédente). Pour Covey, cette réussite, qu'il appelle "victoire privée", s'obtient par la mise en place de trois habitudes :

- être volontariste (c'est-à-dire non-réactif : ne pas réagir aux circonstances en tentant de les faire changer mais chercher activement des solutions) [MER31, MER32, MER41] ;
- commencer en visant l'objectif final (c'est-à-dire gérer ses motivations, ses objectifs, tant sur le plan humain que dans les détails quotidiens) [cf.SEM6] ;
- mettre "la première chose en premier", ce qui constitue un principe de base de hiérarchisation des priorités [cf. SEM34].

L'indépendance une fois atteinte, il est possible d'accéder à l'interdépendance, c'est-à-dire à la capacité de collaborer avec les autres. Cette seconde réussite, que Covey appelle "victoire publique", s'obtient par la mise en place de trois autres habitudes :

- penser "tout le monde a à y gagner" [DIM51, DIM23] ;
- chercher d'abord à comprendre, puis à être compris (c'est-à-dire écouter sincèrement, chercher à comprendre et persévérer jusqu'à ce qu'on ait bien compris les motivations etc. des autres, être ouvert, parler moins qu'on écoute et autres principes d'écoute non-manipulative) [JEU14, SEM36] ;
- chercher la synergie (c'est-à-dire tirer parti des différences pour multiplier le pouvoir du groupe).

Pour Covey, la réussite sur soi-même constitue un goulet qu'on peut avoir de grandes difficultés à franchir, mais au-delà duquel, et seulement au-delà duquel, se situent les "victoires publiques", c'est-à-dire la réussite familiale, la réussite professionnelle, la réussite sociale.

Il peut nous arriver de considérer que nos échecs sont des échecs dans tel ou tel domaine de notre vie sociale, alors qu'ils tiennent avant tout à des difficultés que nous avons vis-à-vis de nous-mêmes, dans notre histoire et dans notre expérience personnelles. C'est ce qui est exprimé en [LUN33, MAR33], autour des notions de « se dégager du malheur », tendre à devenir une personne sage, puis seulement « étendre sa sagesse » c'est-à-dire devenir une personne juste. La pensée selon laquelle « les solutions sont en soi » et selon laquelle « l'éveil, c'est l'éveil à soi » est également l'un des fondements et de la pensée bouddhiste [DIM17]. C'est également l'approche défendue par le psychiatre Paul Watzlawick, qui bien que ne se réclamant jamais du bouddhisme, écrit : "[T]out ceux qui viennent nous demander de l'aide souffrent de leur relation au monde, quelle qu'elle soit. On pourrait dire, en faisant appel à une doctrine aussi ancienne que le bouddhisme à ses débuts, qui, nous le savons, était éminemment pragmatique, que ces sujets souffrent de leur image du monde [...]. [F]aire concorder leur image avec les faits concrets [...] est la vraie tâche et le but ultime de tout changement thérapeutique" [Wat80, p.47].

- Avez-vous le sentiment de vous concentrer sur votre « réussite sur vous-même » ?
- Vous arrive-t-il de tenter de faire changer le monde autour de vous, et si c'est le cas, avez-vous le sentiment que vous le faites parce que vous avez déjà « réussi sur vous-même » ?

JEUDI 48

« Des maux pour des biens »

Tout déplaisir est en fait associé à l'entretien de ce qui apporte des bénéfices.

"Si vous voulez prendre le thé, s'il vous plaît, acceptez aussi la théière" [Kat93, p.172].

Les déplaisirs sont des modes d'accès à des bénéfices, ou des modes d'entretien de ce qui apporte un bénéfice. Par exemple, se lever le matin peut être un déplaisir, mais ce peut être la condition nécessaire pour conserver son travail, toucher un salaire, et en jouir. La plupart des contraintes

courantes sont de cet ordre ; nous parvenons en général assez facilement à nous en arranger. De même, nous ne maintenons pas les déplaisirs qui ne nous apportent aucun bénéfice ou la promesse d'aucun bénéfice. Les déplaisirs qui nous posent problème sont en fait ceux pour lesquels le bénéfice ou la promesse d'un bénéfice ne sont pas clairs.

- Untel déteste aller chez ses beaux-parents le dimanche, mais continue à le faire tout en souffrant : c'est qu'en fait cette personne sent confusément qu'elle gagne quelque chose à le faire (à travers la satisfaction de son conjoint, par exemple) mais comme les dimanches chez les beaux-parents ne laissent personne satisfaits, ce bénéfice n'est pas flagrant.
- Unetelle déteste se lever tôt pour aller travailler, tend à arriver en retard à son travail, finit par le perdre. Peut-être cette personne ne ressentait-elle pas clairement le bénéfice qu'elle avait à faire ce travail (elle trouvait qu'il ne lui convenait pas, par exemple).
- Les études de tel étudiant traînent en longueur. Peut-être n'a-t-il pas vraiment envie, en fait, de faire le travail que lui promettent ces études ; ou encore peut-être redoute-t-il de quitter le monde de l'université et de la maison parentale pour entrer dans celui de l'entreprise ; ou encore peut-être redoute-t-il d'être jugé sur son mémoire final.

C'est pourquoi nous avons tout intérêt à « évaluer les contraintes » et à savoir clairement pourquoi nous devons manger notre pain noir. Il ne sert à rien de maintenir des contraintes qui peuvent être levées moyennant quelques arrangements simples [DIM4]. De même, ce n'est pas tant d'être « fortement motivé » à faire quelque chose qui peut nous permettre d'en accepter les contraintes, mais plutôt de comprendre quelles sont nos véritables motivations [LUN4]. Je ne peux me forcer à faire quelque chose (comme de méditer, ou de me plier à tel ou tel protocole) que parce que je me rends compte des bénéfices immédiats que cela m'apporte.

Par ailleurs, il est des déplaisirs qui ne dépendent pas de nos choix individuels, mais simplement de l'état du monde. Ceux-ci aussi apportent des bénéfices. Nous pouvons pester contre la pluie, mais sans la pluie il n'y aurait même pas de vie sur la terre. C'est une chose évidente, et pourtant nous passons notre temps à pester contre la pluie ou d'autres choses tout aussi inéluctables (ce qui ne nous empêche pas de prendre un parapluie). Francis Baud, dans le *Que sais-je 672*, écrit à propos de l'anarchisme : “[D]ans la nature toute liberté se paie d'une contrainte [...]. Aux yeux des libertaires, il semble que toute conquête de liberté équivaille à la suppression d'une sujétion et qu'il puisse exister un état de liberté presque absolu où les contraintes seraient réduites à néant. Or, [...] il y a, en réalité, un certain nombre de libertés et de servitudes entre lesquelles on peut opérer des permutations et des arrangements, sans que la somme en diminue. On s'affranchit des contraintes sociales en se soumettant d'avantage aux contraintes biologiques, et vice versa” [85].

Une étape supplémentaire dans l'acceptation raisonnée de l'état des choses peut être franchie. Nous pouvons décider de regarder tous les déplaisirs sous cet angle :

Un déplaisir est une contrainte dont on n'a pas encore vu ou pas encore consciemment exprimé ce qu'on y gagne.

Bien sûr, on peut être malade ou avoir mal, et penser que ce déplaisir existe sans qu'il soit associé à un bénéfice quelconque. Mais il s'agit maintenant de tirer des bénéfices des situations qui n'en apportent pas d'elles-mêmes. J'ai, par exemple, une douleur persistante dans le bras. Je peux la voir comme un handicap, comme quelque chose qui réduit injustement ma capacité de travail et de concentration. Mais je peux aussi la ressentir comme le rappel heureux que les douleurs existent, et qu'il faudra un jour supporter de grandes douleurs [LUN29]. Cette petite douleur me fournit l'occasion d'apprendre à supporter la douleur au jour le jour. Finalement, j'en tire un bénéfice. De même, je peux être contraint de vivre ou de travailler aux côtés de quelqu'un que j'ai du mal à supporter. Mais je peux tirer un bénéfice de cette présence en en faisant un moyen d'expérimenter une situation d'« enchaînement » [SEM32] dans des conditions finalement peu contraignantes, et à transformer ma nature pour ne plus souffrir de ce type de situations.

Apprendre à tirer un bénéfice de quelque chose qui semble ne pas en avoir au départ est un bon exercice. Il permet d'autant plus facilement de transgresser les déplaisirs associés à des bénéfices immédiats (faire son travail, méditer, sortir quand il pleut, etc.) pour aller vers la transgression de déplaisirs à bénéfices moins évidents, moins immédiats.

- Qu'est-ce que vous détestez, ou détestez faire, dans votre vie présente ?
- Pourquoi continuer à le faire ? Quels en sont les bénéfices ? Y a-t-il moyen de faire autrement ?

VENDREDI 48

« Répondre aux attentes »

La responsabilité est la capacité de mesurer les attentes des autres personnes et de les satisfaire, plus que de réagir de façon « sensée » à des situations.

- « Je suis responsable du matériel »
- « C'est une personne responsable »
- « Ce comportement est complètement irresponsable »
- « C'est pas mon boulot »

La responsabilité se définit socialement. Se comporter de façon responsable signifie communément ne pas se mettre et ne pas mettre d'autres personnes en danger, mais ce danger ne peut se mesurer que par convention dans une société donnée. Pour exemple, ne pas boucler sa ceinture en voiture et laisser les enfants monter à l'avant ont été longtemps des choses normales en France, et les accidents résultants étaient considérés comme de regrettables tours du destin. Aujourd'hui, ces comportements (qui restent courants au Japon) sont considérés comme irresponsables et les accidents résultants comme les conséquences de fautes graves. Le changement est avant tout un changement de vision (je gage qu'un jour, l'utilisation de l'automobile elle-même, avec ses dizaines de milliers de morts et de blessés par an, sera vue comme un comportement collectif irresponsable). La responsabilité ne consiste pas à juger les choses « objectivement ». Elle consiste à mesurer les attentes collectives et à en tenir compte.

Être responsable de quelque chose peut signifier aussi qu'on en est en charge. Par exemple, la personne « responsable du matériel » a pour tâche de vérifier que les outils sont entretenus, utilisés à bon escient et correctement, et ne se perdent ni ne se dégradent.

Dans cet aspect également la responsabilité consiste à répondre à une attente : celle de mener à bien une tâche confiée par le groupe.

Néanmoins, la notion de responsabilité à travers la définition des tâches a un aspect pervers courant : celui de ne se sentir « responsable » que de la tâche assignée et de rien d'autre.

C'est l'effet « c'est pas mon job » que l'on rencontre dès qu'on essaie d'obtenir des informations dans une grande entreprise ou dans une administration ! Là encore, la responsabilité consiste à répondre à des attentes : celle du client ou de l'utilisateur, et à travers lui, celles de tous les clients ou de tous les usagers.

La responsabilité est la capacité de s'accorder avec la vision que les autres personnes ont de la réalité, plutôt que de leur opposer émotivement une autre vision de la réalité.

La responsabilité est la capacité de choisir sa réponse [Cov89, p.71]. Il s'agit là de la capacité à répondre aux événements par choix et sans se laisser entraîner par ses émotions. Ceci peut consister à répondre à des attentes, même si celles-ci sont formulées de manières émotives, brutales ou pénibles (un enfant qui pleure, un adolescent qui pète les plombs, un collègue qui se plaint, un client difficile) ou encore à ne pas répondre à des attentes émotives (une provocation, une demande de participation à un délit ou une action dangereuse, un conflit dans lequel on attend que chacun prenne position, etc.).

- Dans votre travail, comment se définit votre tâche ? Qu'est-ce qui relève de votre responsabilité et qu'est-ce qui n'en relève pas, et pourquoi ?
- Pour vous, qu'est-ce qu'un comportement responsable en voiture ?

SAMEDI 48

« Tenir tous engagements »

Tenir les promesses et les engagements faits aux autres personnes et à soi-même est la meilleure prise sur l'avenir.

L'absence de « réalité » de la « réalité » [Wat78] ne nous apparaît pas mieux que dans notre rapport à l'avenir. L'avenir n'est pas tant qu'il ne devient pas présent, et pourtant le présent n'existe que comme un avenir continuellement en devenir. Quelles prises avons-nous sur cet avenir, et par conséquent, quel pouvoir sur notre présent ? Pour Arendt, la promesse est la seule chose qui nous permette de prévoir l'avenir [Are83, p.31]. C'est en effet la meilleure prise dont nous disposons (ce n'est pas la seule : « visualiser » [DIM] en est une autre).

Définissons un engagement comme la promesse de faire un travail, de se rendre quelque part, de régler un problème. Il peut nous arriver de prendre un engagement vis-à-vis des autres personnes (rendez-vous, travail, promesse à un enfant) ou vis-à-vis de nous-mêmes (résolution, planification ou report d'une tâche). Il peut nous arriver de ne pas le tenir. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela, mais elles se ramènent à quelques types de base.

1. Il se peut que nous décidions sciemment de fourvoyer une autre personne en l'engageant sur une voie qui nous permette de gagner certains avantages ponctuels (faux rendez-vous, fausses promesses). Dans ce cas, l'engagement est clairement un mensonge [MER37].
2. Nous sommes dépassés par les contraintes matérielles. Nous ne parvenons pas à arriver à l'heure ; nous ne respectons pas une date limite ; nous ne finissons pas une tâche parce que le matériel ou la force nous manque, etc. Dans ce cas, notre échec à respecter notre engagement tient à une mauvaise appréciation du temps et des ressources [MER34 ; MAR10].
3. Une fois venu le moment de le remplir, l'engagement a perdu son importance. Dans ce cas, il est probable que nous l'ayons pris pour nous débarrasser d'un problème qui se présentait alors et non en fonction d'un problème à venir. Nous avons promis à l'enfant de lui offrir ceci ou cela demain pour qu'il se tienne calme aujourd'hui ; nous avons reporté une tâche non pas pour mieux la faire demain mais pour en être débarrassés aujourd'hui, etc. Il ne s'agit pas clairement de mensonges parce qu'au moment où nous prenons l'engagement, nous sommes plus au moins convaincus que nous allons le remplir.

Ces différents manquements tiennent à une mauvaise appréciation de notre continuité dans le présent et dans l'avenir. Notre « moi » d'aujourd'hui n'est pas clairement associé à celui de demain. Nous avons, dans une certaine mesure, l'impression qu'il ne s'agit pas vraiment de la même personne. Ainsi, nous pouvons penser que notre « moi » de demain pourra résoudre des contraintes matérielles que notre « moi » d'aujourd'hui serait bien en peine de résoudre. Nous pensons que nous ferons demain avec plaisir ce que nous ne voudrions faire aujourd'hui pour rien au monde. Ou encore, nous prenons des engagements qui ne peuvent pas être respectés (rendez-vous successifs, tâches accumulées) en le sachant plus ou moins, mais sans vraiment nous en préoccuper parce que ces engagements ne sont pas vraiment nos problèmes, ce sont ceux de notre « moi » de demain. Dans la promesse et dans l'engagement apparaît le fait que notre continuité individuelle, l'existence d'un « moi » inchangé et continu, ne sont pas des choses si évidentes [LUN17].

- Tenir les promesses faites aux autres et un principe d'honnêteté qui dérive de « ne pas mentir » [MER37]. Une promesse que nous ne tenons pas équivaut à un mensonge pour l'autre personne, même si nous pensions sincèrement tenir notre engagement. Dans la vie professionnelle, qui ne respecte pas ses engagements se saborde [DIM42].
- C'est également un fondement des autres relations entre personnes et particulièrement entre proches. L'enfant à qui on ne tient pas les promesses faites est un enfant ou une enfant perdue [MER25]. Devenu adulte, cet enfant ne pourra plus comprendre le sens d'une promesse ni construire des engagements avec d'autres personnes.
- Plus paradoxalement, on peut mettre sur le même plan les promesses faites à soi-même : "The power to make and keep commitments to ourselves is the essence of developing the basic habit of effectiveness" [Cov89, p.92]. La personne capable de gérer les promesses qu'elle se fait comme si, par exemple, il s'agissait d'engagements professionnels, est assurée de sa réussite. Tenir ses promesses (ou ses résolutions) consiste avant tout à les modérer. C'est un travail d'expérience qui commence dans l'enfance avec une bonne appréciation du temps et des ressources.

Comment vous comportez-vous dans vos promesses aux enfants ? Arrivez-vous en retard ? Tenez-vous vos engagements professionnels ? Reportez-vous souvent les tâches prévues ? Prenez-vous des résolutions et les tenez-vous ? S'il vous arrive de ne pas tenir vos engagements, lequel des trois types de base (1), (2), (3) ci-dessus vous paraît refléter ce qui vous arrive ?

DIMANCHE 48

« Visualiser »

Je vais agir sur l'avenir à travers la vision de ce que je veux en faire.

"If you visualise the wrong thing you will produce the wrong thing" [Cov89, p.134].

Quand ma femme, qui est japonaise, écrit une note ou une lettre en japonais, son stylo se promène quelques secondes au-dessus de la feuille avant d'écrire chaque phrase. Pendant un bref instant, chaque caractère est visualisé, son tracé est répété, et toute la phrase est conçue et vue mentalement avant d'être réalisée sur le papier. Puis la phrase est écrite nettement et sans rature. Je remarque qu'avant de téléphoner, ma femme se concentre un petit moment sur ce qu'elle va dire. Elle se répète intérieurement les différentes tournures que peut prendre la conversation.

Ces attitudes ont peut-être pour origine la pression des habitudes sociales japonaises, qui veulent que l'écriture, le tracé correct des caractères, la manière de s'adresser aux autres personnes revêtent un caractère rituel plus marqué qu'en Occident. Mais le procédé qu'elle emploie pour éviter les faux-pas mérite d'être noté : elle anticipe le déroulement des choses et visualise ce qu'elle va faire.

Ramener ce que nous faisons au niveau de la conscience

Covey rappelle que tous les sportifs de haut niveau visualisent et répètent mentalement les mouvements qu'ils vont faire au cours d'une performance. La skieuse répète sa descente, la plongeuse son plongeon, le patineur son enchaînement, le coureur automobile parcourt mentalement le circuit. C'est un type de concentration que nous pouvons très facilement adapter à la vie quotidienne. Il s'agit là encore, tout simplement, plutôt que de laisser son inconscient les prendre en main, d'amener ses actes à la conscience [DIM2, MER10, VEN47]. Dans le premier cas, nous laissons toutes sortes de craintes, de doutes, ou d'ambitions vaines diriger ce que nous faisons ; dans le second, nous prenons le contrôle de nos motivations profondes [SEM6]. Cette stratégie

consiste directement à agir sur l'avenir : elle modifie grandement notre rapport aux choses que nous allons faire et comment nous allons les vivre.

Désamorcer l'anxiété, l'appréhension

Une situation récurrente n'est plus tout à fait hors de contrôle si on y a pensé avant. Ainsi, si nous savons que nous avons tendance à nous comporter de telle ou telle façon dans telle ou telle situation, et que nous le regrettons par la suite, nous pouvons visualiser notre comportement et réussir ponctuellement à corriger nos « défauts d'attitude majeurs » [MER5, MAR22]. De même, une situation inconnue n'est pas tout à fait inconnue si on y a pensé avant. Si nous vivons des angoisses face à l'avenir, nous pouvons visualiser les meilleures comme les pires choses et nous organiser face à elles [MER30].

Prendre le bon courant

Ma femme a l'habitude de créer des « images » satisfaisantes de l'avenir. Elle se construit des rêves réalistes : élever son enfant sur une île ensoleillée, faire de beaux voyages, réaliser son projet professionnel. Ces images lui permettent d'organiser son quotidien en fonction d'un avenir plaisant. Si son fils est en bonne santé, elle ne se fatigue pas à penser qu'il ne tombera pas malade, elle fait ce qu'il faut pour qu'il reste en forme ; et quand il est malade, elle se forme une image de sa guérison, image qui la mène vers cette guérison. Ces images se réalisent. Il ne s'agit pas là de magie ni même de « pensée positive ». Elle cherche simplement à viser le bon déroulement des choses et elle se concentre sur ce qu'elle peut faire pour aller dans le sens de ce bon déroulement.

- Asseyez-vous dans un endroit calme et silencieux. Imaginez votre journée de demain.
- Vous allez passer un examen ; ou encore, vous allez faire un exposé ou donner un cours. Répétez. Visualisez.
- Vous allez faire une démarche qui provoque chez vous de l'anxiété : donner un coup de téléphone, rencontrer une personne que vous n'aimez pas, allez faire un achat inhabituel pour vous dans un magasin inconnu, passer un entretien d'embauche. . . Imaginez ce que vous risquez de dire et qui pourrait provoquer une situation désagréable. Imaginez et répétez ce que vous allez dire pour que les choses se passent simplement.
- Pensez à un comportement que vous n'aimez pas en vous. Imaginez les moments de cette semaine pendant lesquels il risque de se manifester. Imaginez d'autres comportements possibles, plus souhaitables.

SEMAINE 49

Sensualité et sexualité

Le sens de la beauté comme la sexualité la plus crue se construisent autour du “besoin d’amour”

Note importante : il est presque impossible d’énoncer des généralités en matière de sexualité ; qu’on considère seulement que certaines personnes ont des milliers de partenaires dans leur vie, et d’autres pas un(e) seul(e) ! C’est pourquoi, si la sexualité peut être “théorisée”, cette théorisation ne répond pas toujours aux questions individuelles que nous nous posons.

Je ne suis ni psychiatre ni spécialiste de la sexualité. Ce que je vous propose cette semaine ne sont que de simples réflexions. Il ne s’agit ni de “vérités” ni de “conseils”.

Tout au long de l’existence, chacun d’entre nous est confronté, qu’il ou elle le veuille ou non, aux différents aspects du couple sensualité/sexualité : l’amour, le désir, la soumission, la violence, etc. Nous le savons. Mais pouvons-nous répondre aux questions suivantes ?

- La sexualité est une fonction physiologique assurant la reproduction, mais quelle est sa place dans la construction mentale d’une personne humaine ? Je défendrai ici le point de vue selon lequel elle est l’une des manifestations du « besoin d’amour originel », auquel sont également liés la sensualité et le sens de la beauté. Ce « besoin d’amour originel » (*amae*) est celui qui se construit dans la petite enfance et dans l’enfance entre l’enfant et les parents : plaisirs et déplaisirs du corps (qui s’associeront progressivement à la sexualité), identification (qui se développe ensuite en sens de la beauté), amour envers les parents (avec ses deux aspects d’appropriation-possession et de dévouement-soumission). [LUN]
- La sexualité s’organise ainsi selon deux pôles (Fig.22). Les sexualités les plus crues ne sont que des manifestations extrêmes de ces deux pôles de la normalité que sont possession-appropriation et dévouement-soumission. Les sociétés tendent toutes à canaliser ces manifestations extrêmes. Pourquoi ? Est-ce que cela correspond à une nécessité sociale ou est-ce le résidu d’une morale antique (comme certains interdits alimentaires ou certaines superstitions) ? [MER, JEU]
- Il y a des différences physiologiques et psycho-physiologiques entre les deux sexes, qui n’entrent pas exactement dans le schéma ci-dessus. Celles-ci trouvent leur source dans la physiologie. Pour une chose, l’aspect appropriation-possession est plus explicitement lié à la sexualité masculine ; il va de pair avec l’agressivité. Comment ces différences se manifestent-elles dans la vie sexuelle en général, et en particulier dans son aspect le plus courant, la vie de couple ? [MAR, JEU, VEN]
- La sexualité a, disons, quatre aspects (souvent entremêlés) : l’hétérosexualité, l’homosexualité, l’autosexualité (la masturbation) et la parasexualité (les déviations de “la norme”). La

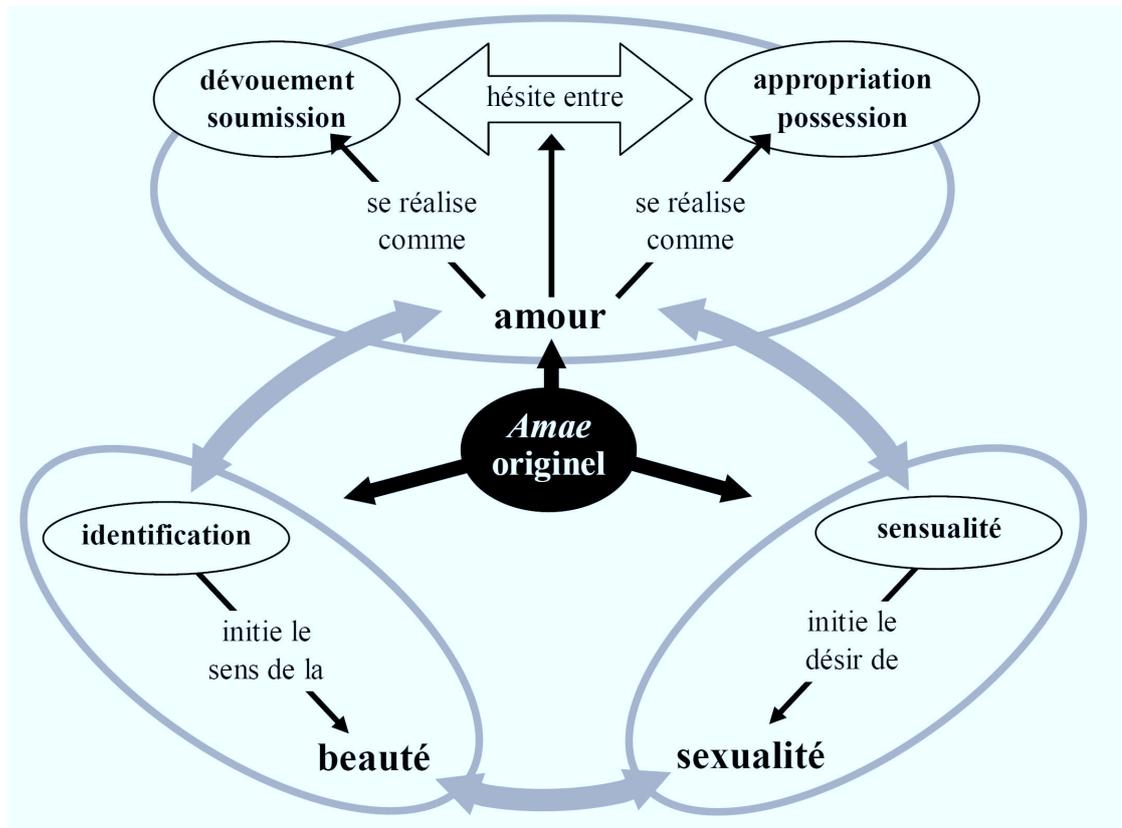


FIGURE 22 – Sexualité

masturbation, en particulier, est à la fois une nécessité physiologique et un tabou social dans certaines sociétés. Pourquoi ? [MAR]

- Et que sont exactement les parasexualités (les déviations de “la norme”) ? Doivent-elles être condamnées, acceptées, ou encore encouragées par la société ? Quelle place peuvent-elles prendre dans nos vies ? [MER, DIM]

LUNDI 49

« Amour, sexe, sens de la beauté »

...sont toujours liés au « besoin d'amour » du petit enfant que j'étais.

« Tout ce qu'on fait, on le fait toujours pour être aimé de quelqu'un »

Takéo Doï différencie l'amour passif et l'amour actif et souligne que les définitions occidentales de l'amour tendent à ignorer l'amour passif.

- L'amour passif (*amae* en japonais) correspond au besoin d'amour, c'est-à-dire à la demande d'amour que ressent originellement l'enfant pour son parent.
- L'amour actif correspond à la définition occidentale la plus courante de l'amour : le fait d'aimer.

Je suis frappé par le lien que Doï établit entre *amae*, amour, identification, et sens de la beauté [Doï71, p.60-61]. Dans cette définition de l'amour, l'amour c'est l'identification ; éprouver de l'*amae*, c'est s'identifier à l'autre. Cet amour est même possible dans le cas d'un objet non vivant. Ceci constitue la définition de Doï de la beauté. Il me semble que c'est une théorie de l'esthétique bien intéressante, qui rejoint mon sentiment sensualiste de la construction de l'amour et de la beauté.

Autour de l'*amae* originel, se construisent chez l'humain les différentes facettes de l'amour :

- l'identification, qui lie l'enfant à son parent et l'adulte aux personnes et choses aimées ;
- la sensualité, qui lie l'enfant à son parent par le biais de la nourriture, des fonctions corporelles, et qui prend petit à petit au cours de la vie une dimension sexuelle.

L'amour est la réponse active à ce besoin d'amour originel. Le besoin d'amour, de protection, et de nutrition du petit enfant est originel, c'est-à-dire premier, et instinctif : le petit enfant pleure pour être nourri, et aussi lorsqu'on l'éloigne des personnes qui le nourrissent et le protègent, et ceci sans avoir fait l'expérience du danger que représente cet éloignement.

Ce besoin originel est aussi lié à l'identification originelle aux parents. C'est cette identification qui permet de les imiter et qui est à la base de tout apprentissage. C'est aussi de cette identification que naît le sens de la beauté. Pour l'enfant devenu adulte, la beauté parle avant tout aux sens. Elle rappelle l'*amae*.

Ce besoin originel est aussi lié à la première sensualité humaine : c'est l'attachement au sein, à la nourriture, à la succion, aux plaisirs sensuels de bouche qui sont ceux de la petite enfance (stade buccal freudien). Viennent ensuite des sensualités moins directement, mais toujours liées l'*amae* parental : la prise de conscience des fonctions d'excrétion et de locomotion (stade génital freudien), puis la progressive sexualisation des sensualités de contact (stade génital freudien). Je souligne que ces "stades" ne se remplacent pas mais se superposent : les trois sensualités sont présentes chez l'adulte. Ainsi, de l'*amae* originel lié à la protection et la nutrition naissent les sensualités. Pour l'enfant devenu adulte, celles-ci se développent en sexualité originelle.

Quel rapport avec ma vie sexuelle d'adulte ?

Simplement garder à l'esprit que « tout ce que nous faisons, nous le faisons toujours pour être aimés de quelqu'un » — ou en remplacement de notre désir d'être aimé de quelqu'un. Ceci est valable aussi bien pour notre recherche d'un partenaire pour la vie que lorsque nous regardons des films pornos, si nous en regardons.

Accessoirement, c'est aussi vrai en ce qui concerne nos désirs de réussite ou nos désirs de destruction, quand nous cherchons un job ou quand nous nous ruinons la santé ou le moral à fumer ou à regarder la télé. Tout ce que nous cherchons, c'est à être aimé, ou à oublier que nous ne le sommes pas (ou pas autant que nous voudrions, ou pas comme nous voudrions).

Voilà qui semble bien pessimiste. Mais il suffit simplement de le savoir pour prendre une part plus active à notre recherche d'amour : nous commençons à nous concentrer sur ce qui est vraiment important : être aimé, mais pas n'importe comment. Être aimé de nos proches. Être aimé de notre conjoint(e). Construire une vie sexuelle qui nous apporte de l'amour, au lieu de compenser pour notre manque d'amour. Et de même pour toutes nos autres activités.

MARDI 49

« Le sexe est entre frustration et imagination »

Gérer sa sexualité est un jeu de contradictions entre ses désirs, les désirs de l'autre, les impératifs sociaux et les autres choix d'existence.

Le sexe est dominé par la même hormone mâle chez les deux partenaires, et qui est aussi l'hormone d'agression. La sexualité est en général plus active chez l'homme ; la masturbation, les fantasmes également. Si tant est qu'on peut parler de généralités en matière de sexualité, quand certains (hommes ou femmes) ont des milliers de partenaires dans leur vie, et d'autres par un seul (d'après [MJ92, p.103-106]).

La sexualité est un domaine tout à fait particulier de l'activité humaine. La psychanalyse traditionnelle théorise que la motivation profonde de la plupart de nos actes est de nature sexuelle, ce qui tend à faire croire qu'il n'y a pas — ou qu'il ne devrait pas y avoir — de différence fondamentale entre notre comportement sexuel et nos autres comportements. Mais il en existe au moins une : l'acte sexuel est le seul pour lequel la réussite tient dans le fait de personnaliser ou de chosifier à volonté. "Chosifier" consiste à "oublier" la personnalité de ses partenaires et à les considérer, dans une certaine mesure, comme des "choses" ; la chosification est essentiellement, si ce n'est exclusivement, masculine.

En conséquence, une meilleure entente sexuelle peut être obtenue d'une part par un contrôle des comportements empathiques ou chosifiants ; d'autre part par l'acceptation d'une nécessaire part de chosification [VEN7].

Un jeu de contradictions

L'éventail du désir est très vaste mais les possibilités sexuelles sont en général assez limitées [JEU5]. Gérer sa sexualité est un jeu de contradictions entre ses désirs et les désirs de l'autre.

- Pour une chose, bien que tout individu particulier puisse échapper aux classifications stéréotypiques et qu'on ne puisse pas juger une personne donnée en fonction de stéréotypes [VEN51], il y a des différences marquées entre les hommes et les femmes : les hommes sont en général plus "perturbés" par leurs désirs sexuels et ils ont en général une sexualité "chosifiante" ; les femmes sont en général moins dépendantes de leurs désirs sexuels, elles s'intéressent plus à l'aspect relationnel de la sexualité, et elles font preuve de plus de stabilité et d'exclusivité [SAM].
- Pour une autre, il y a des différences marquées entre personnes. Ce qui plaît à l'un n'est pas nécessairement ce qui plaît à l'autre, même si l'entente est bonne dans les autres domaines. La sexualité aussi un jeu de contradictions entre ses désirs et les impératifs sociaux :
- Je peux être très perturbé par mes désirs sexuels et penser que je leur dois réalisation. Néanmoins, obtenir satisfaction de tous mes désirs sexuels impliquerait obtenir participation à un acte sexuel de personnes qui n'en ont aucune envie. Sans nécessairement aller jusqu'à la violence, certaines personnes "oublient" parfois que les actes à caractère sexuel impliquent nécessairement le consentement des deux partis [SAM3]. Par ailleurs, les situations où, à grande échelle, les possibilités de partenaires sont multiples et où l'acte sexuel peut être obtenu immédiatement sont des situations dangereuses : elles facilitent la propagation de maladies graves. Le sexe en soi n'en est pas la cause (pas plus que l'air n'est la cause du rhume), mais en est le véhicule [MAR26].

Enfin, c'est un jeu de contradictions entre ses désirs et les autres choix d'existence :

- Dans ce même cas, obtenir satisfaction de tous mes désirs sexuels, et me laisser guider par eux, m'interdirait la construction d'une vie de couple et de parent [JEU]. Bien sûr, je peux choisir de repousser l'âge de la parenté, ou même de ne pas avoir d'enfants du tout, pour pouvoir avoir une vie sexuelle, disons, décousue — c'est d'ailleurs l'une des fonctions de la période moratoire de la jeunesse [JEU21]. Mais une fois parent, la situation change.
- Il se peut aussi que la sexualité ne m'apporte pas de satisfaction et que je n'ai pas envie du tout d'avoir une vie sexuelle. Cela rend également très difficile la construction d'une vie de couple et de parent.

L'autosatisfaction sexuelle est utile

Dans la société occidentale la masturbation est un tabou. Bien que le monde occidental possède une industrie du fantasme et de la masturbation, on ne peut pas évoquer celle-ci autrement que par dérision, ironie ou moquerie. Ce tabou existe déjà sous forme d'un interdit biblique, et se perpétue jusqu'à nos jours. Il est assez difficile à expliquer puisque la masturbation ne présente aucun danger médical — à condition de respecter quelques règles élémentaires d'hygiène — et est même une nécessité physiologique (absolue pour les hommes : elle permet de renouveler le sperme, dont la durée de vie est limitée, et qui doit être éliminé au fur et à mesure de sa fabrication).

Par ailleurs, elle constitue un moyen simple et universel de gérer les contradictions ci-dessus :

- Elle permet d'éliminer un désir ponctuellement handicapant, voire socialement dangereux [MAR26]. Autrement dit, elle me permet de se libérer de la frustration.
- À condition d'être acceptée comme un moyen normal de canaliser sa vie sexuelle, elle permet d'ajuster l'imagination (les fantasmes) et la réalité (quels partenaires je peux avoir, et quels sont leurs désirs). Autrement dit, elle me permet de construire des images satisfaisantes à partir de ma vie sexuelle effective.
- À condition d'être acceptée comme un mode de sexualité normal, elle permet de mieux se connaître, de mieux maîtriser son corps, et de mieux en profiter. Elle est une éducation nécessaire au plaisir et à l'orgasme.

MERCREDI 49

« Le sexe est toujours soumission et possession »

Aussi bien la sexualité "normale" que la sexualité "pervertie" se construisent autour des deux pôles originels de l'amae.

À partir de la demande d'amour que ressent originellement l'enfant pour son parent, l'*amae* originel, se définissent d'une part son sens de la beauté et d'autre part sa sensualité [LUN]. L'*amae* originel s'établit chez l'enfant de deux manières opposées et pourtant complémentaires :

- Il se manifeste d'une part comme la volonté de l'enfant de s'en remettre, de se laisser porter, d'être protégé, et pour cela de se soumettre.
- Il se manifeste d'autre part comme la volonté de posséder, de diriger, de s'assurer le pouvoir exclusif sur l'objet de son amour (sa mère, son père, ses jouets, etc.).

Chez l'adulte, cet amour passif laisse place à l'amour actif, qui correspond la plus courante du mot "amour" : le fait d'aimer. L'amour actif de l'adulte perpétue ces deux aspects :

- La sexualité s'organise ainsi également selon deux pôles : possession-appropriation et dévouement-soumission.
- La première est sans doute plus manifestement masculine et la seconde plus typiquement féminine. Néanmoins, les deux pôles peuvent se rencontrer chez tous les individus, et chez le même individu dans des circonstances différentes.
- Chacun de ces deux pôles correspond à un rapport différent à la beauté et à la sexualité. Dans le cas de dévouement-soumission, le rapport à la beauté est plutôt un rapport d'identification, le rapport à la sexualité plutôt un rapport relationnel-sensuel. Dans le cas de possession-appropriation, le rapport à la beauté est plutôt un rapport de destruction et de souillure, le rapport à la sexualité plutôt un rapport de violence.

Ainsi, il n'existe pas de rupture nette entre les perversions et la normalité sexuelle. C'est une question de degré, de contrôle, d'excès.

- Les sexualités les plus crues ne sont que des manifestations extrêmes de ces deux pôles de la normalité. Ceci ne signifie pas qu'elles soient pour autant ramenées à la "normalité". Elles

manquent justement de cet équilibre : soit le désir de possession, soit le désir de soumission, soit les deux, ne parviennent pas à trouver de limite. Elles ne sont pas en soi dangereuses ou “amORALES” ; elles peuvent devenir, comme tous les excès, difficiles à contrôler et avoir des conséquences que le groupe social peut chercher à éviter. Celui-ci veut en particulier :

1. que la dépendance à la sexualité ne prenne pas un caractère obsessionnel et ne dégénère pas en troubles du comportement social ;
 2. permettre à tous d’être protégés contre les agressions ;
 3. protéger l’intégrité physique et la conscience sexuelle des enfants ;
 4. protéger les individus de l’exploitation sexuelle ;
 5. éviter la propagation de maladies sexuellement transmissibles.
- Mais, en même temps, la sexualité “normale” comprend nécessairement une part de possession-appropriation et une certaine volonté de souillure et de violence. Elle comprend aussi nécessairement une part dévouement-soumission et de relations individuelles et sensuelles. C’est la capacité à trouver un équilibre au sein de l’individu, et entre les partenaires, qui permet de gérer la sexualité. Le rôle groupe social à ce propos est :
 6. de favoriser une éducation qui permette de se comprendre et de trouver cet équilibre ;
 7. de permettre à chacun de trouver une satisfaction sexuelle, c’est-à-dire un compromis entre son imagination et les possibilités qui lui sont offertes (faute de quoi, la frustration engendre de la violence).

La réalisation simultanée des objectifs (1) à (7) est un véritable défi social. Cependant, je ne crois pas qu’il y ait de méthode ou de système moral qui le permette. Ceci ne peut se faire que par des ajustements successifs.

JEUDI 49

« Le couple est la quadrature du cercle »

Sexualité, parenté et fidélité : le paradoxe du couple.

La sexualité est un jeu de contradictions [MAR]. Le couple, même dans les conditions les plus habituelles, est sur ce plan un édifice paradoxal. Comme un pont suspendu entre deux terres que tout éloigne, son équilibre n’est pas nécessairement fragile mais il défie le sens commun. Dans le cas le plus général (celui d’une femme plutôt dans les normes et d’un homme sans particularité), il s’agit de concilier deux sexualités différentes et même antinomiques [SAM] (d’aucun diront “antagonistes”) [MJ92, p.99-135] :

- une sexualité plutôt **relationnelle** (femmes) et une sexualité plutôt **chosifiante** (hommes) ;
- une sexualité plutôt **sensuelle** (femmes) et une sexualité plutôt **visuelle** (hommes) ;
- une sexualité plutôt **qualitative** (femmes) et une sexualité plutôt **quantitative** (hommes) ;
- une sexualité basée sur la **stabilité** (femmes) et une sexualité basée sur le **changement** (hommes) ;
- une sexualité préférablement **monogame** (femmes) et une sexualité à tendance **polygame** (hommes).

Ces différences sont peut-être moins marquées pendant l’adolescence et la période moratoire de la jeunesse, et en tout cas elles ne se manifestent pas directement comme un problème. Elles ne commencent à poser des difficultés qu’au moment où la personne se met en quête d’une ou d’un partenaire avec qui elle compte rester longtemps et éventuellement avoir des enfants. Autrement dit, c’est avec la parenté qu’elles se manifestent.

La position exposée ici est qu'un enfant a besoin de ses deux parents, que ceux-ci soient proches et disponibles, et qu'ils s'entendent. Cette position est longuement argumentée en [SEM25] et [SEM52]. Il s'agit de gérer une situation dans laquelle les parents constituent, pour l'enfant, une entité unique qui ne peut pas être séparée sans déchirer l'enfant. Or la satisfaction sentimentale, amoureuse, sexuelle des deux parents-partenaires est nécessaire pour que ceci soit possible. Le problème n'est donc pas une question de choix moraux quant à une "bonne" et une "mauvaise" vie sexuelle, mais uniquement celui d'établir et de maintenir une telle situation de satisfaction commune.

Au "paradoxe du couple" tel que défini ci-dessus, les sociétés tolèrent différentes réponses. Un pays donné tend toujours à présenter un panaché d'entre elles :

1. gérer strictement la sexualité (valorisation de la chasteté et/ou de la fidélité absolue, y compris mentale — être fidèle jusque dans son cœur —) ;
2. adopter un "double standard" dans le couple (fidélité féminine mais infidélité masculine ; polygamie) ;
3. nier chasteté, fidélité, doubles standards, et notion même de couple stable ;
4. déconstruire/reconstruire les couples à intervalles réguliers (généralisation du divorce et du remariage) ;
5. adopter un "double standard" sans couple (pour lequel la famille s'établit autour de la mère et éventuellement de ses sœurs, et où l'homme est un électron libre).

Les pays musulmans adoptent la deuxième solution avec la polygamie. Le Japon également avec la permissivité à l'égard des maîtresses occasionnelles et entretenues, la Hollande avec l'institutionnalisation de la prostitution. Les pays occidentaux hésitent toujours entre la première solution (qui est en fait souvent une façade qui cache la deuxième) et toutes les autres. La troisième a marqué l'éphémère "révolution sexuelle". La quatrième est en passe de devenir un standard occidental. La cinquième est celle de "l'abdication des pères", qui est une nouveauté qui se répand comme une traînée de poudre dans les sociétés industrielles, et que Thurow [Thu96, p.32-34] décrit très bien en termes économiques. (Cependant, Thurow pense que c'est une nouveauté dans le monde, mais c'est en fait le modèle traditionnel africain.)

Je pense que la solution 1 est irréaliste (gérer strictement la sexualité en valorisant la chasteté et/ou la fidélité absolue, y compris mentale). Les solutions 2 (fidélité féminine mais infidélité masculine ; polygamie) et 5 (adopter un "double standard" sans couple où la famille s'établit autour de la mère et où l'homme est un électron libre), conduisent en général à de grandes difficultés pour les femmes. Par ailleurs, la position adoptée ici et que les solutions 3, 4 et 5 (qui nient la stabilité du couple) peuvent éventuellement convenir aux partenaires, mais ne permettent pas de donner à l'enfant la possibilité de disposer de ses deux parents. Je n'exclus pas qu'elles puissent être aménagées de façon à fournir à l'enfant une certaine stabilité, mais mon expérience me montre que c'est de loin l'exception plus que la règle. À grande échelle, elles sont destructrices du tissu social ou interdisent d'en établir un.

La sixième solution qui s'établit de fait dans beaucoup de couples (et constitue peut-être la seule solution viable) est **celle dans laquelle la durabilité du couple et surtout sa bonne entente priment**. Dans ces couples s'établit une certaine tolérance en matière de sexualité (efforts de fidélité, efforts de compréhension des "particularités" de l'autre) [MAR, VEN, VEN7]. Chacun est sans cesse attentif à l'autre, à ses désirs, à ce qui peut le blesser, à ce qui risque de créer des difficultés graves.

Enfin, soulignons que c'est, de toute façon, quelque chose auquel il est préférable de se préparer avant la parenté [SEM52].

VENDREDI 49

« L'endormissement vient toujours »

L'espacement des relations sexuelles dans le couple est normal, mais leur disparition ou leur dégradation dommageable.

L'un des défis majeurs qu'ont à affronter les couples dans la durée est celui du désir sexuel [DIM52]. En général, les couples tendent à avoir une vie sexuelle ou très active au cours de leurs premiers mois ou premières années d'existence, mais cette activité, quel que soit son niveau initial, tend à aller se réduisant.

C'est un phénomène tout à fait normal, et pour un certain nombre de raisons à préciser, inévitable. Le risque en est que la sexualité se dégrade, s'espace ou disparaisse en laissant les partenaires ou l'un des partenaires dans l'insatisfaction, la frustration, ou même le dégoût. Ce risque est d'autant plus grand que le couple est axé au départ sur sa sexualité, ou que les divergences sexuelles entre les partenaires sont marquées.

Par ailleurs, la très forte valorisation de la sexualité et l'image qui en est véhiculée d'un côté par la pornographie, de l'autre par la presse, tend à se heurter de front à la sexualité de couple dans sa durée. *Ainsi, si on pense qu'on peut ou qu'on doit maintenir au fil des années les bases sur lesquelles la relation sexuelle s'est établie au départ, on provoque inexorablement de la frustration ou de l'ennui.*

Le danger le plus courant est l'espacement progressif des relations et leur disparition totale. Ce danger guette tous les couples, même jeunes. Le recours est d'accepter que les relations s'espacent quelque peu mais de les maintenir avec résolution, tout en restant attentif aux désirs du partenaire, en parlant avec elle ou lui de sa vie sexuelle, et en faisant des efforts mutuels pour aller dans le sens des désirs de l'autre.

Au début, l'activité sexuelle tend à être un des points autour duquel le couple se forme et s'apprécie. L'un des partenaires, ou les deux, tend(ent) à vivre le couple à travers sa sexualité, et tend(ent) à voir dans la durabilité du couple la promesse d'une sexualité toujours satisfaisante (un de mes amis me disait récemment que son récent mariage lui garantissait "de ne plus jamais être frustré sexuellement"). Inversement, les partenaires tendent à voir dans une sexualité active la marque d'un bon fonctionnement du couple. Cette activité est normale en soi et n'a certainement pas à être réprimée. Elle est effectivement un moteur de mise en place du couple. Cependant, il me paraît important de garder à l'esprit que :

- **Cette activité ne peut pas se maintenir indéfiniment dans les mêmes termes.**
Cela ne signifie pas que le couple est remis en question. Il doit simplement se redéfinir au fur et à mesure.
- Au début, chacun des deux partenaires fait de son mieux pour plaire à l'autre, et le fait en général sans trop d'effort. **L'activité initiale tend à cacher des différences qui vont devenir plus marquées avec les années.**

Pourquoi les relations s'espacent-elles ?

Au début d'une relation de couple, que ce soit pour des raisons physiologiques ou des raisons sociales, les femmes tendent à accepter, voire à préférer les standards de la sexualité masculine (variété, aspect physique, prédominance de la pénétration). Mais dans la durée, elles tendent à préférer pratiquer la sexualité dans des conditions relativement invariables ; à préférer les caresses au coït ; à valoriser l'aspect relationnel de la sexualité [JEU, SAM]. Elles ressentent moins le besoin d'une sexualité extrêmement active. Elles tendent à se satisfaire d'une sexualité plaisante et régulière [MJ92, p.133-134].

Au début d'une relation de couple, les hommes tendent à prendre soin de leur partenaire. Ils peuvent valoriser les caresses, les dits "préliminaires" et les alternatives au coït. Mais ils tendent à une attitude polygame : ils se lassent rapidement d'une partenaire sexuelle ; ils tendent à ressentir des envies sexuelles "tous azimuts" ; ils tendent à faire usage de la pornographie et de la masturbation [SAM]. Une étude montre que les hommes tendent à penser au sexe tous les quarts d'heure en moyenne (et je ne serais pas étonné qu'il s'agisse d'une sous-estimation). Par ailleurs, ils s'intéressent moins (ou pas du tout) à l'aspect relationnel de la sexualité. Dans le couple, les hommes sentent le désir de régularité des femmes mais ils tendent à mal le comprendre. Ils tendent à compenser leur absence de désir par une sexualité plus prototypiquement masculine (bref coït avec préliminaires réduits au minimum). Ils tendent à installer un "sexe de routine" en croyant accomplir leur "devoir conjugal". Dans ces conditions, les femmes préfèrent se dérober ou ne pas avoir de sexualité du tout. Éventuellement, elles trouvent chez un partenaire occasionnel ce que leur partenaire régulier leur proposait au début de leur relation, mais qu'il ne leur propose plus.

Les conséquences en sont de la frustration de part et d'autre, et une dégradation des relations de couple. La mésentente qui s'installe sexuellement ne surgit en général pas directement au cours des relations sexuelles elles-mêmes, mais dans des conflits sur d'autres aspects de la vie quotidienne (l'éducation des enfants par exemple). Au pire, elle mène à la désagrégation du couple ou à un état d'infidélité et de mensonge.

Les solutions consistent d'abord à adopter une attitude attentive et tolérante. Elles consistent aussi à accepter sa "nature" individuelle et sa nature sexuelle, non pas pour en faire un cheval de bataille et l'imposer à l'autre, mais pour mieux la contrebalancer et la contrôler.

- Pour *elle*, il s'agit d'accepter que pour lui, la sexualité puisse être un acte et non une relation humaine, même s'il fait des efforts dans ce sens. D'accepter que sa sexualité à lui est essentiellement "visuelle" et "chosifiante". De donner de temps en temps du sexe sans contrepartie (masturbation, fellation), sans donner l'impression de faire un "devoir". D'accepter (occasionnellement) d'être un objet de fantaisie, de ne pas être soi-même et de jouer à être une autre, de participer à des jeux ou des mises en scène [VEN7].
- Pour *lui*, il s'agit en gros de parler, caresser, conforter. Il s'agit de prendre la sexualité avant tout comme une relation humaine et non comme un acte. Il s'agit d'en faire l'un des aspects de l'amour, et d'en parler avec elle dans ces termes. Il s'agit aussi de dépenser du temps dans l'acte sexuel, et non pas d'y consacrer un "rituel du samedi soir" de quelques minutes. Il s'agit de maintenir des relations, en acceptant toutefois que celles-ci aillent s'espacant avec les années. Il s'agit d'accepter les caractéristiques de sa sexualité à elle (par exemple peu de changement, peu d'importance du coït, sexualité régulière mais pas nécessairement très fréquente). Sur le plan pratique, cela signifie faire usage de son imagination, valoriser ses fantasmes intérieurs, « imaginer à partir des possibles » [JEU5].

SAMEDI 49

« Chaque sexe gagne à comprendre la sexualité de l'autre »

Toutes les personnes ont leurs particularités, et ne peuvent être ramenées à des stéréotypes — mais il existe des différences moyennes entre sexualité féminine et sexualité masculine.

Il y a des différences physiologiques et psychophysiologiques entre les deux sexes. Celles-ci peuvent être utilisées pour justifier (à tort) une "place naturelle" des uns et des unes, et l'on peut être tenté (à tort également) de les nier tout bonnement. Je pense qu'il est préférable de prendre note de ces différences et de montrer que malgré elles et avec elles, chacune et chacun à le droit

à la poursuite de ses aspirations [LUN9] et que personne ne gagne à juger les autres sur des stéréotypes [SAM10, SAM39, VEN51].

Dans *Brain Sex : The Real Difference between Men and Women*, Ann Moir et David Jessel font la somme des recherches sur la différence entre sexes. Voici quelques points qu'ils soulignent (il est bien entendu que ces points soulignent des tendances et des moyennes, et que tout individu donné peut être hors de ces tendances et de ces moyennes) :

	Tendance féminine	Tendance masculine
Sensations et perceptions : [MJ92, p.62-100]	(de loin) meilleur toucher, meilleure perception sons et des odeurs	(plutôt) meilleure vue, la vision est le sens le plus important
Centres d'intérêts : [MJ92, p.106]	relations humaines	objets, choses
Acte sexuel plutôt justifié par : [MJ92, p.100-110]	l'intimité et le rapprochement des personnes, l'aspect relationnel de la sexualité	la satisfaction sexuelle, l'aspect physique de la sexualité
Sexualité et amour : [MJ92, p.102-103]	vont de pair ; l'amour justifie la sexualité	sont indépendants ; la sexualité précède l'amour
Désir sexuel plutôt : [MJ92, p.99-133]	monogame, géré par l'habitude	polygame, géré par la nouveauté
Mode de vie plutôt : [MJ92, p.132]	intérieur ; casanier, organisé autour des enfants	extérieur, aventurier, organisé autour du travail
Homosexualité : [MJ92, p.120]	peu axée sur la sexualité, peu de partenaires	essentiellement sexuelle, centaines de partenaires

On peut débattre à l'infini de la réalité de ces différences et de leur motivation culturelle ou physiologiques. Elles sont cependant massives. La sexualité est dominée par la même hormone mâle chez les deux partenaires, et qui est aussi l'hormone d'agression [MJ92, p.103-106]. En moyenne, la quantité chez l'homme en est vingt fois plus importante que chez la femme. Le niveau monte chez les femmes une fois par mois (période d'ovulation) et chez les hommes cinq ou six fois par jour [BS103]. Dans le schéma proposé plus haut [intro, LUN, MER], on peut dire que l'aspect appropriation-possession est plus explicitement lié à la sexualité masculine.

DIMANCHE 49

« La parasexualité est addictive »

La sexualité ne peut pas être réduite à une sexualité "ordinaire" ou "normale" — mais elle tend très facilement à dépasser ses propres limites.

“Le problème avec la pornographie, c'est qu'elle montre aux gens des trucs qu'ils n'auraient jamais imaginés” (Cornel Washington).

Toutes les époques et toutes les sociétés ont cherché à gérer la sexualité, et les sociétés modernes n'y échappent pas. Dans le cas contraire, elles s'exposent à certaines difficultés :

1. Si la prostitution n'est pas régulée d'une manière ou d'une autre, celle-ci se généralise. En conséquence :
 - (a) les femmes sont exploitées à travers le proxénétisme ;
 - (b) les maladies sexuellement transmissibles s'étendent à une très large frange de la population (ce n'est que dans le cas où la prostitution est régulée et relativement peu disponible qu'elle "prend des précautions" — comparez la Hollande et la Thaïlande).
2. Si les individus ne sont pas protégés sexuellement, la violence sexuelle est générale, en particulier à l'égard des femmes et des enfants.
3. Sous certains standards sexuels, le "paradoxe du couple" se résout dans la rupture, la reconstruction continue des couples, ou encore une situation où les hommes sont des "électrons libres". Dans ces cas, les enfants sont privés de la présence simultanée de leurs deux parents [JEU].

C'est en général sur ce dernier point — la désagrégation du couple et de la "famille" — que l'attention de celles et de ceux qui font de la sexualité un problème moral se concentre. C'est un des aspects de la question mais ce n'est pas le seul. On voudrait parfois mettre dans le même sac toutes les déviations de la norme et s'imaginer que leur "élimination" par la force peut établir la fidélité ou l'abstinence. La sexualité est quelque chose qui peut difficilement s'autoréguler, mais qu'on ne peut pas non plus réduire à sa composante familiale. Les raisons sont d'abord à chercher dans les caractéristiques de la sexualité masculine exposées plus haut [VEN, SAM] : en général, les hommes sont prêts à accepter et rechercher (éventuellement à côté d'un partenariat régulier) une sexualité de chaque instant, dépersonnalisée, offrant toujours de la nouveauté. Si cette sexualité est disponible, un grand nombre d'entre eux en fait usage — pratiquement quels que soient les risques encourus. Pour cette raison, s'il est impératif de gérer la prostitution, il est illusoire de la faire disparaître totalement. Néanmoins, le maître-mot est "*disponible*". La tendance masculine en matière de désir sexuel est comme un gaz qui occupe tout l'espace à sa disposition. La réduction de cet espace (c'est-à-dire la relative absence d'opportunités) ne génère pas plus de frustration.

Il en va de même avec la pornographie. La sexualité masculine "normale" comprend nécessairement une part de possession-appropriation et une certaine volonté de souillure et de violence [MER]. Celle-ci peut (et doit) trouver un palliatif dans la masturbation, supportée par à peu près n'importe quelles images ou photos. Si la pornographie n'est pas disponible, elle se contente de catalogues de lingerie ; si la pornographie est disponible, elle est très addictive et tend à réclamer des doses de parasexualité toujours plus fortes, plus "hard", et plus éloignées du possible et de la sexualité ordinaire, ce qui la rend finalement plus frustrante et ne facilite sans doute pas la vie de couple (à propos de la « parasexualité », voir [JEU21]).

La solution ne réside pas pour autant dans des standards moraux qui font de la sexualité un tabou, sous peine de provoquer un "effet prohibition". Le puritanisme a clos le débat sur la sexualité mais la libération du puritanisme a débridé la parasexualité. Le débat sur la sexualité ordinaire étant marginal, l'image d'une sexualité idéale tend à être véhiculée exclusivement par la pornographie [JEU21, MAR26]. La plupart des femmes ne se reconnaissent pas dans cette image.

En conclusion, la solution ne réside pas dans l'indignation morale mais :

- dans une régulation raisonnée de la prostitution et de la pornographie ;
- dans une éducation qui permette de trouver sa place et son équilibre dans l'inévitable jeu de contradictions que provoque la sexualité au sein de l'individu, dans le couple, entre la vie personnelle et la vie sociale.

Une société qui ne permet pas à chacune et chacun et de trouver une satisfaction sexuelle est une société qui engendre de la frustration et de la violence.

Cette satisfaction ne peut pas se trouver dans le tabou sexuel ; elle ne peut pas non plus se trouver dans un monde où domine la parasexualité (c'est-à-dire la déviation de la sexualité "ordinaire" ; la déviation de la sexualité telle qu'elle est vécue et désirée par les femmes ; ou encore des formes de sexualité qui entrent en contradiction directe avec la construction et le maintien des couples).

SEMAINE 50

Mélancolies et mal-être

Le malheur est un système de pensée, et il peut être facile d'en sortir.

La dépression touche un nombre impressionnant d'entre nous. Elle est associée (qu'elle en soit la cause ou la conséquence) avec de nombreux problèmes personnels et sociaux comme le suicide ou l'alcoolisme mais aussi sans doute, et de façon moins évidente et plus pernicieuse, avec le divorce, la violence, la délinquance et de nombreuses formes d'échecs.

Le terme de “dépression” est trompeur. Médicalement, il s'emploie quand la personne est provisoirement incapable d'accomplir ses tâches habituelles, comme son travail ou l'éducation de ses enfants, qu'elle devient dépendante d'autres personnes ou du système, ou encore qu'elle passe en marge de la société “normale”. Mais la dépression s'inscrit dans une échelle de tristesses, de mélancolies et de mal-être allant du manque d'entrain à la tentation suicidaire, en passant par le découragement, le sentiment de solitude ou de rejet, l'apitoiement, etc. [ANN2].

L'idée originale de la pensée bouddhiste est une définition psychologique et philosophique, plutôt que romantique, de la tristesse. La tristesse ne naît pas d'un état “nostalgique”, “mélancolique”, “amoureux”, “solitaire”, etc. Elle naît de *l'attachement* à la durabilité ; à un système de valeurs ; à la *croissance* en une nature prédéfinie, absolue, des personnes ou des choses.

- Nous sommes malheureux, par exemple, parce que les choses agréables ou belles du passé — qu'elles aient été ou qu'elles soient le fruit de notre imagination — nous échappent. Nous sommes malheureux parce que les choses sont périssables, parce que les lieux disparaissent, les personnes s'en vont, les relations s'estompent ou s'affadissent. Mais ceci ne nous affecte que *parce que nous voyons ces faits comme des pertes*, comme des décadences ou des dégradations, au lieu de les voir comme part du continuuel remplacement (apparition/disparition/apparition) qui constitue l'univers [MER3, JEU].
- Ou encore, nous sommes malheureux parce que l'existence manque à se conformer à l'image que nous avons de ce qui serait “bien” ou “bon” pour nous, comme une situation professionnelle donnée, une vie de couple répondant à certains critères, etc. *Mais c'est nous qui créons des attentes particulières* à travers un système de valeur qui n'a aucune raison d'être meilleur que ce qui nous est offert en réalité, en dehors de notre conviction que notre vie n'est pas satisfaisante [VEN19]. Nous mangeons des oranges en nous lamentant de ce qu'elles ne soient pas des pommes.
- Enfin, nous sommes malheureux parce que nous sommes persuadés que ce qui nous affecte est le résultat des circonstances extérieures, telles que la chance ou la malchance, le destin, notre fortune ou notre naissance, notre “nature” ou notre physique, l'action des personnes qui nous entourent, etc. *Mais le malheur ou le bien-être tiennent avant tout dans la manière dont nous intégrons ces circonstances à notre existence* (la preuve en étant que des circonstances

identiques ont sur des personnes différentes des effets complètement différents) [VEN11, DIM19].

Bref, le malheur est un système de pensée — et le non-malheur est la capacité de modifier son état d'esprit de façon continue pour sortir de ce système de pensée.

1. Ce système de pensée peut relever de pensées dites “toxiques” parce qu’elles envahissent l’ensemble du fonctionnement mental comme une toxine, elles se déclenchent chaque fois un peu plus facilement, et de s’en débarrasser exige un effort de désintoxication [LUN,MAR, MER, JEU].
2. La mélancolie quotidienne se manifeste sous forme de cycles de comportement de type agitation / dépression, qui peuvent avoir des motivations physiologiques mais qui reposent surtout sur des modes de pensée. Le détachement est un mode de pensée alternatif [VEN, SAM,DIM].

LUNDI 50

« La mort n’est ni une solution ni une libération »

Le suicide ne constitue pas une solution possible aux apparentes difficultés de l’existence.

La dépression suicidaire avec acte répété est une pathologie qui relève de la médecine. Il n’est pas question ici de la minimiser ni de risquer d’interférer avec un traitement médical de la dépression grave. Si vous avez commis une tentative de suicide, ou s’il vous arrive de considérer le suicide comme une “solution” possible, **parlez-en à votre médecin habituel** qui vous orientera vers des personnes qui pourront vous écouter et vous suggérer des solutions efficaces. Je parle d’expérience ici. Un médecin m’a littéralement sauvé la vie, il y a vingt ans, en m’orientant vers un centre de thérapie pour adultes.

Si un de vos proches a commis une tentative de suicide, les meilleures choses que vous puissiez faire pour cette personne, paradoxalement, sont à mon avis :

1. de vous éloigner d’elle en lui parlant le moins possible ;
2. de lui faciliter l’existence sur le plan matériel, sans rien en attendre en retour ;
3. d’en parler à un médecin et de chercher une aide psychiatrique ou psychologique pour vous-même.

En effet, c’est en parlant de vous-même à une personne compétente de vos relations avec la personne dépressive que vous pourrez le mieux changer la structure de cette relation — et c’est sans doute le plus grand service que vous puissiez lui rendre.

Mais je répète que je ne suis pas psychiatre. Quoi que vous décidiez parlez-en à un médecin !

Distinguons la dépression suicidaire avec acte répété de la *pensée suicidaire chronique*, c’est-à-dire la constante pensée sous-jacente que dans les pires situations, le suicide puisse être une solution envisageable. Dans les sociétés industrielles, cette dernière (la tentation suicidaire, ou la pensée suicidaire chronique) est très fréquente. Elle se manifeste au quotidien par des pensées ou des *paroles* telles que :

- « Il vaut mieux se tuer plutôt que de subir ça » (maladie, déchéance, échec, humiliation, douleur),
- « Si je ne réussis pas, je me tuerai »,

- « Je serai mieux mort/e »,
- « Si elle/il me quitte, je me tue »,
- « De toutes façons, je vais mourir un jour »,
- « Je ne passerai pas l'âge de trente ans », etc.

Ou de façon plus agressive :

- « Vous voulez ma mort »,
- « Vous serez contents quand je serai mort/e »
- ou encore : « Ne vous inquiétez pas, je serai mort/e bientôt »...

Ces pensées peuvent prendre l'aspect d'une rumination presque continue, mais souvent, elles sont fugitives et ne durent que le temps de la confrontation directe avec ce qui apparaît dans l'immédiat comme un problème : un examen qu'on ne révise pas, une inquiétude dans la vie amoureuse, un problème relationnel avec un parent ou un conjoint, un différent dans le travail. *Non seulement c'est un mode de pensée dangereux, parce qu'il peut être suivi d'actes*, et que ces actes peuvent effectivement conduire à la mort de la personne et au deuil de celles qui l'entourent, mais *c'est au quotidien un mode de pensée très handicapant*. En effet, à chaque fois que je pense à la mort comme solution (sérieusement ou non, pendant une longue période comme pendant une fraction de seconde), *je m'interdis de juger la situation pour y trouver de vraies solutions, qui sont pourtant souvent à portée de main* [cf. MAR41].

Par ailleurs, je pense qu'il serait préférable d'éviter de valoriser et de banaliser le suicide, dans la culture et dans la vie courante. Les enfants sont très sensibles à l'idée que la mort soit un mode possible de résolution des problèmes. En transmettant cette idée par des paroles (telles que celles ci-dessus) ou par des actes (prises de risques, vraies ou fausses tentatives de suicide), *non seulement l'adulte met en danger la vie des enfants* (en particulier à l'adolescence) mais de plus il peut entraver leur existence adulte *en les privant de modes constructifs de résolution des problèmes*.

Libre à moi de désirer la mort, mais il est plus qu'important de le cacher aux enfants. Par ailleurs, la meilleure manière de prévenir les enfants contre le suicide est de donner un sens à leur vie ; et pour ça, **leur montrer que la mienne a un sens** [JEU2][JEU51].

MARDI 50

« Je peux revoir mes jugements »

La personne malheureuse est une personne qui ne peut pas changer de jugement sur les choses.

L'incapacité ou la difficulté à modifier ses jugements, même si l'expérience montre qu'ils sont erronés et nocifs, a un aspect humain et un aspect culturel :

1. L'esprit humain tend à généraliser et à trouver des confirmations à ses généralisations plutôt que de chercher les contre-exemples qui pourraient montrer le caractère erroné de ces généralisations. En conséquence :
 - *Il m'est beaucoup plus facile de voir pourquoi j'ai raison que de voir pourquoi j'ai tort* ; de plus, j'ai tendance à interpréter les éléments du monde extérieur comme des confirmations de mes généralisations.
 - *Sous l'effet d'émotions violentes, cette tendance est renforcée*. Je considère d'autant plus d'éléments extérieurs, même sans relation, comme des confirmations de mes pensées, ce qui ne fait que renforcer la violence de mes émotions.
 - *Il m'est très difficile d'imaginer ce que serait ma vie si je pratiquais un mode de pensée différent*, et encore plus difficile d'en voir les avantages. C'est le « paradoxe des épinards » (ci-dessus).

- *Lorsque j'ai pratiqué un mode de pensée pendant longtemps, il m'est d'autant plus difficile de le remettre en cause* parce qu'il est associé à des habitudes de vie, des relations, des rituels qu'il faut également remettre en cause.
 - J'ai du mal à remettre en cause mes valeurs, même si elles sont erronées, *parce que ce serait accepter de m'être trompé pendant toute mon existence passée* [DIM12]. C'est l'un des aspects du « paradoxe des épinards » : « Je n'aime pas les épinards. Heureusement, d'ailleurs. Parce que si j'aimais ça j'en mangerais souvent... et c'est vraiment immonde » (cité par Watzlawick). Même si j'ai vaguement conscience de ce que ma vie serait plus facile si, par exemple, je pouvais manger des épinards, je ne peux pas accepter de « faire partie du club de ceux qui mangent des épinards ».
2. La question n'est pas facilitée par le fait que :
- Dans le monde occidental, la capacité de modifier son opinion, ses jugements, son état d'esprit et son fonctionnement général n'est pas considéré comme une qualité, au contraire : cette capacité est associée à l'inconstance, l'incertitude de soi, ou même à la duplicité ou l'hypocrisie.
 - Reconnaître ses torts est considéré comme une faiblesse.
 - Les mauvaises actions passées, même issue d'un passé très lointain, sont souvent considérées comme représentatives de la personne (par exemple en politique, mais aussi dans la vie ordinaire), c'est-à-dire que la personne n'est pas jugée sur ce qu'elle est mais sur ce qu'elle a été.

Concrètement, qu'est-ce que je peux faire ?

- *Chaque fois que vous vous rendez compte que vous avez eu tort*, allez voir immédiatement les personnes impliquées et dites : « J'ai eu tort ».
- *Reconsidérez vos opinions*. Voyez toujours le point de vue inverse aussi. Considérez la capacité à modifier ses jugements comme une qualité, la capacité à reconnaître ses torts comme une force ; jugez les personnes sur ce qu'elles sont et non sur ce qu'elles ont été.
- *Modifiez quelque peu vos habitudes*. Nos habitudes nous donnent un sentiment de sécurité mais l'attachement à des habitudes nocives est comme un boulet qu'on traîne. Savoir modifier nos habitudes est une liberté. C'est quelque chose qui s'apprend par des modifications ponctuelles : changez de trajet pour aller au travail ou chez un parent, abandonnez la voiture ou la télévision, faites des expériences nouvelles, voyagez.

MERCREDI 50

« Rien n'est jamais perdu »

On peut réparer ses erreurs, surmonter celles des autres, et survivre aux drames.

“C'est trop tard” est une pensée associée à la difficulté que j'ai à réviser mes jugements [LUN].
Or :

1. **Il m'est possible de réparer les erreurs que je pense avoir commises dans mon existence**, et qui provoquent de la culpabilité. Pour cela, je peux par exemple tenter de comprendre les conséquences de ces erreurs (par exemple en en parlant avec les personnes impliquées) et leur proposer des réparations, dans la mesure de mes moyens et sans impliquer de sacrifices démesurés [DIM3]. Si la réparation directe des torts est trop difficile ou trop pénible pour moi, je peux effectuer des compensations indirectes de mille manières différentes [SAM1].

2. **Il m'est également possible de surmonter les aléas de la vie de chaque jour ou ce que je pense être des erreurs des autres**, car les problèmes que je rencontre dans l'existence n'ont que les conséquences que je veux qu'elles aient. Il en va ainsi même pour les événements les plus dramatiques [VEN11, DIM19].

JEUDI 50

« C'est moi qui décide d'être heureux »

Mes tristesses, mes inquiétudes, mes problèmes ne sont pas extérieurs à ma volonté.

J'ai tendance à penser que l'origine de mes états (joie, tristesse, angoisses) est extérieure à ma pensée, et que ces états sont effectivement provoqués par des éléments extérieurs (manque d'argent, personne de mon entourage, etc.). J'ai tendance à accuser ces éléments extérieurs d'être responsable de mes difficultés et à penser que mes réactions leur sont une réponse objective. Je sais pourtant que des personnes différentes réagissent très différemment à des événements similaires ; ou que certaines personnes tendent à être attristées par tout ce qu'elles vivent et que d'autres s'inquiètent pour des riens. J'ai alors tendance à accuser ma nature d'être responsable de mes difficultés, tout en considérant que cette nature (triste, inquiète, colérique, dépressive) est immuable et échappe à ma volonté. L'une et l'autre vues sont erronées. En effet,

1. **je suis maître de mes relations avec les éléments extérieurs** [VEN11 ; MAR19],
2. **je dispose du pouvoir de modifier ma nature** [JEU19].

Nous avons évolué vers un mode de pensée qui tend à dégager l'individu de sa libre volonté (et incidemment de sa responsabilité) pour rendre responsables de son bien-être ou de son malheur des facteurs indépendants de cette volonté, tels que l'environnement familial et social.

- Cette tendance se manifeste dans la recherche continue des “responsabilités” médicales, industrielles, individuelles autres que la sienne propre. L'expression extrême en est les multiples procès dans lesquels s'engagent les Occidentaux en cas d'accident, de blessure physique ou morale, de maladie, de tout ce qui peut constituer, dans la psychologie occidentale qui fait du monde extérieur et de ses vicissitudes la cause du malheur, une atteinte à l'idéal d'une vie sans souffrance. Cette tendance va jusqu'à la pathologie : l'un accuse le fabricant du tabac qu'il a fumé toute sa vie ; l'autre accuse son voisin de ne pas avoir essuyé un trottoir mouillé ; etc. On soutient parfois que cette attitude tend à rendre les individus, les praticiens et les entreprises prudents et responsables. Mais dans les faits, elle donne à chacun l'impression que la responsabilité est ailleurs, *elle paralyse l'évaluation personnelle des risques*, elle rend la médecine et la justice impossible, et *elle dresse les individus et les groupes les uns contre les autres*.
- Cette tendance se manifeste aussi dans la pulsion apparemment inverse qui consiste à faire de la “société” la cause de tous les maux individuels, et l'individu une victime des circonstances. Certes, le milieu et l'éducation fournissent les bases, bonnes ou mauvaises, sur lesquelles s'établissent l'éthique individuelle et les promesses de réussite ou d'échec. Mais aucun mouvement politique, social, religieux, éthique, aucune forme de pensée collective ou individuelle ne sont en mesure d'aller à l'encontre de ces “fatalités” si on leur donne le dernier mot. *Le changement ne peut passer que par la volonté individuelle d'amélioration de soi*.
- Cette tendance apparaît aussi dans la démocratisation des idées psychanalytiques, qui a parfois pour conséquence de faire de ses parents la cause de ses malheurs présents et passés. J'adopte dans ces pages la position selon laquelle un parent doit se sentir une implication totale vis-à-vis de ses enfants et sentir une responsabilité sans nuance envers leur avenir

et leur capacité à affronter les circonstances [SEM25, SEM52]. Mais il est clair aussi qu'en tant qu'enfant devenu adulte, il n'est pas possible de remonter le fil de sa propre éducation et d'en changer quoi que ce soit. *Faire de ses parents la cause d'un mal-être présent ne fait qu'ajouter du mal au mal et masquer les solutions possibles et immédiates.*

- Plus récemment, les mélancolies quotidiennes sont associées à la physiologie, induisant un emploi généralisé de médicaments pour les soigner. Or cette évolution tend à évacuer la nécessité universelle de travailler pour obtenir un effet sur soi-même : *même en prenant des doses massives d'anabolisants, je n'atteindrai jamais la ligne d'arrivée si je ne mets pas à courir*²⁷ !

De façon générale, la pensée selon laquelle mon état mental est indépendant de ma volonté est la plus paralysante. Elle interdit tout changement. Comme l'écrit Covey : « *Chaque fois que nous pensons que le problème est là, extérieur à nous, cette pensée constitue le problème* » [Cov89, p.89][MAR1].

J'ai tendance à attribuer mes difficultés à une cause unique ("c'est ma nature et je ne peux pas la changer", ou "je n'ai pas d'argent", ou "c'est parce que j'ai un physique ingrat", ou "c'est de sa faute", etc.) alors que mon malheur ou mon bien-être sont indépendants de ces causes extérieures et tiennent dans la manière dont je les intègre à mon existence [DIM10]. Ces pensées sont toxiques parce qu'elles envahissent le quotidien et nuisent à une vue objective des situations [DIM14]. Elles tendent à faire croire que les succès (réels ou supposés) des autres personnes sont dus au fait que celles-ci ne sont pas affublées des mêmes problèmes, alors que si succès il y a, ceux-ci sont dus au fait que les personnes en question ne sont pas affublées des mêmes pensées [VEN28].

VENDREDI 50

« Comprendre les “alternances dépressives” »

Pour s'en échapper, d'abord les observer (chez soi et chez d'autres).

J'ai trouvé beaucoup de solutions simples à des difficultés graves grâce à la lecture de l'école de Palo Alto ([Wat78, Wat80, Wat88]). En particulier, Watzlawick souligne que nos problèmes sont souvent ancrés dans des "*alternatives illusoires*", des choix qui apparaissent comme les seuls possibles mais qui ne sont en fait que des petites fenêtres parmi les choix possibles.

Le cycle de comportement "maniaco-dépressif" (dans le sens le moins médical en usage : c'est-à-dire l'alternance entre l'agitation et la dépression) est fréquent chez les Occidentaux et on le contrarie souvent aujourd'hui avec une médication.

Cependant, je pense que ce cycle repose aussi sur un système de pensée que la personne peut volontairement modifier. Ces cycles sont à la fois des alternances dans le temps et des cercles de renforcement (cf. [MAR3]). Les dépressifs connaissent bien l'alternance dépression / inaction, ou cours duquel la difficulté à agir, à faire, à résoudre, entraîne un état mélancolique qui entraîne à son tour une difficulté plus grande et ainsi de suite parfois jusqu'à la dépression grave. Les angoissés connaissent plutôt l'alternance inquiétude / agitation : la peur de mal agir, ne pas savoir faire, ne pas parvenir à résoudre, entraîne un état d'agitation et des erreurs qui justifient à leur tour une inquiétude plus grande, etc.

27. Attention : ici encore, il ne s'agit pas de mettre en doute la réalité de maladies mentales sur lesquelles la volonté n'a que peu de prise, telle que la schizophrénie, les psychoses ou encore les troubles obsessionnels. Pour celles-ci, la médication est une nécessité au même titre que pour toute autre maladie. Le propos ici est de ne pas confondre la souffrance ordinaire avec ces maladies. En cas de doute, toujours consulter un médecin.

Si la plupart d'entre nous ne sont pas des dépressifs graves ni des angoissés chroniques, *nous oscillons souvent entre ces deux états* avec des plongées parfois très handicapantes dans l'un ou l'autre de ces cercles vicieux (fig. 23).

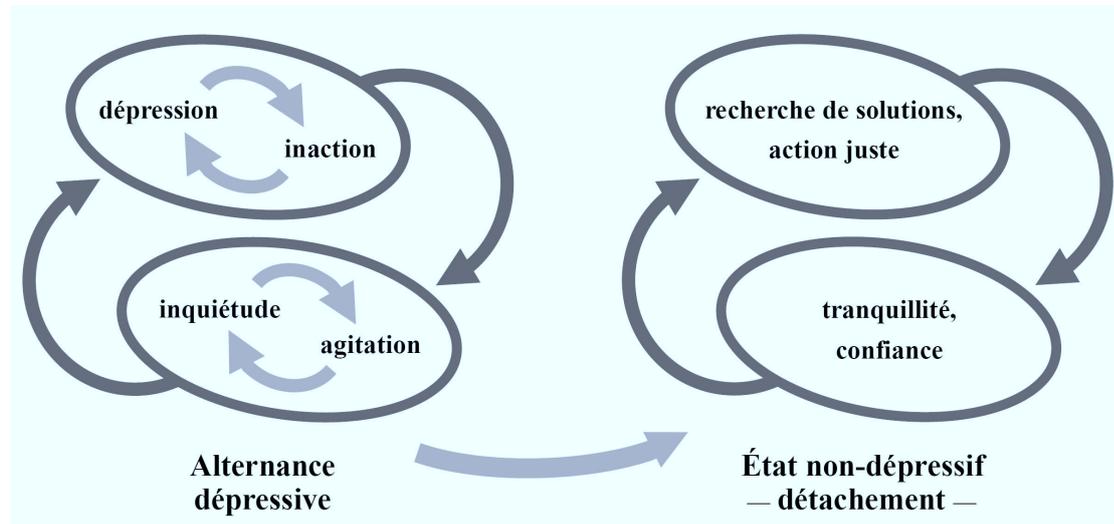


FIGURE 23 – Sortir des alternances dépressives

Pendant une dizaine d'années à partir de l'âge de vingt ans, bien qu'ayant compris qu'il y avait une alternative à l'oscillation dépression / inaction dans laquelle je vivais le plus souvent, je n'y trouvais que l'alternance inquiétude / agitation, ce qui ne faisait que mettre à jour une autre oscillation, guère plus satisfaisante. Il me semblait que l'efficacité et la satisfaction se trouvaient quelque part entre l'agitation et l'inaction mais il ne m'était pas venu à l'idée qu'elles puissent se trouver à l'extérieur, dans une alternative plus vaste encore basée sur un mode de pensée encore différent de celui de l'inquiétude ou de la dépression. Pour le comprendre, il me fallait ce mode de pensée. Ce mode de pensée est le **détachement** [DIM17, DIM22, SAM].

SAMEDI 50

« L'efficacité passe par le détachement »

Pour être efficace, constructif, productif, se détacher de la valeur des choses.

C'est à travers la prise de conscience de ma place dans le monde que j'accède au détachement. Cette prise de conscience repose en particulier sur trois pensées :

- « Les causes des choses sont complexes et rien n'est complètement désirable ou complètement détestable » [DL94, p.3]
- L'importance des choses varie considérablement selon les lieux, les époques historiques, et les périodes de la vie [MAR45]. Le fait de le comprendre permet d'accorder moins d'importance à des possessions particulières, à un mode de vie, à des ambitions, à des critères esthétiques, et aussi aux jugements des autres.
- Enfin, libre à moi de me voir comme un individu bardé de droits et de défenses, mais je suis surtout l'un des éléments dépendant de, et influant sur, des cercles concentriques d'activité humaine [SAM4, MER6, JEU6, MER7, MER15, JEU17, DIM24, JEU51].

Ces trois pensées tendent à minimiser l'importance de ce qu'on a l'habitude de faire mais, paradoxalement, ce détachement produit une efficacité sans commune mesure avec celle que l'oscillation inaction / agitation peut produire. D'abord, le temps gagné sur l'inquiétude et la dépression est récupéré à faire des choses ; ensuite, libérée de son poids d'importance, la pensée peut se développer et se concentrer. Autrement dit, **détachement ne veut pas dire *abandon* mais au contraire *construction*** [DIM17, DIM22].

Mais attention : la réalisation d'accomplissements (projet, objets, performances) ne manque pas d'entraîner de nouveaux sentiments d'importance des choses et de nécessité de les accomplir encore mieux. Le retour à l'oscillation inquiétude / dépression est alors immédiat ; mais les choses comprises permettront d'en ressortir. Le comprendre, c'est aussi savoir que les choses sont impermanentes : *rien n'est jamais définitif* (ni mes états nocifs ni mes états profitables), *mais je dispose des moyens de passer d'un état dans un autre*.

DIMANCHE 50

« Je peux sortir de l'état de malheur »

Je connais le système de pensée sur lequel repose le malheur — et je vais le modifier.

Le malheur est un système de pensée que je vais modifier en me reposant sur trois pensées qui permettent le détachement (voir aussi ci-dessus) :

- les choses sont complexes et rien n'est jamais complètement “bon” ou complètement “mauvais” [SAM] ;
 - les valeurs sont impermanentes, et ce que je juge “important” aujourd'hui sera peut-être futile demain [MAR45, MER45] ;
 - l'humanité est continue ; le “moi” n'est qu'une manifestation ponctuelle de cette continuité [SAM4, MER7, MER15, LUN17, JEU17] ;
- et à l'aide de trois habitudes :
- neutraliser les pensées toxiques (par exemple en utilisant des contre-pensées) ;
 - dépasser les alternatives illusives (sortir des choix apparents et des alternances habituelles en cherchant des modes de pensée et d'action auxquels je n'ai pas pensé jusqu'à présent) ;
 - opter pour la résolution (c'est-à-dire non pas chercher des solutions, mais trouver des solutions).

1. Certaines pensées peuvent être considérées comme “toxiques” parce qu'elles envahissent l'ensemble du fonctionnement mental comme une toxine, elles se déclenchent chaque fois un peu plus facilement, et de s'en débarrasser exige un effort de désintoxication [DIM14]. Pour les neutraliser, je peux leur opposer des *contre-pensées*, par exemple :
 - “Je voudrais mourir” : « La mort n'est pas une solution » [LUN].
 - “Ça me rend furieux/se” : « Ma colère est injustifiée ; elle est provoquée par la peur » [LUN3, VEN3]
 - “Ça me poursuivra toute ma vie” : « Rien n'est jamais perdu ; il n'est jamais trop tard » [MER].
 - “Je suis malheureux/se” : « C'est moi qui décide d'être heureux/se. C'est fini, plus rien ne me rendra plus jamais malheureux/se » [DIM10]
2. La plupart des alternatives qui nous apparaissent comme les seuls choix possibles ne sont jamais qu'une petite fenêtre parmi les choix possibles (“patates ou pommes de terre?”). Il suffit parfois d'un peu de recul pour se rendre compte de l'absurdité des choix *qu'on s'impose* :

- “Embouteillages ou transports en commun bondés ?” (et vélo ? et d’autres horaires ? et partir plus tôt ? et un autre job ? etc.) [DIM4, MAR11].
 - “Agression ou mépris” (et bien s’entendre ? et s’éviter ? et chercher des compromis polis ?) [MER1, DIM5, JEU28, LUN39]
3. opter pour la résolution consiste à trouver des solutions, c’est-à-dire à se débarrasser effectivement des problèmes [MER31, MER32, MER41]. Dans le cas de son propre malheur, *renoncer à vouloir changer les choses ou les autres personnes, mais faire changer la situation (y compris par un changement de soi-même)* :
- “J’ai fait tout ce que j’ai pu” : « Mais non, puisque ça reste un problème ».
 - “C’est de sa/leur faute” : « (Quel que soit son/leur comportement ou leur manière de voir les choses) comment améliorer la situation ? Comment aboutir à un résultat ? ».
 - “Tout est contre moi” : « Je ne vais pas essayer de changer les choses, mais changer ma manière de voir les choses pour ne plus en souffrir ».

SEMAINE 51

Au-delà de soi

“Quoi qu’il arrive, tout ce que nous avons à faire c’est de continuer de planter de bonnes graines. Pour qui, pour quand ? Pour vous, pour tous les êtres sensibles, pour cette époque ou pour la suivante, pour la vie future, pour les générations à venir, tout ce que nous avons à faire, c’est de planter de bonnes graines. Telle est notre pratique. Il importe surtout de ne pas se laisser obséder par les résultats qu’on observe. [...] En ce qui concerne la loi de la causalité, nous ne pouvons nous attacher ni à l’idée qu’une bonne cause aura de bons effets ni à l’idée qu’une bonne cause n’aura pas de bons effets, car tout change constamment. Ce qui compte ici, c’est de savoir comment vivre en paix et en harmonie, pour le bien des gens et des générations futures, vie après vie” [Kat93, p.85].

“Une amie m’a écrit un jour. Elle travaillait dans une galerie d’art moderne et elle me disait que son travail était éprouvant et peu gratifiant, qu’elle n’aimait pas vraiment l’art moderne, et qu’elle était malheureuse parce qu’elle avait abandonné des études de prof pour prendre ce travail et que maintenant elle ne savait plus ce qu’elle voulait faire dans la vie. Elle semblait définir le sens de son existence à travers son travail. Je lui ai dit que c’était elle qui décidait de faire de son travail quelque chose d’éprouvant à affronter. Elle pouvait décider de baisser un peu son exigence vis-à-vis d’elle-même, par exemple en travaillant un peu moins. Ensuite, elle ne pouvait pas vraiment dire qu’elle n’aimait pas l’art moderne : il y avait certainement des choses qu’elle aimait bien et des choses qu’elle aimait moins, et qu’elle était seulement obligée de vendre aussi des choses qu’elle n’aimait pas trop. Mais ça, c’était pareil dans tous les métiers : le marchand de légumes n’aime pas nécessairement tous les légumes qu’il vend, et le prof doit très souvent enseigner avec des outils ou des méthodes qu’ils n’aime pas trop, ou des choses avec lesquelles il n’est pas d’accord à cent pour cent. Enfin, je lui ai écrit : “la personne n’est pas le travail qu’elle fait. Ce qu’elle est, c’est ce qu’elle vit, ce qu’elle pense, son état d’esprit et son attitude envers les autres”. Enfin, je lui ai demandé si elle était capable de nommer les trois choses les plus importantes pour elle dans la vie. Elle n’a plus écrit qu’au bout de six mois, mais c’était pour me dire que son attitude dans son travail avait complètement changé, qu’il ne lui était plus du tout pesant, et qu’elle s’était rendu compte que ce n’était pas parmi les trois choses les plus importantes pour elle. Sa lettre parlait aussi beaucoup d’art moderne et d’artistes qu’elle appréciait. Deux ans plus tard, son travail reste au centre de son existence, elle sait maintenant ce qu’elle aime et ce qu’elle n’aime pas en matière d’art moderne, et elle sait aussi l’oublier pour sortir et s’amuser. Elle continue à étudier d’autres choses aussi” (témoignage).

Si nous avons été élevés dans l’intolérance ou l’usage de la violence (a) il est probable que c’est parce que celles et ceux qui nous ont élevés ont eux-mêmes été élevés dans les mêmes conditions ; (b) nous tendons à nous déplacer dans le monde en semant des graines d’intolérance ou de violence. Mais il n’y a pas de fatalité. Nous pouvons choisir de poursuivre de telles chaînes ou de les briser.

Ces chaînes ne sont pas toutes néfastes. Nous pouvons avoir été élevés par exemple dans l’intolérance religieuse mais dans le respect des enfants. Nous pouvons trier, dans notre éducation, ce qui fait notre malheur et celui des autres personnes, et ce qui nous apporte du bien-être et en apporte aux autres. Ce tri n’a rien de compliqué. Si nous prenons le temps (par exemple en réfléchissant une fois par jour ou une fois tous les deux jours, brièvement mais profondément, à ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons) nous pouvons le faire sans difficulté. Ce faisant, ce n’est pas seulement nous-mêmes à qui nous rendons la vie plus facile — c’est à toutes celles et ceux que nous côtoyons, et à toutes celles et ceux qui viendront après nous et après eux. Nous

changeons l'état du monde.

Une seule personne peut faire toute la différence. Les artistes parlent toujours de tel enseignant ou de tel proche qui, par une parole encourageante, a encouragé leur vocation. De très petits actes peuvent avoir un impact suffisant pour changer la vie d'une personne. Ces actes sont, eux aussi, issus de la manière dont les autres personnes se sont comportées avec nous dans le passé, et de ce que nous avons choisi d'en faire. Pour qu'ils soient profitables, ils s'appuient sur quatre capacités :

1. **cesser** : le fait de ne pas répéter les erreurs du passé ;
2. **infléchir** : le fait de briser les "fatalités" de l'éducation et du milieu ;
3. **transmettre** : le fait de faire passer les savoirs et les attitudes profitables à tous ;
4. **innover** : le fait de penser ce qu'on fait, d'en évaluer les résultats, et de continuellement chercher de nouvelles solutions.

LUNDI 51

« Je vais tenir un journal »

Persévérer, garder, comparer, retrouver, fixer, évaluer, revivre, transmettre : huit raisons de tenir un journal.

"À dix heures taxi hôpital et presque quatre heures qui ne paraissent en fait pas du tout longues [la grand-mère] avait dit avant minuit moi après. 0h44 derniers efforts et le miracle a lieu, [le bébé] tout bleu, la tête toute allongée, grands [pieds, grandes mains] visage super beau dès le premier instant, touse et pleure! L'humain est né; "Omae-chan, gambatta-ne!" dit [la maman]" (Suita, Japon, le 22 février 1998).

Je désigne ici par "journal" une sorte de carnet de bord où on note brièvement, au jour le jour, le temps, les activités, les rencontres ou toute autre évènement de la journée écoulée. Tenir un journal, même de quelques lignes par jour, est très astreignant. Ça prend un peu de temps. Il est nécessaire de toujours le garder sous la main. Les circonstances ne sont pas toujours bonnes. Parfois, on se sent un peu ridicule. En effet, dans le stéréotype occidental, c'est une activité réservée à l'adolescence. Les adultes ont des choses plus importantes à faire. On peut avoir l'impression celles et ceux qui maintiennent cette habitude seront considérés comme "oisifs", "idéalistes", "attardés". Mais en réalité, ces raisons cachent le fait que la plupart d'entre nous sont incapables de mener une activité simple sur une base quotidienne si les circonstances immédiates ne nous y obligent pas ; or, la construction de soi consiste précisément à savoir mener de telles activités. Pour cette raison et pour un certain nombre d'autres, tenir un journal est l'un des fondements de la construction de soi. Le faire présente les mérites suivants :

1. **Persévérer.** Le journal constitue une activité simple à exercer tous les jours sans exception, en évitant autant que possible d'y déroger (dès qu'on laisse passer plus de trois ou quatre jours, il est très difficile de reprendre). Maintenir cette activité, malgré les circonstances et les opinions, est l'apprentissage de la régularité.
2. **Garder.** Chaque jour qui n'est pas écrit est un jour oublié (on s'en rend compte aussitôt qu'on abandonne son journal pendant quelques jours et qu'on cherche à se remémorer les événements de la semaine précédente). Même si ce qu'on écrit n'est jamais relu, le fait d'écrire en soi a un pouvoir que l'on découvre en écrivant : on n'oublie plus rien. Par ailleurs, chaque jour écrit sera revu indéfiniment à chaque relecture.
3. **Comparer.** Quand on comprend quelque chose et que s'opère un changement en soi, on garde pendant quelque temps le souvenir de sa vision du monde ou de ses raisonnements antérieurs. Mais très vite, la manière qu'on avait de voir le monde s'efface et on oublie qu'on

a été une autre personne, vivant sur des modes de pensée très différents et en souffrant. Par exemple, si je parviens à éviter l'angoisse dans certaines circonstances, il me devient très difficile de me souvenir, et même d'admettre que ces circonstances provoquaient autrefois de l'angoisse.

4. **Retrouver** le développement de mes pensées. J'ai tendance à penser que mes idées récentes sont des idées nouvelles. En fait, la plupart de nos idées ne datent pas d'hier. Elles étaient déjà plus ou moins formulées dans le passé, mais ne se manifestaient pas de la même façon. Tout change, mais rien ne change. Tout est récurrent.
5. **Fixer.** Notre vision du passé n'a rien d'objectif. Nous en avons honte et nous le voyons plus noir qu'il n'était, ou au contraire nous l'enjolivons et nous affabulons. Nous nous disons parfois : "C'est mieux d'oublier, de ne garder que le meilleur". Mais ce faisant, nous bâtissons notre expérience sur des faits erronés (à propos des faits et de leur rapport à une réalité "objective", voir [DIM10]). Par exemple, nous nous souvenons que tel événement s'est produit avant tel autre et nous le prenons pour une cause, mais en fait, les événements se sont produits dans l'ordre inverse. Nous imaginons que des choses se sont produites, mais le souvenir que nous en voyons n'est que le souvenir de ce que nous avons imaginé ou prévu qu'elles pouvaient se produire. Quand nous tenons un journal, nous nous rendons compte que nous reconstruisons constamment le passé.
6. **Évaluer.** Je n'ai pas de conscience objective de mes efforts et de mes progrès sur la durée. Je pense avoir fait des efforts continus et pourtant les résultats ne sont pas bons, ou j'imagine au contraire que tout a avancé sans effort de ma part dans le passé.
7. **Revivre.** Dans les souvenirs, les choses sont aplaties : elles perdent leur épaisseur, c'est-à-dire la complexité de leurs tenants et aboutissants. Elles sont une caricature d'elles-mêmes. Les contextes, les ambiances, les dialogues ont affadi. C'est pour cette raison que les photos permettent de rendre toute la richesse d'une scène à la personne qui l'a vécue. Les pages d'un journal sont comme de petites photos de notre vie du moment. Il ne s'agit pas seulement des grands événements, mais aussi de milliers de détails de la vie quotidienne. Par exemple, la phrase "je suis passé à la mercerie", dans son apparente banalité, permet de se rappeler des années après qu'il y avait là une mercerie, et de voir resurgir toute une image oubliée du quartier et de ses habitudes.
 Bien sûr, nous pouvons ressentir une grande nostalgie, une peine profonde, en nous remémorant un passé révolu. Pour cette raison nous pouvons refuser de tenir un journal. Mais ceci ne se produit que parce que nous nous débattons avec une vision erronée du monde comme durable et nous ne supportons pas que les choses changent et disparaissent. Nous n'acceptons pas le fait que le monde est impermanent [MER3] et que ça n'a rien de dramatique.
8. **Transmettre.** J'ai suggéré ailleurs que chacune et chacun d'entre nous, dans sa vieillesse, écrive son histoire personnelle dans le contexte de son existence quotidienne [VEN46]. Ce faisant, on peut transmettre une somme historique, la forme d'un parcours individuel, une expérience. Je suggère que cette entreprise peut donner un sens à la vieillesse, et ainsi a posteriori à la vie entière de la personne. On peut imaginer combien l'existence d'un journal peut rendre cette tâche plus facile, plus objective, et plus enrichissante pour tous.

Quelques suggestions :

- Faire un investissement en achetant un bel agenda ou un cahier spécial (pas trop volumineux, transportable en permanence).
- Ne pas s'imposer de contrainte trop lourde. Faire bref (par exemple, cinq lignes).
- Écrire par exemple sur : la saison (le temps qu'il fait et le temps qui passe) ; l'émotion (ses sentiments, ses états d'esprit) ; les lieux (la vie quotidienne) ; les personnes rencontrées (leur

nom, leurs paroles) ; ses enfants (leurs jeux, leurs progrès) ; ses proches (l'entité que l'on constitue avec eux).

- Relire une année entière pendant la retraite annuelle, si on la pratique [SAM47] ou pendant les vacances.

MARDI 51

« Une somme par an »

Chaque année, faire aboutir une réalisation : un volume, une collection, un recueil, la transmission d'un savoir.

Nous ne nous voyons pas tous comme des écrivains, des artisans, des artistes ; et même, nous pouvons nous juger incapable de produire une œuvre de valeur. Ne serait-ce qu'une seule réalisation de ce type peut nous paraître inaccessible ; ne parlons pas d'une par an ! Néanmoins, le problème est seulement celui d'en produire au moins une : la personne qui le peut peut en accomplir régulièrement.

Que réaliser ?

Chacune et chacun d'entre nous est capable de réaliser des objets ou de transmettre des savoirs. Il peut s'agir d'un livre (essai, roman, recueil de textes ou d'images, œuvre illustrée), d'un ouvrage (essai musical ou pictural, programme informatique, ensemble d'objets artisanaux), d'une collection (objets, plantes, pierres), d'une construction (bâtiment, bateau) — et dans tous les cas, il peut s'agir d'un travail collectif impliquant des apprentis et la transmission d'un savoir, d'un savoir-faire, d'une expérience. Il s'agit de quelque chose qui forme un tout et qu'on peut offrir à la communauté.

Pourquoi un an ?

La durée d'un an constitue un format simple, précis, facile à visualiser. C'est un format suffisant pour creuser un sujet et établir une somme, pour mener un ouvrage d'envergure. Mais, en même temps, ce n'est pas un format décourageant : si les choses ne marchent pas, il suffit de les mettre de côté et d'ouvrir l'année suivante sur de nouvelles aventures. L'année offre environ cinquante semaines productives, qui permettent de mener une cinquantaine de tâches bien délimitées [MAR10, VEN10], de lire une cinquantaine de livres [LUN47], etc. De même, au cours de l'existence il y a place pour une cinquantaine de projets d'envergure. La plupart d'entre nous n'en réalisent même pas un seul, mais nous possédons tous le potentiel nécessaire pour mener à bien cinquante grands ouvrages, écrire cinquante livres, etc.

Quelles motivations à le faire ?

1. Pour une chose : le plaisir de réaliser, en soi, est inestimable. Celui-ci vient de ce que de produire des réalisations de valeur fait partie de la construction de notre estime de nous-mêmes, de notre identité [sem18, sem21].
2. Apprendre à réaliser des choses d'envergure permet d'aller beaucoup plus loin dans l'expérience d'un talent déjà acquis ou dans l'apprentissage de nouveaux talents : apprendre à reproduire, à refaire, puis à prolonger, à améliorer, à dépasser. C'est aussi apporter une contribution à un domaine, à un art.
3. Nous transmettons ce que nous pouvons faire de trois façons :

- (a) ces choses elles-mêmes sont transmises directement à celles et ceux qui nous entourent ;
 - (b) pendant leur réalisation, nous transmettons nos savoirs et nous formons une ou plusieurs autres personnes [JEU42] ;
 - (c) nous menons une activité de construction de soi, c'est-à-dire que nous nous rendons meilleurs, plus flexibles, plus sages.
4. Ce faisant, nous ajoutons à la somme des savoirs et des talents humains. Nous donnons un sens à notre existence individuelle dans la continuité humaine, par rapport à celles et ceux qui sont venus avant nous, et à celles et ceux qui nous suivront. Ce que nous sommes, individuellement, n'a aucune importance ; ce qui compte est ce qui se réalise de la continuité humaine, par nous et après nous.
- Fabriquer, construire, peindre, écrire, mettre en place : qu'est-ce que vous savez faire ? Qu'est-ce que vous voudriez faire ? (Un livre pour enfant, une expo de peintures, une maison en bois flotté ?)
 - Énoncez trois projets de réalisations que vous pourriez mener. Lequel vous paraît le plus accessible (argent, temps, ressources) ?
 - Découpez ce projet en dix grandes tâches. Choisissez l'une d'entre elles. Découpez-là à nouveau en tâches plus petites et voyez comment elles peuvent s'intégrer à votre emploi du temps de ce mois-ci.
 - Allez-y, commencez !

MERCREDI 51

« Participer pour transmettre »

Je suis responsable du monde où je vis.

“Il n'est pas nécessaire de vouloir changer la société humaine en manifestant, en portant des banderoles, en luttant les uns contre les autres ou en participant à des activités extrémistes. Mais s'il n'est pas possible de faire changer les choses rapidement, comment changer l'esprit de tous les êtres sensibles ? Il faut commencer par donner, simplement être là et accueillir les autres avec compassion. C'est assez dur parce qu'on ne voit pas dans quelle proportion on change l'esprit des gens. C'est une pratique très calme ; en premier lieu, il faut être stable” [Kat93, p.229].

“Il y a des médecins qui s'intéressent à la maladie et d'autres qui s'intéressent au malade. Ce sont deux approches de la médecine. Mais elles ont leur excès : ne rien voir de la souffrance du malade ou ne pas s'occuper de la maladie et ne jamais être capable de la soigner. En politique, la même distinction s'applique : il y a des approches qui ne s'intéressent qu'aux systèmes (principalement économiques, la droite) et d'autres qui ne s'intéressent qu'aux personnes (et à leurs engagements sociaux, la gauche). La gauche est du côté de l'empathie, de la recherche des circonstances, de la déresponsabilisation, et de la victimisation (d'où sa réputation d'être “du côté du criminel”) ; la droite est du côté de la dépersonnalisation, de la responsabilité individuelle, et de la criminalisation (d'où sa prétention d'être “du côté des honnêtes gens”). Incidemment, plus les gens sont capables de s'identifier avec d'autres plus ils sont favorables à une redistribution des ressources [Gol95, p.121], [MER7]. La droite naît dans les milieux où les circonstances sont bonnes, et où les différences entre personnes semblent provenir essentiellement de leurs qualités individuelles ; la gauche naît dans les milieux où les circonstances sont mauvaises, et où les différences entre personnes semblent provenir essentiellement des circonstances et des ressources allouées à chacun. En politique, la droite a tendance à penser qu'un pays se porte bien quand les indices sont bons, la gauche quand les personnes sont satisfaites. La droite s'intéresse à la question des biens, la gauche à la question du bonheur.”

La participation par le vote est un droit fondamental mais il ne suffit pas de voter. Par ailleurs, il ne sert à rien de se révolter. Enfin, il est illusoire de tenter d'imposer ses vues ou de faire changer les autres personnes : on ne peut pas changer l'avis de quelqu'un sur un seul point particulier

parce que cet avis s'intègre à un système de vision du monde qu'il faudrait remettre en cause dans son ensemble [MER13].

De plus, nous confondons souvent faire de la politique et véhiculer des idées reçues. Nous nous agitons pour des opinions que nous n'avons pas bien évaluées nous-mêmes [MAR11, LUN12]. Par exemple, nous pouvons croire que tel parti est bien, que tel leader est bon, que telle idée est superbe. Nous épousons une cause. Mais les idées ne sont rien en soi. Aucune écriture n'est valable hier et aujourd'hui, maintenant et après, ici et partout ailleurs [SAM11]. Or, les partis défendent leurs positions, clament leurs "écritures", marquent leur orientation, et se gardent de changer même s'ils ont tort — s'ils le faisaient, ils perdraient la confiance de celles et ceux qui, de la même façon, n'évaluent pas les opinions reçues. Pour se distinguer des autres partis, ils dénoncent des causes uniques et prônent des solutions uniques [MAR20].

Ce ne sont pas les idées, les opinions, les modes, les convictions qui sont importantes. Ce sont conséquences des paroles et des actes [SAM1, VEN12, SAM12]. Je peux penser par exemple que le communisme est bien ou que le libéralisme est la solution. Mais ça ne laisse rien présager sur les effets particuliers d'un système donné à un moment donné sur un groupe humain donné.

- Pourtant, nous pouvons ressentir la nécessité de participer aux prises de décisions qui engagent notre pays, notre communauté, notre ville. Nous pouvons penser (et souvent avec raison) que certaines politiques sont néfastes, et nous voulons les faire cesser ou changer. Nous pouvons penser (et peut-être avec raison) qu'une solution donnée à un problème ponctuel peut-être apportée ici et maintenant [MAR20]. Il est illusoire de vouloir faire changer les choses par l'agitation ou la force [VEN3, MER9]. Il est préférable d'abandonner l'envie d'avoir raison si nous voulons aboutir à un résultat [MER13]. Tout ce que nous pouvons faire, c'est infléchir ponctuellement la destinée d'une portion de l'humanité (et ce n'est pas rien — cf. [SAM4, MAR17, JEU51]).
- La participation consiste simplement à donner son avis au moment et à l'endroit où il a une importance [VEN26]. Par exemple, en participant pendant un an à une consultation municipale, j'ai pu (entre autres choses) amener des changements notables dans le mode d'affichage des informations municipales. Ça peut paraître peu pour le temps que j'y ai investi. Néanmoins, ces changements permettent désormais l'accès à l'information de personnes qui en étaient exclues de fait. Pour ces personnes, leurs familles, leurs enfants, les conséquences sont incalculables : accès à des soins médicaux, à des services scolaires, etc. Simplement donner son avis peut apporter ici et là des changements radicaux. Changer la vie d'une personne parmi des milliards, ce n'est pas comme de déplacer un grain de sable parmi des milliards sur une plage, ce n'est pas "une goutte d'eau dans la mer" : c'est changer la vie d'une personne.
- La participation consiste à aider et soulager efficacement. Pour cela, il est possible de participer à l'amélioration immédiate et directe des conditions de vie (par exemple, si c'est sale, nettoyer, point).
- Il est aussi possible de devenir tuteur d'une personne en difficulté [JEU20], et d'être, pour cette personne, une personne de transition [JEU].

Allez à la mairie et procurez-vous tous les documents possibles sur le fonctionnement des instances de décisions, assemblées de citoyens, conseil municipal, etc. Lisez-les. Voyez comment vous pourriez y participer.

Entrez dans (ou fondez) un groupe de citoyens destiné à mener une activité simple et concrète : nettoyage des rues, forêts, espaces verts ; redistribution de livres usagés ; aide scolaire, etc.

JEUDI 51

« Être une personne de transition »

Être une charnière entre le passé et l'avenir en ne répétant pas les erreurs du passé.

“Notre but premier est d'être utile à l'humanité de demain” [Col95, p.16].

“Je n'aurais jamais pu imaginer que ça puisse avoir la moindre conséquence. Mon père le faisait bien, lui” (justification a posteriori d'une personne ayant entretenu un climat de violence dans son foyer).

Notre action sur le monde change le monde dans son entier [SAM4, MAR17]. En effet, le plus infime de nos choix a des répercussions infinies sur le déroulement de l'avenir, comme le battement d'une aile de papillon a des répercussions infinies sur l'état de l'atmosphère et sur le temps à venir. À la fois, nous ne pouvons pas prévoir ces répercussions et faire le monde à notre idée, mais à la fois nous sommes initiateurs de changements absolus dans l'histoire de l'humanité. Ce que nous pouvons faire, c'est choisir de transmettre ou de ne pas transmettre, à travers quatre capacités :

1. **La cessation**, qui consiste à ne pas répéter les erreurs du passé. En particulier, les personnes qui ont subi un comportement de violence, de menace, d'autorité par la terreur, de pression psychologique, d'abus physique, etc., tendent à reproduire ce comportement. Des chaînes de malheur se transmettent ainsi de génération en génération et affectent des milliers de personnes. Parvenir à briser une de ces chaînes, c'est en libérant des milliers de personnes dans l'avenir [JEU52].
2. **L'inflexion**, qui consiste à dévier les destins de leur apparente voie naturelle et de briser les fatalités. En particulier, les personnes tendent à perpétuer les conditions d'éducation et de vie de celles et ceux qui les entourent. Il leur est très difficile de sortir d'un milieu donné pour acquérir, par exemple, une meilleure éducation, ou se débarrasser d'un mode de fonctionnement axé par exemple sur la permanence et sur une stabilité paralysante, ou encore sur la violence et la révolte. Une aide extérieure peut le leur permettre. Si nous sommes nous-mêmes dans une telle situation, en sortir consiste à modifier le destin de toutes celles et ceux qui viendront après nous.
3. **La transmission**, qui consiste à transmettre les savoirs et les attitudes bénéfiques, à enseigner et à former.
4. **L'innovation**, qui consiste à s'évaluer soi-même, à tirer les leçons de son expérience, à être en recherche continue de meilleures solutions, de nouvelles approches des problèmes qu'on rencontre. Il s'agit d'évaluer les habitudes et les anciennes méthodes, et de les améliorer si elles sont bonnes et de les abandonner si elles ne le sont pas [MAR11].

Nous voulons souvent changer le monde avant de nous changer nous-mêmes. Les questions de transmission du bien-être ou du malheur et de transition d'un état de société dans un autre ne passent pas par des programmes politiques ou sociaux mais bien par le comportement individuel. Ainsi, si nous voulons améliorer les conditions de vie d'une personne il est illusoire de vouloir changer globalement “le niveau de vie” ou “les mentalités”. J'ai évoqué précédemment [MER] la possibilité de devenir tuteur d'une personne en difficulté, et d'être, pour cette personne, une personne de transition. Une méthode possible est la suivante :

- participer à l'action d'un groupe ou d'une association d'aide à des personnes en difficulté, ou d'amélioration des conditions de la vie quotidienne ;
- entrer en contact avec des familles, établir des liens personnels ;
- établir des échanges réguliers (faire du soutien scolaire, emmener des enfants en vacance, par exemple) et durables.

VENDREDI 51

« Renoncer aux stéréotypes »

Laisser à chaque personne sa personnalité quel que soit le groupe auquel elle appartient.

Si nous regardons l'humanité sous forme de stéréotypes, nous sommes tous dysfonctionnels, nous sommes tous hors des moyennes, nous sommes tous hors des normes. En effet, même si nous nous situons exactement dans la moyenne sur un point (par exemple notre taille, notre poids, notre résultat à un test d'aptitude donné) pour combien de points nous en écartons-nous ?

Les stéréotypes ont précisément pour rôle de nous dégager de cette inquiétude de ne pas être "normal" ou "comme les autres". Nous voulons appartenir à des groupes, à des cercles, à des sociétés — c'est une manière de rompre notre isolement, de lutter contre notre dislocation d'avec la continuité humaine. Si nous regardons nos contemporains, nous nous apercevons que nous sommes tous différents, tous atypiques : nous sommes physiquement différents, nous pensons différemment, nous mangeons différemment, nous avons des habitudes différentes...

Qu'est-ce qui nous rapproche de tel groupe et nous éloigne clairement de tel autre, à vrai dire ? L'homme qui veut être "homme" et se distinguer de la clairement de la société des "femmes" va chercher à établir des distinctions claires à travers des détails de comportement ; le "Français de souche" dont l'identité vacille sur d'autres points (valeur culturelle, travail, confiance en l'avenir) peut chercher à se distinguer de la société des "autres" et se rapprocher de ses semblables — qui ne le sont pas. Les stéréotypes servent à établir des distinctions claires entre "nous" et "eux", entre "ici" et "là". Les stéréotypes peuvent intervenir dans certaines décisions parce qu'ils les facilitent, apparemment : "il y a des hommes et des femmes, donc faisons ci pour les hommes et ça pour les femmes" — mais ceci correspond à ne fabriquer que deux tailles de gilets de sauvetage : une petite taille parce qu'en moyenne, les femmes sont plus petites, et une grande, parce qu'en moyenne les hommes sont plus grands [LUN9]. Une telle stratégie laisse la majorité hors les moyennes (et sans gilet de sauvetage à sa taille). Les stéréotypes n'incitent ni à comprendre, ni à expliquer, ni à aider. Ils masquent la diversité des situations à travers des explications taillées à la hache ("c'est une femme" ; "ils sont comme ça", etc.). Un argument qu'on rencontre est que tout le monde bénéficierait de reconnaître les différences (cf. le "droit à la différence", ou, en matière de différence H/F, [MJ92, p.177-191]) — mais si cela se résume à reconnaître des stéréotypes, cela ne tend qu'à renforcer la séparation et l'absence de coopération. Dans le cas extrême les stéréotypes entraînent à la séparation complète — des peuples, des hommes et des femmes, des enfants mâles et femelles. Plutôt que de reconnaître les différences à travers des stéréotypes qui ne correspondent à personne en particulier, plutôt reconnaître à chacun le droit à la poursuite de ses aspirations, que celles-ci correspondent ou ne correspondent pas aux aspirations moyennes du groupe dont la personne "fait partie".

En admettant par exemple qu'il existe des différences majeures entre hommes et femmes, ces différences ne s'établissent qu'en moyenne. Tous les arguments exposés pour établir la différence [MJ92, p.29-35, p.54, p.75-78, p.91-93] montrent tout autant que tout le monde est plus ou moins "off the pack" : garçons sur-agressifs ou féminins, filles sur-féminines ou compétitives par exemple. De plus, les différences ne s'établissent clairement que dans des contextes bien déterminés — par exemple, elles tendent à se résorber, voire à s'inverser, avec l'âge [MJ92, p.86,p.130]. Toutes les données, quelles que soient leur valeur, sont des moyennes. Elles souffrent des exceptions notables qui correspondent toutes, non pas à des chiffres, mais à des personnes. La tentation de faire fonctionner la société en fonction de stéréotypes mène immédiatement à celle de ramener les personnes dans les normes. Ceci ne peut se faire que par la force, la terreur, ou — c'est la tendance récente — en médicalisant le problème et en déclarant que tout se "corrige" par la médecine [MJ92, p.75, conclusion]. Or, une frange immense de ce sur quoi nous basons nos

stéréotypes est culturelle. La “féminité” ou “masculinité” des individus changent à grande vitesse avec l’évolution des sociétés (cf. l’occidentalisation des femmes japonaises, la masculinisation des femmes américaines par la valorisation du compétitivisme et de l’agressivité, la démasculinisation des hommes en France par la levée des préjugés et des pressions sociales sur les notions de “virilité” et d’homosexualité). Utiliser les différences en faveur de la séparation (à l’école ; en rôles sociaux) ne peut que renforcer les différences et gêner l’interaction. Par exemple, plus les hommes passeront du temps dans des sociétés de femmes, plus les femmes interviendront dans les milieux traditionnellement réservés aux hommes tels que la politique, ce à quoi tout le monde a à gagner [LUN9, SAM39].

Sur le même sujet, voir aussi : [SAM10] “Inverser le préjugé” et [SAM39] “L’identique est inutile”.

- Dans le cas des gilets de sauvetage, quelle serait une stratégie de production sensée ?
- Les stratégies de “ségrégation inverse” ou “affirmative action” sont des stratégies de type “deux tailles pour les gilets de sauvetage”. Pourquoi ? Dans la mesure où un gouvernement désire soutenir les personnes en difficulté, sur quels critères (continus) autre que le groupe ethnique (discontinu ou prétendu tel) pourraient-elles être établies ?

SAMEDI 51

« Faire participer »

Pas de changement sans implication, pas d’implication sans participation aux décisions.

“No involvment, no commitment” [Cov89, p.140]

Le travail, l’entreprise, l’éducation visent à obtenir des changements (production, développement, apprentissage) en impliquant la coopération de plusieurs personnes. On peut penser que les solutions résident dans des structures strictement verticales où les ordres sont donnés d’en haut et exécutés plus bas. Néanmoins, de telles structures tendent à paralyser le jugement personnel, l’implication des personnes, à décourager l’innovation, et à maintenir un haut niveau d’inertie. De telles structures exigent toujours plus d’autorité pour que le changement puisse continuer à se produire, avec un rendement faible ; de plus, elles sont très sensibles aux changements de conditions initiales : conditions économiques, présence ou absence des personnes d’autorité, conflit. Le moindre inattendu peut les tétaniser.

Les personnes impliquées dans des systèmes autoritaires perdent ou ne parviennent pas à développer l’initiative personnelle, le sens de l’anticipation, la capacité à interagir avec leurs égaux, la capacité à faire leur propre éducation, etc. Dans l’entreprise, elles tendent à faire le minimum de ce qui leur est demandé, ou à établir des rapports privilégiés avec leurs supérieurs pour obtenir leurs faveurs. Elles peuvent se sentir concernées par la réussite de l’entreprise, mais ne s’en sentent pas directement responsables. Elles n’ont pas l’impression d’être impliquées. En matière d’éducation ou d’enseignement, les personnes qui subissent une éducation autoritaire et abstraite tendent aux mêmes travers. Elles ne se sentent pas impliquées dans leur propre éducation ; elles raisonnent en termes de satisfaction de l’enseignant et de réussite aux tests. Pour cela, elles s’en remettent entièrement à l’apprentissage par cœur des quelques données transmises et non pas à une approche personnelle des questions en jeu et de ce qu’elles vont en faire dans l’avenir.

Pour dépasser ces limites, plusieurs approches peuvent être menées simultanément :

- Donner une vision claire [MER4, VEN12]. En effet, aucune implication ne peut se passer :
 1. d’une présentation préalable et explicite des objectifs visés,
 2. des moyens et des ressources qu’on a pour les atteindre,

3. des indices qui nous permettent de déterminer avec précision s'ils sont atteints ou non,
4. des conséquences s'ils ne le sont pas,
5. et des avantages que chacun a à en tirer.

Cette présentation peut être donnée d'autorité, ce qui est toujours mieux que pas de présentation du tout. Mais il est préférable que tous les acteurs soient impliqués. Ceci peut se faire par l'établissement d'un programme provisionnel, d'un plan de travail, d'un "*mission statement*" dont personne n'est exclu [VEN33]. Covey [7H141] cite le cas d'un hôtel où tout le monde, y compris les plus petits boulots, a participé à la composition et à l'écriture du "*mission statement*" et de la devise de l'hôtel.

- Faire faire, faire pratiquer, faire appliquer [DIM20].
- Favoriser la coopération plutôt que la compétition [DIM23, DIM51]
- Favoriser l'initiative et l'auto-apprentissage [JEU20]. L'implication de tous ne peut se passer d'une consultation régulière et d'une prise en compte des suggestions de tous : solliciter les propositions, créer des groupes d'initiative, d'observation du déroulement des choses, de critique, d'innovation, et s'arranger pour que chacun puisse y participer. Enfin, il s'agit d'établir des réseaux d'apprentissage et des banques de ressources afin que chacun puisse développer en groupe ou individuellement de nouvelles capacités.

DIMANCHE 51

« Tous à y gagner »

La stratégie gagnante est celle où il n'y a pas de perdants.

Nous avons eu tendance à minimiser la coopération comme contribution à l'évolution au profit du rôle joué par le conflit [...] On trouve de l'altruisme même chez certaines plantes [...]. Cela se passe au moindre embranchement du grand arbre de l'évolution. Ce n'est pas [seulement] qu'il n'y a pas de conflit, c'est qu'il y a coopération mutuelle [Col95, p.220,p.297].

L'un des arguments classiques en faveur des sports comme outil d'éducation est qu'ils développent "l'esprit de compétition" et "l'esprit d'équipe" — c'est-à-dire à la fois le sens de la compétition et le sens de la coopération. En fait, ils ne correspondent que de manière caricaturale aux situations de la vie réelle : un groupe de travail ne se comporte jamais comme une équipe de foot et n'a jamais à marquer des buts face à des équipes adverses muettes, bien déterminées, et organisées selon la même structure ; une personne ne se comporte jamais dans les situations de vie courante comme un lanceur de poids sensé faire mieux que d'autres dans un champ identique et selon des règles identiques. Les sports peuvent former la concentration, développer le corps, soulager l'esprit, etc., mais ils ne forment pas à des situations sociales quelles qu'elles soient. Ce dont ils se rapprochent le plus est la guerre — et ce sont sans doute, à l'origine, des métaphores de la guerre, pas des métaphores de la vie courante.

Cette croyance en le sport comme métaphore de la vie courante imprègne notre éducation. Elle naît de, et renforce, l'idée quasiment instinctive selon laquelle "si tu gagnes, je perds" et "pour que je gagne, il faut que tu perdes" [Cov89, p.207-213]. Les personnes qui refusent la compétition sont considérées comme tièdes, fuyantes, voire lâches. Or il faut beaucoup de courage pour avoir une attitude coopérative. Il faut d'abord lutter contre cette idée instinctive en soi ; puis vaincre les résistances des autres personnes, en leur montrant par exemple que tous ont à gagner d'une interaction et qu'il n'y a pas nécessairement de perdants.

La vie est une jungle (?)

La compétition comme la guerre correspondent à une mentalité où la pénurie est la règle (“il n’y en a pas pour tout le monde”) et où les ressources s’obtiennent par la force (“la vie est une jungle”).

Pour les personnes qui défendent cette mentalité, la vie est une compétition et la compétition c’est la vie. Elles tendent à oublier, à ne pas voir, ou à refuser de voir que les situations dans lesquelles elles obtiennent des succès sont des situations de coopération ou d’évitement de la compétition (par exemple, deux entreprises n’ont rien à gagner à fabriquer le même produit, et tentent en général à joindre leurs forces ou à se différencier).

Les personnes “compétitives” tendent à penser que la valeur individuelle s’établit à travers la compétition, et que la compétition est le seul moyen de juger de la valeur des gens. Elles se sentent flattées de réussir dans un système “compétitif” (et tendent ainsi à voir de la compétition même là où il n’y en a pas). Pour ces personnes, la valeur n’est pas en soi ; elle ne s’établit pas par rapport à soi-même dans une perspective d’amélioration de soi : elle se définit par comparaison avec “qui est le plus grand” et “qui est le plus fort”. Il est vrai que les enfants tendent à penser comme ça et que ces tendances sont renforcées par la manière de noter adoptée par le système scolaire, par les concours, par le sport [Cov89, p.207-208].

Pathologies de la mentalité de pénurie

Il y a compétition parce que les ressources sont vues comme limitées. Que l’un soit la conséquence de l’autre, “l’esprit de compétition” et la mentalité de pénurie vont de pair. Si nous en sommes imprégnés, nous tendons à n’avoir que deux attitudes possibles envers nos “compétiteurs” :

1. Au mieux, nous pouvons considérer que ce qui est important est notre victoire, et si cette victoire est acquise peu importe ce que ces compétiteurs deviennent. Il peut arriver, incidemment, qu’ils trouvent des avantages dans la situation, qu’ils puissent gagner sur d’autres plans, ou qu’ils changent de domaine de compétition ; mais ce n’est pas notre problème. Tout ce qui compte est que nous gagnions. Par ailleurs, il ne nous vient pas à l’esprit de faciliter la réussite de nos compétiteurs, même si cette réussite ne grève en rien la nôtre. Nous tendons à croire que leur réussite remet la nôtre en question. Pour ces raisons, la compétition tend à favoriser la rétention de l’information, des idées et des ressources plutôt que leur partage, et à valoriser le court terme plutôt que le long terme. Elle tend à séparer les individus ou les groupes plutôt que des les rapprocher et de leur permettre de joindre leurs talents [DIM23].
2. Plus encore, nous pouvons considérer qu’il ne nous suffit pas de gagner : nous pouvons croire qu’il est tout aussi important que les compétiteurs perdent. En effet, nous pouvons être si fortement imprégnés de l’idée qu’il y a forcément un perdant et un gagnant que nous pouvons être amenés à considérer que toute victoire de nos compétiteurs sur quelque plan que ce soit est une défaite pour nous.

De cette dernière attitude naissent des comportements quasi pathologiques qui consistent à aller *jusqu’à sacrifier sa propre réussite pour assurer la défaite de ses compétiteurs* [Cov89, p.209-210]. Cette politique est celle de la terre brûlée. Quelle que soit sa valeur en temps de guerre, elle est suicidaire dans les circonstances de la vie courante. Quelle que soit son apparente absurdité, elle est courante : c’est celle de la personne qui préfère semer la zizanie plutôt que de laisser les autres travailler ensemble ; c’est celle de l’entreprise qui s’engage dans de longs et coûteux procès contre une concurrente ; c’est celle du parti politique qui se suicide plutôt que de faire alliance avec son ennemi d’hier, c’est celle du profit rapide basée sur le pillage des ressources, etc. La croyance en

ce que les gagnants sont seulement ceux qui se distinguent des perdants est aussi un facteur de haine et d'envie. Toute réussite autre que la sienne propre (y compris de personnes proches) est ressentie comme une défaite personnelle. Cela mène à souhaiter le malheur des autres et à faire le sien.

Si la vie est une jungle, cette jungle ressemble beaucoup à un village

La plupart des situations de la vie courante ne sont pas des compétitions. On ne peut pas voir un mariage, par exemple, sous l'angle de qui le gagne et qui le perd [Cov89, p.209]. L'école elle-même n'est pas destinée à distinguer des gagnants et des perdants, même si des enseignants pensent, à tort, qu'il peut profiter à tous d'y insuffler de l'esprit de compétition. À tort, parce qu'aucune société n'a intérêt à avoir des "perdants de l'école". Même l'entreprise, dans le plus capitaliste des mondes, n'a pas intérêt à réduire ses concurrents en poussière, mais plutôt à en faire des alliés, des sous-traitants, des collaborateurs. Dans le cas contraire, elle doit recourir à la politique de la terre brûlée et elle court à sa propre perte.

Dans la vie courante, les règles ne sont pas définitives et les ressources ne sont pas limitées. Même s'il faut du bois pour se chauffer et que le bois vient à manquer, toutes les solutions sont préférables à la bataille pour le bois, et ceci même pour les membres de la communauté les plus forts, même pour ceux-là mêmes qui pourraient s'assurer la jouissance du bois. En effet, pour ceux-ci aussi le bois peut venir à manquer ou encore l'équilibre des forces peut varier. Il apparaît clairement qu'il est du bénéfice de tous de chercher, en commun, des moyens d'augmenter la quantité de bois, d'inventer de nouvelles sources de combustible, etc.

La notion selon laquelle la vie est une jungle et que dans la nature règne harmonieusement la "loi du plus fort" est une fantaisie darwiniste que Darwin lui-même renierait. D'une part le fait qu'une chose soit décrétée "naturelle" ne signifie en rien que l'humanité doit s'y conformer [VEN6, MAR29, MER29]; d'autre part, la jungle elle-même est hautement coopérative [Col95, p.220, p.297].

Dans les sociétés à fort chômage, la tendance compétitiviste est peut-être renforcée par la pénurie de travail. De façon générale, toute situation de pénurie tend à renforcer la mentalité de pénurie, mais c'est justement le refus de la mentalité de pénurie qui permet d'en sortir. En effet, c'est à travers la coopération et la volonté "d'en faire assez pour tout le monde" qu'il est possible de créer de nouvelles ressources pour remplacer celles qui manquent.

- Pouvez-vous imaginer un entraînement sportif qui soit basé sur la coopération, l'amélioration de soi, la réussite de tous ?
- Examinez le système scolaire présent en vigueur là où vous habitez (en particulier le système des notes et des examens). En quoi favorise-t-il la réussite de tous ? En quoi crée-t-il des gagnants et des perdants ?
- Citez un domaine "compétitif" (dans le cadre du commerce, par exemple). Dans quelles conditions pourrait-il être vu comme un domaine "coopératif" ?
- Dans l'état actuel des choses, une entreprise a-t-elle intérêt à garder jalousement pour elle ses découvertes, ses idées, ses informations. Vraiment ?
- Un auteur a-t-il intérêt à déposer ses œuvres et à les protéger industriellement. Heu... vraiment²⁸ ?

28. À titre d'illustration pour cette réflexion, le lecteur pourra consulter le site <http://www.gnu.org/philosophy/philosophy.fr.html> présentant la philosophie et l'éthique des logiciels libres. Cet ouvrage a été intégralement mis en forme grâce à des logiciels libres (Ubuntu, LyX, Inkscape). *Note de JFR.*

SEMAINE 52

Parenté, la cinquième vie

Être parent est le plus important changement de l'existence ; penser à l'avance à ce dont il s'agit et ce qui va se passer.

Les sept périodes à travers lesquelles sont traités ici les âges de la vie, c'est-à-dire la naissance, l'enfance, l'adolescence, la jeunesse, la parenté, la vieillesse et la période d'imminence de la mort [LUN18, références dans SEM25], présentent chacune des changements radicaux dans le corps, les relations avec les autres personnes, la manière de se comporter, la manière de se voir soi-même, etc. Mais le passage de la jeunesse à la parenté est sans doute celui qui présente le changement le plus radical de mode de vie. De plus, il présente une particularité notable : au contraire des autres passages qui se font indépendamment de sa volonté à travers des changements physiologiques, la parenté se fait la plupart du temps (ou en tout cas peut se faire) à travers un acte de volonté propre. Autrement dit, si on ne choisit pas par exemple le moment de sa naissance, on peut choisir si et quand on veut devenir parent. Ces deux faits (le changement est radical, et l'on peut en choisir le moment) font qu'il est possible et important de se demander par avance si on est prêt pour ce changement. Il est possible d'y réfléchir longuement, de le visualiser, de se renseigner et d'apprendre, et de se demander si on sera capable d'en payer le prix.

Devenir parent, c'est d'abord accepter que rien ne sera plus jamais comme avant.

C'est merveilleux, et si simple. Un jour on est seul et perdu dans l'univers. Le lendemain, on est trois. Plus jamais seul, mais plus jamais seul non plus quand on le désire. C'est un bonheur extraordinaire. Et en même temps ce bonheur à un prix très très élevé. Et tout ça semble arriver si soudainement. C'est si simple, et c'est si difficile. Toutes les habitudes sont bouleversées. Toutes les petites impatiences sont mises à l'épreuve. Il y a un poids terrible à porter, et en même temps on est mille fois plus fort. Les personnes réagissent très différemment. Tout peut aller pour le mieux comme pour le pire, comme en témoigne la diversité des histoires de famille. On peut vivre un rêve, ou regretter sa belle solitude, son indépendance, sa liberté, et s'imaginer encore une personne distincte de l'autre parent et de ses enfants. Mais quoi qu'il en soit, le choix à été fait et n'est plus à faire : pour l'enfant, les parents forment une entité unique qu'on n'est plus en droit de dissocier [SEM25].

Être parent génétique, c'est-à-dire avoir soi-même un ou des enfants, est la manière la plus simple de se réaliser dans la continuité humaine. Beaucoup de gens errent dans la vie et sont très malheureux jusqu'à ce qu'ils aient des enfants. Ils comprennent alors qu'ils ne sont pas des "individus". Tout prend alors un sens : ce qu'ils sont dans le monde, vis-à-vis de leur passé, de leurs parents, et ce qu'ils seront dans le futur de l'humanité. Mais c'est aussi pour ça qu'il n'est pas bon d'avoir des enfants trop tôt, parce qu'on n'a pas encore fait l'expérience de cette nécessaire errance (d'où l'importance de cette période moratoire qu'est la jeunesse), ni trop tard, parce qu'on regrette les années passées à se demander quel était le sens de sa vie et à essayer désespérément

de se réaliser comme personne.

Pour des raisons physiologiques, on ne peut pas toujours avoir des enfants soi-même. Cela ne signifie en rien qu'on ne puisse pas trouver sa place dans la continuité humaine. Avoir des enfants est la manière la plus simple de le faire mais ce n'est pas la seule ni nécessairement la plus satisfaisante. On peut également devenir parent symbolique d'une ou plusieurs personnes qui ne disposent pas ou n'ont pas disposé de ce qu'apportent de vrais parents nourriciers et protecteurs. On peut se consacrer à aider l'humanité à souffrir moins, à construire une humanité meilleure. Cette fonction de parent symbolique est aussi importante, sinon plus, que celle de parent génétique parce qu'elle a pour objectif de soulager la souffrance présente dans le monde et non de limiter celle qu'on ajoute nécessairement au monde en étant parent. C'est pourquoi le bouddhisme traditionnel va jusqu'à recommander ce rôle de parent symbolique plutôt que d'avoir des enfants soi-même. Par ailleurs, ce rôle de parent symbolique n'est pas moins lourd de responsabilité envers l'humanité à venir que celui de parent génétique. Il implique les mêmes réflexions préliminaires que celui de parent génétique.

LUNDI 52

« Être un parent pour soi-même »

Avant de penser à être parent d'une autre personne, savoir s'élever soi-même ; être un bon parent pour soi-même.

Encore une de ces évidences que nous oublions tout le temps. Comment peut-on croire être un bon parent pour un enfant si on n'est pas un bon parent pour soi-même ? Être parent commence par une victoire sur soi : être capable de s'éduquer, de s'améliorer, de se raisonner, de se calmer, de modifier son humeur ou son état d'esprit, bref, faire pour soi-même tout ce qu'on aimerait être capable d'apporter à un enfant. Ça ne veut pas dire qu'on doive être parfait, mais simplement être sage ; qu'on se connaisse, qu'on soit capable de se rendre heureux comme on aimerait rendre un enfant heureux. C'est une étape très simple de la parenté, et pourtant beaucoup de parents ne l'ont pas franchie. Elle commence bien avant la parenté elle-même, au cours de l'adolescence et de la jeunesse.

Un autre point important est d'accepter d'être 100% responsable du déroulement de son existence. Certains parents tendent à se rappeler qu'ils sont deux quand les choses se passent mal, pour rejeter la faute sur l'autre parent. Être parent nécessite d'être capable de faire en sorte que les choses se passent bien quelles que soient les circonstances (et éventuellement les "torts" de l'autre parent).

MARDI 52

« Connaître l'amour inconditionnel »

Comprendre ce qu'est l'amour inconditionnel et le ressentir pour quelqu'un avant d'être parent.

Il y a toujours ici ou là une personne possible, voire idéale. On ne la trouve pas toujours facilement parce qu'on ne trouve pas toujours facilement l'état d'esprit nécessaire.

Une condition qui me semble nécessaire à la réussite en tant que parent est d'être capable de comprendre ce qu'est l'amour inconditionnel [DIM43] et d'être capable de l'éprouver envers au moins une autre personne (en l'occurrence la personne avec qui on compte avoir des enfants) avant même d'avoir des enfants. L'amour inconditionnel est tout simplement cette capacité à

apprécier, respecter, estimer quelqu'un, à en prendre soin, à chercher à le comprendre, et ceci quels que soient :

1. son propre état d'esprit à un moment donné ;
2. les circonstances extérieures ;
3. la manière particulière dont cette personne se comporte à un moment donné.

L'amour inconditionnel est cette capacité à prendre sur soi pour continuer à comprendre, aider, soutenir, faire plaisir à une personne précise même si, par exemple, on est malade, fatigué ou irrité, même si on est pris dans une catastrophe personnelle, même si le monde semble s'écrouler autour de soi, ou encore même si cette personne est elle-même malade, fatiguée ou irritée, ou se comporte d'une manière décevante. C'est, tout simplement, aimer sans conditions, sans envisager de limite.

L'amour inconditionnel n'est pas l'amour idéal ou l'amour chrétien. C'est un acte volontaire, décidé par choix dans des circonstances particulières (celles d'être parent, en particulier). Il n'a pas à s'exprimer envers tous ni même envers tous ses proches. Il ne concerne que ceux envers qui on exerce une relation d'unité (le conjoint) ou d'autorité (les enfants ou les cadets) [MAR25]. Ce n'est pas chose facile. Quels que soient l'amour et l'affection qu'on ressent pour son propre enfant, celui-ci peut voler en éclats dès que cet enfant manifeste une attitude difficile à supporter (pleurs continus du bébé, caprices, échecs de l'écolier, attitudes grossières de l'adolescent, etc.). C'est le drame de tous les parents rudes ou violents : à la fois ils aiment leurs enfants, et à la fois ils ne les supportent pas dans certaines circonstances. Or, les enfants testent continuellement l'amour de leurs parents. C'est parce qu'ils ne craignent rien de plus que d'être abandonnés [SEM25] qu'ils ne peuvent s'empêcher de mettre la confiance à l'épreuve. C'est pourquoi on ne peut pas décider d'être parent sans prendre pleinement la mesure de ces épreuves à venir. C'est au cours de la jeunesse qu'on peut y penser, avant la décision de parenté [INT52] ; enfin, l'ultime moment pour le faire est au cours de la grossesse [LUN35, MAR35].

MERCREDI 52

« Prêt à assumer le rôle »

Accepter de payer le prix de la parenté : amour, patience et présence inconditionnelles.

“Être parent, c'est donner confiance et indépendance. Sans confiance, pas de confiance en soi, donc pas d'indépendance” (Ma femme).

“Pay the price : never yell at them, be patient, be there. Always keep your promises. Always tell them you love them” (Promise Keepers).

Les enfants ont besoin de la confirmation qu'ils sont aimés quoi qu'il arrive et quoi qu'ils fassent. Cette confirmation ne peut se faire si les parents, aînés ou tuteurs sont violents, brutaux, s'ils crient, s'ils accusent. Elle ne s'exprime pas non plus s'ils sont simplement irrités, méprisants, fuyants ou absents [MAR25, LUN35].

Pour l'enfant, les aînés proches, et au premier chef les parents, constituent la référence absolue. Rien n'existe hors d'eux — et l'enfant ne peut pas imaginer que les actes et paroles des parents puissent trouver leur source ailleurs que leur relation avec elle ou lui-même. Autrement dit, quelque brutalité, irritation, paroles désagréables, mutisme que le parent manifestera, l'enfant s'imaginera toujours que c'est de sa faute. Ainsi, la confirmation que les enfants sont aimés quoi qu'il arrive et quoi qu'ils fassent ne peut se faire que dans une situation “d'amour inconditionnel” non seulement des parents, aînés ou tuteurs vers l'enfant, mais également des uns envers les autres [MAR25, MAR35].

L'immense majorité des parents attachent de l'importance au bien-être de leurs enfants et beaucoup s'efforcent de leur offrir des conditions de vie agréables et qui leur permettent de se

construire un avenir. Ils veillent à leur santé, à leurs études, à leur confort. Mais beaucoup aussi ne le font pas, par exemple lorsqu'ils sont séparés et réengagés dans un autre milieu, voire une autre famille. De plus, parmi ceux qui le font, un bon nombre aussi oublient d'en payer une partie du prix. Celui-ci se mesure en particulier sur trois points :

1. **La patience.** Elle va de pair avec l'amour inconditionnel [MAR], qui consiste à soutenir, estimer, et comprendre ses enfants quelles que soient les circonstances.
2. **La présence.** Ce soutien ne peut se faire, évidemment, que si on est présent en permanence (à l'exception des nécessaires plages de travail — et à condition que celles-ci ne transforment pas le parent en "inconnu qui vit dans la même maison"). Cette présence exige de faire des choix personnels et professionnels. C'est aussi en ce sens qu'être parent, « c'est d'abord accepter que rien ne sera plus comme avant ».
3. **La constance.** Les enfants délinquants sont avant tout des enfants à qui les promesses petites et grandes n'ont pas été tenues. Il est important de ne jamais prendre ses propres paroles à la légère avec les enfants, même pour promettre un bonbon et le refuser plus tard. Pour le petit enfant, les promesses tenues sont la base de la confiance en les autres, en le monde, et par conséquent en soi-même.

Un autre aspect de la constance est celui qui concerne la relation triangulaire des enfants avec leurs deux parents. Lorsque cette relation est mise en doute (divorce, séparation), les enfants peuvent perdre jusqu'au sens de leur vie. S'engager dans la parenté, c'est aussi s'engager dans un couple qui mènera les enfants au moins jusqu'à l'âge adulte.

Ces trois points sont simples et vont de soi... et pourtant, chacun d'entre eux demande un investissement énorme. On peut les considérer comme préliminaires à la parenté : est-on capable de les observer ? La personne envisagée comme partenaire dans cette aventure en est-elle capable ?

À l'époque où j'écris ces pages, il se passe une chose très bizarre dans les sociétés industrielles. Quelles qu'en soient les causes, en soi bonnes ou mauvaises (l'urbanisation ; la perte du sens de la communauté ainsi que de la pression sociale communautaire ; l'inflation de l'individualisme ; le rejet des religions traditionnelles et de leurs emphases sur les valeurs familiales, ou quoi que ce soit d'autre), les couples qui élèvent leurs enfants ensemble jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge adulte sont de moins en moins nombreux. Aux États-Unis, le taux de divorce est passé progressivement de 10 à 67% de 1890 à 1990 [Gol95, p.148] et les autres pays développés suivent des courbes similaires. Il n'y a pas là de décadence ni de fatalité et il ne s'agit pas de partir en croisade. Il s'agit simplement, comme pour toutes les autres pages de ce volume, de réfléchir à ce qu'on veut pour soi-même. Les choses peuvent s'inverser. Les générations qui viennent peuvent réagir très différemment face à la vie de couple et considérer aussi bien, comme il est soutenu dans ces pages, que les enfants ont besoin de leurs deux parents, que ceux-ci soient aimants et présents, et qu'ils s'entendent bien. Ce n'est pas parce qu'une attitude ou une coutume (comme le mariage) est traditionnelle qu'elle doit être maintenue, et ce n'est pas parce qu'un mode de vie se répand (comme le divorce ou les familles éclatées) qu'il est meilleur. L'important est de réfléchir, de décider, de choisir, et de ne pas se laisser entraîner dans le tourbillon des choses communes et des fatalités.

JEUDI 52

« Parent de tous à venir »

Être une "personne de transition" entre la génération de ses parents et celle de ses enfants.

“L’autre jour, je me promenais en portant mon bébé dans les rues d’un village. Un enfant s’approche. Il est rieur, excité, amusé, amical. Il demande l’âge du bébé, son nom. Il demande d’où nous venons. Nous parlons. Puis, sans cesser de rire et de parler, il me frappe. Je lui dis : “Pourquoi tu me frappes ?” et il répond simplement, sans cesser de sourire, avant de s’en aller : “Attention, je vais frapper le bébé aussi”. — Est-ce un enfant méchant ? Non, c’est vraisemblablement un enfant brutalisé par au moins un de ses proches.”

Dans l’éventualité la plus simple où chacun d’entre nous a deux enfants et chacun de ces enfants deux enfants à leur tour et ainsi de suite — et en admettant que les couples s’établissent toujours hors de la famille ainsi constituée — il faut une trentaine de générations, soit à peine plus de mille ans, pour que ce que nous sommes se soit transmis à l’humanité toute entière.

Nous tendons à répéter avec nos enfants et tuteurs la manière dont nous avons été traités étant enfants. Les enfants battus tendent à devenir des parents violents, les enfants violés tendent à devenir des adultes abusifs. Il en va de même pour des attitudes moins dramatiques mais néanmoins handicapantes : les enfants de parents agressifs tendent à devenir agressifs ou timorés ; les enfants dont les parents ne savent pas écouter et comprendre tendent à être incapables d’empathie, etc. Ces tendances s’exercent le plus souvent hors du champ de notre conscience. Parfois aussi, nous les connaissons, mais elles se manifestent contre notre volonté : nous voudrions être autrement, mais il nous semble que nous n’y pouvons rien.

Cet apparent déterminisme génétique / éducationnel n’en est pas un. Nous avons la possibilité d’aller à l’encontre de telles “fatalités” et de modifier notre destin et celui de nos descendants [DIM29]. Ce qui nous manque, le plus souvent, ce sont les ressources psychologiques. D’abord, nous tendons à penser, ou nous voulons croire, que nous ne déterminons que dans une faible mesure le caractère de nos enfants. Nous rejetons les torts sur la mauvaise influence du milieu ou d’autres personnes. Ensuite, dans la même veine, nous tendons à penser que nous ne sommes pour rien dans le comportement de l’autre parent ou des proches de l’enfant. Enfin, nous croyons que notre pouvoir est “une goutte d’eau dans la mer” – que tout ce que nous faisons ne change rien ou presque à la marche du monde. Ce sont ces trois points de vue que nous pouvons modifier :

- Pour les enfants, les parents constituent la référence absolue [MAR25]. Rien de ce que nous faisons ne leur échappe. Ils notent tout ce qui nous rend forts, et aussi tout ce qui nous divise. Bébés, déjà, ils copient nos attitudes, nos tons de voix, nos gestes. Ils sont des calques immédiats de ce que nous sommes. Cela ne signifie pas qu’ils n’ont pas de personnalité. Mais leur personnalité est le mélange direct des nôtres.
- Bien que les deux conjoints influencent les enfants en proportion du temps qu’ils leur consacrent, chacun des conjoints est responsable à 100% de ce qu’il advient des enfants [LUN]. Chacun est en mesure, pour ses enfants comme pour soi-même, de faire en sorte que les choses se passent bien quelles que soient les circonstances (y compris les “torts”, réels ou imaginaires, de l’autre parent). Les parents se défaussent de leurs échecs sur leur conjoint ne font tout simplement pas ce qu’il faut pour que les choses se passent mieux (imaginez un plombier qui dirait : “désolé, je ne peux pas vous fournir une salle de bain en ordre, ce robinet est cassé”). On ne divorce pas “à cause de son conjoint”. On divorce parce qu’on n’a pas su arranger les choses avec son conjoint.
- Enfin, tout ce que nous faisons change la marche du monde dans son ensemble [MAR17, MER19]. Notre comportement modifie instantanément celui des contemporains que nous touchons, et de toutes les générations à venir. Il est possible d’être une personne charnière, une transition entre l’humanité d’avant soi et l’humanité d’après soi (à travers quatre modes de transition : la cessation, l’inversion, la transmission, l’innovation) [JEU51].

Dans le bouddhisme classique, cette notion est rendue par la notion de transmigration (ou réincarnation) : ce que la personne est, quoi que ce soit, renaîtra dans d’autres corps et sous forme d’autres êtres, dont la qualité de vie dépend directement des actes réalisés dans leurs vies antérieures. Il n’y a pas de différence de fait entre la transmigration et la continuité humaine

telle qu'elle est conçue dans ses pages : il est implicite à la notion de continuité humaine que la personne que je suis renaît dans d'autres êtres (les êtres que je fréquente au cours de mon existence, éventuellement ceux auxquels je donne naissance, et tous ceux qui seront en contact avec ceux-ci), et que leur qualité de vie dépend directement de cette vie antérieure à la leur, et qui est ma vie.

- Voulez-vous, pouvez-vous décider d'être une "personne de transition" ?
- Comment pouvez-vous mettre en place cette résolution ?

VENDREDI 52

« Avant d'être parent, prendre les trois mesures de la parenté »

S'évaluer, évaluer le couple, et se préparer à l'avance aux trois périodes que l'enfant va vivre : naissance, enfance, adolescence.

Trois questions peuvent servir de repère avant et dans les premiers temps de la parenté pour s'assurer qu'on sera capable d'« assumer le rôle » évoqué plus haut [MER]. Elles constituent, en quelque sorte, des préliminaires à la parenté. Ces questions sont :

1. Est-on prêt soi-même à être un parent ?
2. Le couple qu'on forme avec l'autre parent est-il un couple ?
3. Se sent-on capable d'accompagner l'enfant pendant les trois périodes de l'enfance : naissance, enfance proprement dite, et aussi adolescence ?

1. Est-on prêt soi-même à être un parent ?

La condition *sine qua non* étant qu'on ne peut le devenir qu'une fois devenu un bon parent pour soi-même [LUN]. Si cette condition n'est pas remplie, ce n'est pas la peine d'aller plus loin. Mais si elle est remplie, on peut se demander aussi si on est en mesure d'endosser les cinq rôles suivants :

- Fournir la sécurité (protection, alimentation, etc.). Cela ne signifie pas seulement assurer des revenus dans des conditions de travail stables et continues, mais dans toutes sortes de conditions – y compris si la paix est menacée.
- Donner le sentiment d'être aimé quoi qu'il arrive [MAR25].
- Transmettre la confiance en soi et en les autres. Les enfants ont besoin de se sentir pris en compte, de se sentir en sécurité et protégés, de savoir qu'on leur dit toujours la vérité, et que les promesses qu'on leur fait sont tenues [MER25].
- Donner les moyens de s'adapter aux situations présentes, c'est-à-dire de se sentir bien où ils se trouvent [LUN25].
- Permettre l'éducation, c'est-à-dire donner les moyens de vivre plus tard dans n'importe quel monde. Ceci passe par le développement de toutes sortes de talents [VEN25]. En tant que parent, cela nécessite de réfléchir à la manière dont se fait cette éducation [LUN25, DIM25] et d'assurer des conditions de vie où la nature et le jeu sont présents [SAM25].

2. Le couple qu'on forme est-il un couple ? Est-il prêt à devenir "mes parents" pour l'enfant ?

Pour s'en assurer, un certain nombre de points peuvent être évalués. Par exemple :

- Est-on d'accord pour être parents au même moment ? Cela semble aller de soi, mais nombreux sont les couples ou l'un des partenaires "force la main" de l'autre, qui n'a pas vraiment l'intention d'avoir des enfants, ou préférerait attendre. Est-ce le cas ?
- Peut-on être parents ensemble ? Il est normal qu'un couple rencontre des contradictions et des désaccords, mais il est nécessaire qu'il soit capable de les résoudre facilement et sans accroc majeurs. Y a-t-il des "négociations" en suspens parce que les deux partenaires campent sur leurs positions ? L'un des partenaires tend-il à se bloquer sur de petites choses ? Les désaccords sont-ils réglés rapidement et sans stress ?
- Sera-t-on capable de rester ensemble pendant plusieurs dizaines d'années ? Est-ce une chose qu'on envisage avec plaisir et sans doute majeur, ou au contraire la noie-t-on dans un vague "on verra bien" ? Il s'agit là d'un des plus grands challenges qui attend une personne dans son existence.
- L'ambiance et le respect mutuel sont-ils satisfaisants ? Il est normal qu'un couple subisse de petites crises et des frictions, mais il est important que celles-ci soient rares et passagères. Lorsque l'un des partenaires exprime de la mauvaise humeur, est-il capable de s'en débarrasser rapidement ? L'attitude de l'autre partenaire tend-elle à redresser les situations immédiatement ou au contraire à les envenimer ? Est-ce qu'on rit tous les jours ou presque ? Est-ce qu'on ressent de la reconnaissance tous les jours ou presque ? Est-ce qu'on a tous les jours le sentiment que le partenaire est quelqu'un de bien ?
- La vie de couple est-elle satisfaisante ? Est-ce qu'on a le sentiment que les choses sont justement partagées, ou au contraire a-t-on parfois le sentiment de "se faire avoir" ? Est-ce qu'on est jaloux ? Est-ce qu'on est frustré sexuellement ?
- Enfin, est-ce qu'on a le sentiment intuitif que le partenaire fait ou fera un bon parent ? Pense-t-on sincèrement qu'il est en mesure de remplir les cinq rôles des parents cités plus haut ?

Réfléchir sur ces différents points nécessite une certaine dose de courage. Il semble souvent plus facile d'agir comme si on était d'accord sur tout ; mais c'est ce qui crée, justement, les désaccords insolubles — et ceux qui peuvent être destructeurs pour les enfants. Si plusieurs de ces points révèlent des tensions et qu'il n'y a pas encore d'enfants, il est nettement préférable d'attendre que le couple se stabilise (ou même de le remettre en question). S'il y a un ou des enfants, est-ce qu'il n'est pas urgent de prendre ces questions en compte et d'y apporter des solutions ?

3. Se sent-on capable d'accompagner l'enfant pendant les trois périodes de l'enfance : naissance, enfance proprement dite, et aussi adolescence ?

- La période de la « naissance » (du premier mouvement à la première phrase, en passant par le traumatisme de l'accouchement) est marquée par la « dislocation » d'avec le reste du monde, en l'occurrence par la séparation progressive d'avec le corps de la mère [SEM35]. Pendant cette période, le bébé exige des soins et une attention constante qui mobilisent au moins une personne à temps plein, c'est-à-dire au moins la moitié du temps de chacun des partenaires s'ils se partagent les tâches. C'est pour tous une période riche de découvertes et de plaisirs, mais ce peut être une épreuve épuisante. Ce peut être un cauchemar — notamment pour l'enfant — si les partenaires refusent de remettre en cause leurs habitudes.
- La période de l'enfance proprement dite est marquée par la découverte du monde et l'acceptation progressive de cette « dislocation ». Pendant cette période, les parents constituent la totalité de l'univers important pour l'enfant [SEM25]. La stabilité, la constance, la présence des parents sont des éléments requis pour le bien-être de l'enfant. De plus, « l'enfant ressent 100 fois plus fort et la marque dure 100 fois plus longtemps ». Autrement dit, le niveau d'exigence humain envers ses enfants peut être considéré comme 100 fois plus élevé qu'envers

des adultes.

- L'adolescence est « l'âge de tous les dangers, et du sentiment qu'il n'y a ni avant, ni après, ni ailleurs, ni autrement » [SEM18]. Pendant cette période, l'enfant est difficile à supporter pour les parents parce que pris dans un cauchemar physique et métaphysique [MER18, JEU18], parce qu'il tend à voir tout en noir ou blanc, à adorer ou à détester violemment [INT18, SAM18] et parce qu'il tend à se mettre et à mettre les autres à l'épreuve [VEN18]. À ce moment plus qu'à aucun autre, l'enfant a besoin de ses deux parents [JEU25]. C'est toute la difficulté pour un couple d'être encore un couple au moment où leurs enfants ont une quinzaine d'années.

Par ailleurs, l'adolescence d'un enfant se prépare dans son enfance : vision claire des âges de la vie ; vision claire du passé et de l'avenir [LUN18] ; confiance en le fait d'être reconnu [MAR18] ; accord entre les idéaux et les réalités ; construction des éléments de l'identité [MER18] ; évaluation des risques et de leurs conséquences [VEN18] ; capacité à trouver sa place dans le monde [SAM18, DIM18]. Ce ne sont pas là des éléments qu'on aborde pour la première fois à l'adolescence. Il est possible de les mettre progressivement en place.

Lorsque les enfants sont là, le couple peut avoir des difficultés à gérer toutes ces questions. De plus, il peut être déjà trop tard pour trouver les moyens d'accorder ses choix, ses besoins, ses désirs personnels. C'est le drame de tous les couples qui divorcent ou se séparent. C'est pourquoi il me semble important d'aborder ces questions et d'y réfléchir avant d'aborder la parenté proprement dite. Autrement dit, de savoir si on veut avoir des enfants, pourquoi on veut le faire, avec qui, et dans quelles conditions. Ceci peut se faire au cours de la jeunesse, et au fur et à mesure qu'on rencontre des partenaires possibles, en se demandant : « Comment ca se passerait si j'avais des enfants avec cette personne ? ».

SAMEDI 52

« Si séparés, vivre proches »

Certaines séparations valent mieux que certaines vies communes, mais les enfants ont besoin de leurs deux parents tout le temps.

Selon une enquête menée au Centre d'Orientation professionnelle de la prison de Fresnes, 85% des jeunes délinquants viennent de foyers désunis, uniques, ou "anormaux" et beaucoup d'autres qui restent viennent de foyers où les parents sont trop occupés pour s'occuper d'eux (*Que sais-je 672*, PUF).

La séparation des parents est destructive pour les enfants, quoi qu'en disent, au moment où j'écris ces pages, les tenants de la liberté parentale et des prétendues vertus des familles "recomposées". Aujourd'hui, au moment où ces enfants deviennent adultes et où apparaît l'étendue du problème, ces vertus sont mises en doute. *La position adoptée dans ces pages est que la séparation n'est pas une solution.*

Bien sûr, tous les enfants dont les parents sont séparés ou divorcés ne sont pas des malheureux ou des criminels, et nombre d'enfants dont les parents ont toujours vécu sous le même toit peuvent le devenir aussi. *Le facteur n'est pas tant que les parents soient ensemble, mais, pour les enfants, que les parents s'entendent et qu'ils donnent aux enfants le sentiment que rien n'est plus important qu'eux.* Cette entente est en effet ce qui donne un sens à leur existence. Lorsque ce qui justifie leur propre existence – à savoir l'amour des parents l'un pour l'autre – n'apparaît pas clairement, les enfants tendent à avoir des difficultés à donner un sens au monde en général. Ils tendent à concevoir la rencontre de leurs parents comme un hasard sans signification, ou même comme une "erreur" (ce que certains parents vont jusqu'à exprimer explicitement). Interprétant alors leur

propre existence comme une erreur, ils n'acquièrent pas la confiance nécessaire pour trouver leur place dans le monde. Un enfant a besoin de ses deux parents pour cette raison et pour d'autres [JEU25].

Cette confiance est perturbée de la même façon lorsque l'un des parents manque, surtout si ce parent n'est ni disparu ni décédé et qu'il vaque tout simplement à d'autres activités ailleurs dans le monde. On imagine facilement le sentiment inconscient de désespoir et de misère personnelle que peut ressentir un enfant dont l'un des parents vit à des centaines ou des milliers de kilomètres, voire élève d'autres enfants. Pourtant, on veut prétendre que ça n'a pas d'importance et que cet enfant peut vivre pour le mieux.

Il est clair cependant que certaines séparations valent mieux que certaines vies communes. Certaines vies de couple tournent au drame quotidien, ce qui est tout aussi destructeur. Il peut arriver que l'un des parents ne supporte pas sa vie personnelle ou sa vie de couple et qu'il soit préférable pour tous qu'il en change [MAR25]. Le divorce ou la séparation peuvent être profitable aux enfants si tant est que les parents leur restent inconditionnellement liés, en leur consacrant beaucoup de temps, en ne dépréciant pas l'autre parent, et de façon générale, en leur transmettant le sentiment que la rencontre avec l'autre parent n'était pas "un pur hasard" et encore moins "une erreur".

La plupart des parents considèrent que le divorce ou la séparation est une fin en soi et les libère de tout lien physique avec l'autre parent. C'est évidemment une conception qui fait peu de cas de la vie des enfants, et tous les enfants s'en rendent compte de façon plus ou moins douloureuse. Il est évidemment préférable d'éviter les situations de divorce ou de séparation ; mais si elle préexistent, il est possible de les compenser — à condition, bien sûr, de prendre toute leur mesure.

En cas de séparation ou de divorce, quelles que soient les circonstances, les parents séparés ont un devoir moral vis-à-vis de leur enfants. Celui-ci est de leur donner le sentiment que leur existence et leur bien-être compte plus que toute autre considération. Pour le remplir, trois conditions sont intransgressibles :

1. Vivre suffisamment proches pour que l'enfant puisse voir chacun de ses deux parents exactement quand il le désire, pratiquement à la minute près.
2. Être suffisamment disponible pour pouvoir consacrer du temps à l'enfant quand il le désire.
3. Toujours respecter l'autre parent au regard de l'enfant, toujours le soutenir financièrement et matériellement, et ne jamais s'en plaindre.

DIMANCHE 52

« Être deux s'entretient »

Être attentif à sa vie de couple, y travailler, renoncer à pouvoir la laisser "aller de soi".

"Il n'y a pas de bonnes habitudes" [VEN32].

"Happy marriage have to be worked at" [MJ92, p.135].

Beaucoup d'entre nous ont une image romantique du couple idéal, dans lequel l'entente est tacite, les pensées en accord, pour lequel les choix n'ont pas à être négociés, pour lequel il n'y a pas de dissension. Il nous semble que nous connaissons de tels couples (nos parents, nos grands-parents ou d'autres personnes). Mais ce que nous ignorons souvent, c'est que de tels couples se sont établis au fil de longues années à travers de constants réajustements. Une idée parfois associée à cette image romantique illusoire est que, par définition, un couple n'a pas besoin de travailler à s'entretenir. On devrait pouvoir former un couple "qui fonctionne" sans avoir besoin de faire d'efforts ni même d'y penser. Le cas contraire serait la preuve que le couple ne "fonctionne pas".

Certes, il est important de pouvoir renoncer à un couple difficile avant d'avoir des enfants. Si le partenaire est violent, s'il réagit de façon illogique et imprévisible, s'il ne répond pas aux demandes de conciliation, s'il est intransigeant ou ne laisse aucune marge de manœuvre, il ne sert à rien de se le cacher : le couple qu'on forme avec cette personne n'en est pas un.

Néanmoins, lorsqu'un couple fonctionne, lorsque les deux partenaires s'entendent et se respectent, on tend à penser que les choses seront ainsi pour toujours. Il n'en est rien. La relation entre deux personnes change avec le temps et passe nécessairement par différentes étapes. Par exemple, on sait qu'après l'enthousiasme des premières années s'installent des routines qui génèrent parfois de l'ennui, parfois même du mépris ou de l'hostilité. L'arrivée des enfants présente aussi des changements qui bouleversent l'équilibre du couple (aux États-Unis, quatre mariages sur cinq ont une crise après la première naissance) [MJ92, p.143].

De façon générale, il n'y a pas de "bonnes habitudes". Les routines tendent toujours à nous ramener dans le sens de ce que nous avons de pire [VEN32]. Pour cette raison, les couples avec ou sans enfants ont besoin :

1. d'être entretenus par de l'attention, des ajustements, des efforts continuels pour comprendre l'autre ;
2. d'accepter les changements dans le type de relation qu'on a avec l'autre.

La pire des attitudes (et une des plus fréquentes dans les couples qui ne s'entendent pas) est celle qui consiste à traiter l'autre avec mépris. Le mépris apparaît pour masquer son impuissance à arranger les choses [JEU28]. Le mépris est non seulement destructeur pour le couple mais aussi pour les enfants : il ruine la confiance qu'ils ont dans leurs parents, et, en conséquence, en eux-mêmes. Le recours contre son propre mépris est le respect, l'intérêt, l'empathie, et le désir de faire plaisir à l'autre personne.

L'un des défis majeurs qu'ont à affronter les partenaires est celui du désir sexuel. Celui-ci (1) ne fonctionne pas de la même façon chez les deux partenaires (et présente des caractéristiques différentes chez les hommes et chez les femmes) ; (2) change de nature avec le temps [VEN49]. Ainsi, si on pense qu'on peut ou qu'on doit maintenir au fil des années les bases sur lesquelles la relation sexuelle s'est établie au départ, on risque de provoquer de la frustration ou de l'ennui. Le danger le plus courant et l'espacement progressif des relations et leur disparition totale. Ce danger guette tous les couples, même jeunes. Le recours est d'accepter que les relations s'espacent quelque peu mais de les maintenir avec résolution, tout en restant attentif aux désirs du partenaire, en parlant avec elle ou lui de sa vie sexuelle, et en faisant des efforts mutuels pour aller dans le sens des désirs de l'autre.

Il existe des différences majeures entre personnes dans la manière de concevoir le couple [Gol95, p.149-152]. Par exemple, il semble que beaucoup d'hommes évaluent plutôt leur mariage en termes de "services rendus par leur femme" et beaucoup de femmes plutôt en termes de "gentillesse" ou "d'affection" [MJ92, p.130]. Les mères sont en général plus attachées à l'enfant que les pères [MJ92, p.141]. Les pères sont souvent plus intéressés à l'éducation (et par les relations des enfants avec les choses et avec le savoir) et les mères sont en général plus attachées au confort et au bien-être (et s'intéressent aux relations des enfants avec les autres personnes) [MJ92, p.142,p.145-146]. Les pères tendent à s'intéresser à "l'extérieur" et à vivre dehors, les mères à estimer "l'intérieur" [MJ92, p.132]. Néanmoins, les choses ne peuvent bien se passer que dans une perspective d'égalité : deux êtres égaux et qui vivent ensemble et forment une entité. Les problèmes attribués à la différence entre sexes [MJ92, p.135] ne peuvent se résoudre qu'en acceptant les différences individuelles.

Vivre ensemble est d'abord une affaire de vie de groupe. Il est préférable de se connaître d'abord et se donner le temps de réfléchir, quitte à se séparer avant de se lancer dans la parenté plutôt que de se séparer alors qu'il y a un enfant. Les goûts et les choix de l'autre doivent être

connus des deux partenaires et acceptés. Pendant les cinq à quinze années que va durer la période de jeunesse — qui s'étend entre l'adolescence et la décision de parenté — la retraite annuelle va permettre de stabiliser son existence, entre autres d'évaluer les devoirs et les contraintes liés à une éventuelle entrée dans la parenté, et surtout d'évaluer avec qui il est raisonnable de supposer qu'un équilibre avec un partenaire donné pourra être maintenu pendant de nombreuses années [MAR21].

- Citez trois choses que vous attendez de votre partenaire (réel ou éventuel).
- Citez trois choses qu'elle/il pourrait attendre de vous.
- Si vous êtes en couple, imaginez les réajustements que vous devrez sans doute faire (ou avez dû faire) au bout de 5, 10, 15, 20 ans de vie commune.
- Si vous désirez des enfants (ou que vous en avez mais qu'ils sont encore petits), citez des choses que vous pourriez faire pour les préparer à l'enfance, à l'adolescence, à l'âge adulte.

ANNEXE 1

Faire (ou ne pas faire) la guerre

12 arguments va-t-en-guerristes, et ce qu'ils valent.

“Why? What has violence ever accomplished? What has it ever created? No martyr’s cause has ever been stilled by an assassin’s bullet. [...] No wrongs have ever been righted by riots and civil disorders. A sniper is only a coward, not a hero; and an uncontrolled, uncontrollable mob is only the voice of madness, not the voice of reason. [...] Yet we seemingly tolerate a rising level of violence that ignores our common humanity and our claims to civilization alike. We calmly accept newspaper reports of civilian slaughter in far-off lands. We glorify killing on movie and television screens and call it entertainment. [...] Too often we honor swagger and bluster and wielders of force; too often we excuse those who are willing to build their own lives on the shattered dreams of others. [...] Some look for scapegoats, others look for conspiracies, but this much is clear : violence breeds violence, repression brings retaliation, and only a cleansing of our whole society can remove this sickness from our soul” (Robert F. Kennedy, “*On the Mindless Menace of Violence*” — en ligne sur Wikiquote, Youtube et ailleurs). Discours prononcé le jour de l’assassinat de Martin Luther King. Robert Kennedy sera lui-même assassiné trois mois plus tard. Ce discours fait référence à la violence entre communautés, aux émeutes, à la guerre, et même à la manière dont le cinéma utilise notre goût pour la violence. Tristement, quarante ans plus tard, les choses n’ont changé qu’en pire.

Nous voici à nouveau dans une période où l’usage de la violence comme réponse à la violence apparaît, pour des nations et des peuples entiers, comme une évidence. Des voix dites “pacifistes” s’élèvent, mais elles rencontrent toujours les mêmes 12 arguments. Ces arguments sont les mêmes depuis l’aube des temps, et ce sont toujours ceux qui justifieront une action guerrière. Passons en revue ces arguments courants qui permettent d’entraîner des nations entières à se précipiter dans cet extraordinaire réservoir de souffrances qu’est une guerre.

1. **L’argument de l’effort investi** : “Il faut aller jusqu’au bout (ou tout l’effort de guerre mené jusqu’à présent aura été vain)”. Certes, la capitulation a pour conséquence immédiate que le territoire et sa population tombent aux mains de l’ennemi ; un ennemi dont, d’ailleurs, la violence est exacerbée par la guerre. Mais on peut se demander : jusqu’au bout de quoi ? Si un terme ne peut pas être mis à la guerre par des moyens diplomatiques ou des pressions économiques, elle ne s’achèvera pas avant que les territoires concernés soient en cendres. Si la règle est bien qu’“une fois une action militaire engagée, il faut aller jusqu’au bout”, cela signifie seulement que de s’engager dans une action militaire constitue un engagement à réduire en cendres ou à être réduit en cendres.
2. **L’argument de la crédibilité** : “Il faut mettre les menaces à exécution, sous peine de perdre toute crédibilité”. Au mieux, les menaces n’ont de valeur que celle des moyens de les mettre à exécution : la crédibilité précède la menace et non le contraire. Si elles ne sont pas prises sérieusement, c’est qu’elles n’avaient pas de valeur au départ. Or, ce que promettent les menaces est toujours prospectif : la personne menacée a toujours la possibilité d’imaginer des échappatoires à leur exécution. Il peut arriver aussi qu’elle ne cherche qu’une seule

chose : l'affrontement. Dans ce dernier cas, ni les menaces ni la possibilité de subir leur exécution ne l'effrayent. L'échec des moyens diplomatiques et/ou des pressions économiques est un signe en ce sens, c'est-à-dire tout le contraire d'un indicateur de ce que les menaces peuvent avoir une efficacité. Plutôt que de croire que les menaces "doivent" être mises à exécution, il est préférable de ne pas s'engager dans le jeu des menaces et de leur crédibilité.

3. **L'argument de l'armageddon** : "Il faut gagner cette guerre, sinon de terribles choses vont se passer (le pays va passer aux mains des ennemis ; la région va être entraînée dans la guerre, etc.)". Mais nous ne pouvons rien prévoir des conséquences à long terme d'un conflit. L'Amérique "devait" gagner la guerre du Viêt-Nam sous peine de laisser le monde devenir communiste, elle l'a perdu et ce n'est pas arrivé. Elle "devait" démocratiser l'Irak pour vaincre le terrorisme, elle n'est parvenue à faire ni l'un ni l'autre. Ceci se produit par des mécanismes sociaux et des arrangements quotidiens, minuscules, ponctuels. La guerre est la tentative désespérée de maintenir un monde "tel qu'il est" parce que nous ne pouvons pratiquement rien dire de ce que l'avenir nous réserve. De plus, le fait même d'entrer dans la guerre peut tout aussi bien avoir pour conséquences ce qu'on cherche à éviter : elle peut accélérer un processus (de totalitarisation, de déportation, de destruction), augmenter sa violence, entraîner d'autres nations dans la guerre, etc.
4. **L'argument du blitzkrieg** : "Il faut frapper fort et sans hésitation pour que la guerre soit vite finie". C'est un mythe militaire persistant que de croire qu'il puisse y avoir une action militaire assez efficace pour que la guerre soit une "guerre-éclair" où des armes tellement puissantes ou précises que "la guerre devient impossible". Pour une chose, une personne décidée à se battre le fera avec un bâton ou des pierres. Pour une autre, les guerres ne peuvent "finir" qu'à travers la volonté constructive de tous les belligérants. La guerre peut trouver un terme sur le plan militaire, mais si la volonté vengeresse persiste, elle ressurgit un peu plus loin et un peu plus tard.
5. **L'argument de la légitimité** : "Il y a des guerres justes" et/ou "notre cause est légitime". Il y a certes des actes qui soulèvent l'indignation et des procédures moralement inacceptables ; mais l'ennemi est tout aussi convaincu de son bon droit et de son devoir moral, ceci pour des raisons, bonnes ou mauvaises, qui se définissent dans un contexte historique que personne, ni avant, ni sur le moment, ni rétrospectivement, n'est en mesure de saisir dans toute sa complexité. C'est là que se pose le problème de la légitimité de la violence comme moyen d'action pour faire valoir ce qu'on croit juste. La violence est le recours du désespoir face à une situation qu'on est incapable de maîtriser. Hannah Arendt, dans "Le Mensonge et la violence", analysant la politique américaine au Viêt-Nam et s'appuyant sur son étude du nazisme et du stalinisme, montre que les régimes qui recourent à la violence sont désorganisés et dénués de projet global. Ils sont empêtrés dans des objectifs contradictoires et désespérés. C'est bien le cas, aujourd'hui comme toujours, des belligérants.
6. **L'argument de l'horreur** : "On ne peut pas laisser faire ça". Il y a certes des actes qui soulèvent l'indignation et provoquent la colère, et il nous apparaît de notre devoir moral que d'intervenir. Mais c'est toujours précisément l'indignation et la colère qui justifient l'usage de la violence. Les événements nous touchent d'autant moins que moins de choses ne nous les rappellent et y attirent notre attention, qu'ils se passent loin, qu'ils touchent des peuples dont nous ne nous sentons pas proches, ou qu'ils soient peu couverts par les médias. Mais à partir du moment où nous sommes soumis à des images et à des prises d'opinion répétées, il peut nous devenir insupportable que des massacres ou des déportations aient lieu. L'argument ultime est qu'il fallait bien agir, lors de la dernière guerre, contre les massacres et les déportations perpétrées par l'Allemagne. Mais les alliés ne sont guère plus intervenus pour prévenir les déportations et le génocide qu'ils ne sont intervenus,

quarante ans plus tard, pour protéger les Koweïtiens. Ils sont surtout intervenus pour d'autres raisons (défendre leur propre territoire ou prévenir la menace pesant à long terme sur leur territoire ou leurs intérêts économiques). Un argument connexe est toujours que "l'on savait" depuis longtemps que des massacres ou des déportations allaient avoir lieu, ou étaient en préparation, ou déjà en cours, et qu'on aurait du "intervenir tout de suite". Ceci relève de la même illusion persistante selon laquelle il est possible de prédire l'avenir. Parmi les milliers de situations explosives potentielles, certaines explosent ; parmi celles-ci, certaines se stabilisent et d'autres dégénèrent en guerres locales, régionales ou mondiales. Comme dit précédemment, nous n'avons pas la moindre idée des conséquences que peut avoir une intervention militaire. Il n'en reste pas moins que nous ne supportons pas l'idée que des crimes de masse soient perpétrés à nos portes ou chez nous et nous pensons que nous "devons faire quelque chose". Mais l'opinion qu'on adopte sur ce qu'il faut faire et sur le degré de violence à employer ne dépend pas des circonstances, des moyens, des ressources, des résultats possibles ; elle varie en fonction d'une réaction de frustration (en l'occurrence une réaction émotive à l'image de l'enfant qu'on assassine et de l'ennemi qui ricane). C'est là le terrain sur lequel s'appuie la propagande. La guerre est génératrice de simplicité. En tant de paix, tout le monde est pacifiste et prêche, avec raison, la bêtise de la guerre. En temps de guerre, tout le monde devient sanguinaire. La guerre est l'équivalent national de la colère. Elle brouille la vue. Elle masque jusqu'aux évidences.

7. **L'argument de l'entêtement de l'ennemi** : "L'ennemi est prêt à tout : au lieu de capituler, il répond à nos bombardements par plus de violence et de massacres". Mais l'ennemi aussi se pense légitime et considère lui aussi toute agression comme de l'entêtement ; il pense, lui aussi, pouvoir vaincre cet entêtement par une augmentation du degré de violence et de l'intensité de ses actions. La violence de ses antagonistes lui permet de justifier ses propres actes vis-à-vis de sa conscience et de son opinion publique. La violence est un cercle de renforcement qui ne dépend en rien de la légitimité particulière de telle ou telle revendication. Chacun des belligérants pense : "plus tu utilises la violence, plus je suis en droit d'utiliser la violence". Le cercle ne peut cesser de se renforcer que si tous les belligérants, malgré l'exception du plus belliqueux d'entre eux tous, cessent durablement de répondre à la violence de ce dernier.
8. **L'argument de la trahison** : "Qui n'est pas avec nous est contre nous" et/ou "Les X approuvent l'ennemi ; donc toutes celles et ceux qui ne nous suivent pas dans la guerre sont des X". Certes, certains opposants à l'intervention militaire approuvent la guerre que mène l'ennemi. Ils peuvent, rhétoriquement, utiliser certains des contre-arguments développés ici, tout en se gardant bien de les appliquer à ceux qu'ils soutiennent. Et alors ? Ces contre-arguments s'appliquent évidemment à tous les belligérants, et ne laissent en rien préjuger qu'on ne puisse avoir une opinion personnelle, des émotions, et ressentir de l'indignation au su des actes commis.
9. **L'argument des leçons de l'histoire** : "Et si l'Amérique n'était pas intervenue à partir de 42 ?". Je pourrais dire que si les déportations et la solution finale nazie avaient été appliquées en Algérie, mon propre père aurait été déporté et je ne serais pas là aujourd'hui pour écrire ces lignes. Je pourrais ainsi considérer que je "dois" mon existence à l'intervention américaine. Mais ce type d'argument se définit toujours comme si l'avenir était linéaire et déterminé par quelques grands choix évaluable. C'est là encore la même vision erronée de l'avenir qu'entretiennent les stratèges prêts à pousser des nations entières dans la guerre. La solution finale et son application, par exemple, a dépendu tout autant de l'action de chacun des millions d'acteurs impliqués. Intervention américaine ou pas, il fallait pour qu'elle ait lieu que le gouvernement allemand s'en accorde, que le gouvernement de Vichy s'accorde avec les Allemands, qu'il l'implémente ; que des plumes signent des documents ; que des bras

exécutent les ordres. Il y a bien d'autres alternatives à l'usage de la force. Chacun de ces points pourrait tout autant faire l'objet d'un "et si?" (par exemple : "et si les Allemands et les Français ordinaires avaient massivement et pacifiquement refusé d'appliquer la logistique nécessaire à la solution finale?").

10. **L'argument du consentement par non-assistance** : "Ne pas réagir aux actes indignes de l'ennemi n'est pas nécessairement les approuver, mais en pratique cela revient au même. Les pacifistes sont coupables de non-assistance à personne en danger". On peut opposer à cet argument les mêmes réponses qu'à l'argument selon lequel "on ne peut pas laisser faire ça" : il ne peut y avoir assistance que si les personnes concernées sont effectivement mises hors de danger. Or, encore une fois, une intervention militaire peut tout autant aggraver la violence de l'ennemi que la prévenir (et c'est en général ce qui se passe). Dans ce cas, invoquer l'entêtement et la férocité de l'ennemi ne change rien au fait que les personnes en danger n'ont pas été secourues, bien au contraire. Une intervention effective consisterait à les accepter sur son territoire de façon provisoire ou définitive, et à leur donner les moyens d'y vivre une vie normale. C'est évidemment une solution que tous les belligérants refusent, parce qu'ils pensent que cela justifierait les actes de l'agresseur (arguments de l'effort investi et de la crédibilité), cela inciterait d'autres agresseurs potentiels (argument de l'armageddon), et parce qu'ils veulent éviter la présence de réfugiés chez eux. Les pacifistes, de leur côté, considèrent que c'est là que se situe la non-assistance à personne en danger.
11. **L'argument de la lâcheté et du courage** : "Les pacifistes sont des lâches". En temps de paix, la majorité est prête à louer les pacifistes des guerres précédentes et les grands apôtres de la résistance passive ou de l'action d'usure (tels que Gandhi ou Mandela). Chacun est conscient de l'absurdité des arguments va-t-en-guerristes et de l'illusion selon laquelle la violence peut être combattue par la violence. Mais en temps de guerre, l'argument de la lâcheté fleurit dès que des voix s'élèvent pour dire que la guerre n'est pas une solution. Mais la lâcheté consiste à ne pas être capable d'accepter l'imperfection du monde et le caractère fragmentaire de nos moyens d'agir sur lui. La lâcheté consiste à crier "à mort!" dès que ses émotions sont sollicitées et que, alors qu'on vit dans du coton, les potentielles injustices du monde se dévoilent avec trop de force. Que les dénonciateurs de la lâcheté pacifiste prennent donc un fusil et se rendent sur le terrain de façon durable et dans le but d'appliquer de leurs mains la violence des solutions qu'ils préconisent.
12. **L'argument de la bêtise pacifiste** : Enfin, "les pacifistes ne comprennent rien au monde : la loi du plus fort règne partout. Ils pensent que les guerres ne peuvent pas être gagnées par la violence, mais l'Amérique a bien gagné la dernière guerre, et le pacifisme ne fait rien pour le Tibet".

Pour une chose, le fait qu'on puisse traiter quoi que ce soit comme une "loi naturelle" ne constitue en rien un argument pour s'en accommoder (exemple : l'être humain est naturellement dans la chaîne alimentaire du lion. Doit-on s'en accommoder?). Sur ce plan, l'une des avancées les plus marquantes est bien le refus de la violence comme mode de fonctionnement social. Certains usages de la violence courants hier (par exemple le châtement corporel à l'école, ou la violence envers les femmes) n'ont plus de sens aujourd'hui dans les sociétés les plus avancées. Je pense que certains autres (le recours à la force armée en politique extérieure, entre autres) n'auront pas plus de sens demain dans ces mêmes sociétés. Pour une autre, la comptabilité et l'évaluation des "victoires" guerrières et des "défaites" pacifistes ne fait pas grand sens. Les "victoires" pacifistes existent (l'Inde de Gandhi) et les "défaites" guerrières, évidemment, aussi (la France au Viêt-Nam et en Algérie, l'Amérique au Viêt-nam, et toutes les guerres perdues). Les "victoires" pacifistes sont évidemment moins visibles que les guerres. De plus, l'usage de la violence a cet effet pervers qu'il donne

l'impression de remporter une victoire alors qu'il s'agit tout autant d'une défaite. L'usage de la force peut sembler payer parce qu'il peut ponctuellement geler une situation et apporter une satisfaction immédiate. Mais c'est oublier que ce faisant, on enracine une situation de violence et de menace. Par exemple, battre un enfant peut l'empêcher de prendre le pot de confiture, mais fait de lui, à coup sûr, un adulte violent. En éducation ou en politique, l'usage de la force crée des situations au cœur desquelles le gain initial se perd à long terme. De plus, lorsqu'il se solde par une "victoire", il renforce l'illusion que la violence est une solution. Pour illustration, on peut dire que l'Amérique s'est enferrée pendant vingt ans au Viêt-Nam aussi parce qu'en raison de sa victoire sur l'Allemagne et sur le Japon au cours de la guerre précédente, elle avait toute confiance en les possibilités de l'action violente. Vue sous cet angle, la victoire de 1945 contient le germe de la défaite future. L'usage de la force construit la faiblesse. Inversement, le pacifisme présent des Tibétains face à la Chine peut sembler de l'apathie, et l'on peut considérer que cette apathie va se solder par une disparition de la langue et de la culture tibétaines. Mais une résistance armée ou une intervention militaire se solderait non seulement par la disparition de la langue et de la culture tibétaines, mais aussi par l'anéantissement physique des personnes. Leur pacifisme présent (pourvu qu'il dure!) permet aux Tibétains d'organiser la fuite de leurs représentants, de leurs livres, de leurs œuvres, et l'installation dans d'autres pays d'une culture tibétaine qui ne sera, certes, jamais plus la même, mais qui perdure. Entre la résistance armée jusqu'au dernier et la préservation de tout ce qui peut être sauvé, on peut se demander où est la bêtise.

Quelle est votre position par rapport à ces 12 arguments ?

ANNEXE 2

Émotions

On ne peut sortir du malheur sans contrôler ses émotions, et on ne peut les contrôler sans les connaître.

“Ne pas se laisser entraîner par ses émotions. Garder le contrôle de soi. Garder la tête froide. Se contrôler. Se calmer. Ne pas dramatiser. Prendre de la distance... ; — En un sens, je comprends ce que veulent dire toutes ces expressions, mais après tout, ça reste très abstrait pour moi. Certaines choses me font perdre la tête, d'autres m'affolent, m'énervent ou m'angoissent. Qu'est-ce que je peux y faire ? Je suis comme ça. Et puis, n'est-ce pas une preuve de caractère ? Contrôler ses émotions, n'est-ce pas perdre sa personnalité ?” Contrôler ses émotions signifie bien sûr contrôler les émotions destructrices et nous prémunir de leurs conséquences : violence de la colère, aveuglement de la passion, mirages de la jalousie, paralysies dues à la peur de l'avenir, etc. Cela ne signifie en rien que nous devons nous débarrasser de nos sentiments d'amour ou d'affection, de nos joies ou de notre capacité à nous laisser surprendre ou émouvoir [SEM14].

Combien de noms d'émotions pouvons-nous citer ? Cinq, dix tout au plus ? Et pourtant les émotions humaines sont d'une grande richesse. On peut les classer en dix grandes catégories.

1. Amour - Amitié - Affection
2. Contentement - Plaisir
3. Surprise - Choc
4. Peur - Angoisse
5. Dégoût - Mépris
6. Honte - Regret
7. Colère - Irritabilité
8. Tristesse - Dépression
9. Désir - Frustration
10. Émotions hybrides (jalousie, dépit etc.)

Nous avons tendance à nous méprendre sur nos émotions.

Nous les confondons. Nous prenons de la jalousie pour de la colère, de la frustration pour de la tristesse, du désir pour de l'amour, etc. Ce faisant, nous nous fourvoyons ou nous provoquons des catastrophes dans nos relations avec les autres. Nous avons tendance à mélanger les émotions et leurs conséquences. Par exemple, la colère est génératrice de violence, qui est génératrice de souffrances pour soi-même, ses proches, et les générations à venir. Or, souvent, nous prenons ces souffrances comme prétexte à la colère. Savoir reconnaître ses émotions quand elles se présentent est une étape nécessaire vers le contrôle de son destin.

Dans la liste suivante, les émotions positives sont en caractères droits, les émotions négatives sont en *italique*.

1. **Amour - Amitié - Affection** [SEM43, 35, 49 ; MER25, MER18]
 - acceptation, approbation
 - compassion, générosité
 - empathie, compréhension
 - affinité, proximité
 - amitié, sympathie
 - gentillesse, obligeance
 - confiance, sentiment de sécurité
 - affection, tendresse
 - admiration, respect
 - dévouement, fidélité
 - béguin, attirance
 - sentiment amoureux, amour
 - désir, libido
 - *engouement, entichement*
 - *adoration, vénération*
 - *aveuglement, égarement*
2. **Contentement - Plaisir** [SEM15, SEM41, SEM49 ; LUN10, MER24]
 - quiétude, sérénité
 - satisfaction, bien-être
 - amusement, réjouissance
 - gaieté, joie
 - sentiment de gratification, fierté
 - soulagement, délivrance
 - bonheur, prospérité
 - plaisir, jouissance
 - frissonnement, ravissement
 - délice, régal
 - félicité, béatitude
 - extase, volupté
 - *euphorie, transe*
 - *mania, dépendance*
3. **Surprise - Choc** [SEM28]
 - questionnement, prise en compte
 - curiosité, intérêt
 - étonnement, surprise
 - saisissement, fascination
 - *confusion, trouble*
 - *stupéfaction, stupeur*
 - *ébahissement, hébétude*
 - *sursaut, réflexe*
 - *choc, étourdissement*
 - *commotion, traumatisme*
4. **Peur - Angoisse** [SEM30, VEN14, MAR28]
 - prudence, circonspection
 - pondération, mesure
 - incrédulité, méfiance
 - *défiance, suspicion*

- *doute, appréhension*
 - *pressentiment, prémonition*
 - *souci, tracas*
 - *inquiétude, préoccupation*
 - *scrupules, incertitude*
 - *redoutement, tracas*
 - *nervosité, agitation*
 - *anxiété, angoisse*
 - *tourment, obsession*
 - *émoi, alarme*
 - *affolement, panique*
 - *effroi, frayeur*
 - *terreur, épouvante*
 - *phobie, peur panique*
5. **Dégoût - Mépris** [SEM39, SAM14, JEU28]
- *distance, indifférence*
 - *flegme, détachement*
 - *apathie, désintéret*
 - *mépris, mésestime*
 - *dédain, dérision*
 - *aversion, antipathie*
 - *répulsion, dégoût*
 - *répugnance, écœurement*
 - *révulsion, exécution*
 - *phobie, abomination*
6. **Honte - Regret** [SEM3, SEM50]
- *retenue, réserve*
 - *embarras, gêne*
 - *remords, culpabilité*
 - *repentir, contrition*
 - *regret, sentiment d'échec*
 - *complexes, sentiment d'infériorité*
 - *sentiment de mise à nu, sentiment d'impudeur*
 - *humiliation, vexation*
 - *blesseure, affront*
 - *ressassement, rumination*
 - *mortification, macération*
7. **Colère - Irritabilité** [SEM5, SEM43; JEU1, VEN3, LUN39]
- *fatigue mentale, mécontentement*
 - *irritabilité, susceptibilité*
 - *exaspération, agacement*
 - *impatience, nervosité*
 - *acrimonie, aigreur*
 - *méchanceté, hargne*
 - *animosité, inimitié*
 - *hostilité, aversion*
 - *ressentiment, rancune*
 - *ressassement, rumination*

- *indignation, scandalisation*
 - *refus, révolte*
 - *rebellion, soulèvement*
 - *haine, revanchisme*
 - *cruauté, férocité*
 - *outrage, offense*
 - *fureur, emportement*
 - *furie, rage*
 - *besoin de violence, volonté de guerre*
8. **Tristesse - Dépression** [SEM1, SEM50]
- *manque d'entrain, ennui*
 - *cafard, blues*
 - *peine, tourment*
 - *chagrin, amertume*
 - *mélancolie, état dépressif*
 - *solitude, sentiment d'isolement*
 - *apitoiement, victimisation*
 - *abaissement, sentiment de rejet*
 - *découragement, désespoir*
 - *abattement, accablement*
 - *dépression, souffrance*
 - *morosité, tentation suicidaire*
9. **Désir - Frustration** [DIM28, JEU48]
- *envie de quelque chose, volonté*
 - *souhait, idéal*
 - *attirance, aspiration*
 - *goût, inclination*
 - *tentation, désir*
 - *ambition, prétention*
 - *insatisfaction, frustration*
 - *privation, manque*
 - *insuffisance, sentiment de carence*
 - *impuissance, sentiment d'inaptitude*
 - *sentiment de rejet, vexation*
 - *sentiment de besoin, nécessité impérieuse*
 - *convoitise, cupidité*
 - *avidité, rapacité*
 - *concupiscence, frustration sexuelle*
 - *sentiment de dépossession, de spoliation*
 - *dépendance, assujettissement*
10. **Émotions hybrides (jalousie, dépits etc.)** [SEM28, VEN39]
- *jalousie (peur + colère + honte + tristesse + amour)*
 - *vexation (honte + tristesse + colère)*
 - *déception (surprise + peur)*
 - *pitié (compassion + mépris)*
 - *consternation (surprise + tristesse)*
 - *envie envers quelqu'un (apitoiement + défiance + colère)*

ANNEXE 3

37 listes

- Quatre principes de base de cet almanach [avant-propos]
- Cinq états de la personne [SEM1]
- Sept qualités de la civilisation [SEM9]
- Trois modes de connaissance [MER10]
- Sept postulats de l'autorité [SEM11]
- Quatre fonctions du rituel [MAR11]
- Trois modes de relation à ses émotions [SEM14]
- Quatre Certitudes du sermon de Bénarès (Quatres nobles vérités bouddhiques) [SEM15]
- Huit jalons vers l'éveil (octuple sentier) [SEM15]
- Sept (ou huit) traumatismes de l'existence [LUN15]
- Huit préoccupations matérielles [MER15]
- Les cinq composants du Moi (agrégats) [LUN17]
- Neuf rites de passage pour l'adolescence [SEM18]
- Sept âges de la vie [LUN18]
- Huit éléments de l'identité [MER18]
- Vingt-huit qualités vers l'éveil : [JEU19]
 - Sept qualités de maîtrise de soi
 - Sept qualités de libération
 - Sept qualités de protection de soi
 - Sept qualités d'intégration
- Trois formes du don [JEU20]
- Quatre talents universels [SAM21]
- Quatre méthodes traditionnelles d'éveil [MER22]
- Quatre points cardinaux de la politique [SEM23]
- Quatre règles pour réguler [LUN23]
- Cinq rôles des parents [SEM25]
- Six talents sociaux [SEM26]
- Quatre formes tentatives de prise de contrôle [LUN26]
- Trois périodes de l'enfance [VEN35]
- Trois principes d'honnêteté [MAR37, MER37, JEU37]
- Six manières dont les sociétés répondent à la violence subie [SEM39]
- Deux théories de l'impact individuel [JEU41]
- Sept manières de gagner sa vie [SAM42]
- Deux initiations liées à la retraite annuelle [SAM47]
- Quatre sexualités [SEM49]

- Trois arguments du détachement [DIM50]
- Huit raisons de tenir un journal [LUN51]
- Quatre manières d'être une personne de transition [JEU51]
- Douze arguments "va-t-en-guerristes", et leurs contre-arguments [ANN1]
- Dix grandes classes d'émotions [ANN2]
- Huit intelligences [ANN4]

ANNEXE 4

Les huit intelligences

1. L'intelligence des mots (capacités verbales et pédagogiques), comprend entre autres les capacités suivantes :

- Extraire le sens conventionnel et logique d'un texte ou d'un énoncé ("la lettre")
- Extraire le sens individuel et émotif ("l'esprit")
- Décomposer un problème
- Énoncer un objectif
- Exposer une méthode
- Extraire les causes et conséquences
- Manipuler les structures logiques et les quantificateurs
- Manipuler les représentations symboliques
- Manipuler les correspondances linguistiques (reformulations, réécritures, traductions)
- Posséder une certaine rapidité de lecture
- Lire beaucoup, et des matériaux diversifiés
- Posséder du vocabulaire
- Avoir le goût de la collection
- Posséder des connaissances encyclopédiques

2. L'intelligence des nombres (capacités logiques et mathématiques) comprend entre autres les talents suivants :

- Lire et manipuler les représentations analogiques
- Lire et manipuler les représentations symboliques
- Manipuler les proportions abstraites (taux, pourcentages, échelles, ordres de grandeur)
- Manipuler les proportions planes (représentations en deux dimensions)
- Se représenter des choses dans l'espace (en trois dimensions)
- Manipuler les représentations rythmiques et temporelles
- Comprendre des règles symboliques et leurs contextes d'application
- Savoir extraire le sens conventionnel et logique d'un énoncé
- Savoir décomposer un problème
- Savoir énoncer un objectif
- Savoir extraire les causes et conséquences d'une situation
- Manipuler les structures logiques et les quantificateurs

3. L'intelligence des images (structures et espaces, formes et couleurs) :

- Manipuler les proportions planes (représentations en deux dimensions)

- Se représenter des choses dans l'espace (en trois dimensions)
- Lire et manipuler les représentations analogiques
- Avoir une bonne perception de son corps
- Avoir une bonne représentation du corps et du mouvement
- Posséder de la dextérité (manuelle)
- Avoir la mémoire des couleurs
- Comprendre la décomposition des couleurs (en couleurs primaires)
- Extraire les contours et les reproduire
- Reconnaître les textures et les représenter ou les reproduire
- Être capable d'empathie

4. L'intelligence des objets (fabrication, mécanique) :

- Se représenter des choses dans l'espace (en trois dimensions)
- Manipuler les proportions planes (représentations en deux dimensions)
- Posséder de la dextérité (manuelle)
- Savoir évaluer les poids
- Savoir évaluer les vitesses
- Savoir évaluer les forces et les résistances
- Avoir une bonne perception de son corps dans l'espace
- Avoir une bonne représentation du corps et du mouvement
- Lire et manipuler les représentations analogiques
- Comprendre des règles symboliques et leurs contextes d'application
- Savoir extraire le sens conventionnel et logique d'un énoncé
- Savoir décomposer un problème

5. L'intelligence des mouvements (représentation du corps dans l'espace, sports) :

- Avoir une bonne perception de son corps
- Avoir une bonne représentation de son corps dans l'espace
- Avoir une bonne représentation du corps et du mouvement
- Savoir se représenter des choses dans l'espace (en trois dimensions)
- Savoir évaluer les distances
- Savoir évaluer les poids
- Savoir évaluer les vitesses
- Savoir évaluer les forces et les résistances
- Posséder de la dextérité (manuelle)
- Avoir une bonne perception de sa force et de sa résistance

6. L'intelligence des sons (musique et rythmes) :

- Pouvoir apprécier les auteurs musicales absolues
- Pouvoir apprécier les auteurs musicales relatives
- Percevoir et distinguer les textures sonores
- Être capable d'imiter par la voix mélodies et textures sonores
- Avoir une bonne perception de son corps
- Avoir une bonne représentation du corps et du mouvement
- Avoir une bonne perception du rythme
- Posséder de la dextérité (manuelle)
- Lire et manipuler des représentations rythmiques et temporelles

- Lire et manipuler des représentations analogiques
- Lire et manipuler des représentations symboliques
- Savoir évaluer les vitesses
- Savoir évaluer les forces et les intensités

7. L'intelligence des émotions (capacité d'introspection et de contrôle de soi) :

- Savoir extraire le sens individuel et émotif d'un énoncé ("l'esprit")
- Avoir une bonne connaissance des émotions, savoir les nommer [cf. émotions]
- Savoir extraire les causes et conséquences d'une situation
- Avoir une bonne connaissance de soi [cf. identité]
- Être capable de maîtriser ses émotions
- Être capable de changer son état d'esprit
- Être capable d'amener à la conscience les connaissances passives ou semi-conscientes
- Être capable d'empathie
- Être capable de distance et de détachement [cf. 28 qualités, JEU19]

8. L'intelligence des relations (talents interpersonnels, talents de contact et talents de médiateur) :

- Être capable d'empathie
- Avoir une bonne connaissance des émotions, savoir les nommer [cf. émotions]
- Avoir une bonne connaissance des personnalités
- Être capable de prédire les réactions des personnes
- Reconnaître les talents individuels [cf. talents sociaux, SAM26]
- Être capable de trouver des solutions à des problèmes relationnels
- Extraire le sens conventionnel et logique d'un texte ou d'un énoncé ("la lettre")
- Extraire le sens individuel et émotif ("l'esprit")
- Extraire les causes et conséquences d'une situation
- Décomposer un problème
- Énoncer un objectif
- Exposer une méthode

ANNEXE 5

Notes à propos de la méditation

Objectifs et mérites de la méditation.

“La pratique du zen nous montre finalement qu’aucune situation n’est véritablement une impasse. Nous nous croyons dans une telle situation car nous ne voyons qu’un aspect des choses et notre créativité est paralysée. Il existe toujours une transformation possible des pires situations [...]” [Rec94, p.185].

“Il suffit de faire zazen de tout notre cœur après y avoir réfléchi soigneusement et en avoir pris la décision. Immédiatement, des résultats apparaissent, et que nous les aimions ou pas, ce sont des choses qui sont en nous. Rien ne provient de l’extérieur. Ces choses viennent de nous. Quand nous en prenons conscience, il nous est un peu plus facile de nous concentrer, de nous asseoir sans être découragés par ces résultats. C’est une vie très claire. Nous savons qui nous sommes, ce que nous avons fait de notre vie par le passé, ce que nous en faisons à présent, ce que nous en ferons dans le futur. Pendant zazen, nous pouvons tout voir. Ces images de la vie pendant zazen sont autant d’indications pertinentes quant à l’avenir. Si nous voyons quelque chose à corriger, nous n’avons qu’à le corriger [...]. Il se passe toujours quelque chose” [Kat93, p.87].

La semaine 16 [SEM16] donne des pistes pour la pratique de la méditation. Vous trouverez également des enseignements approfondis dans *Le bonheur de la méditation* [Min07] et *L’Art de la Méditation* [Ric08].

Thèmes classiques de méditation

Les sujets possibles ne manquent pas. Lounsbery cite quarante sujets de méditation classique selon l’École du Sud, puis une vingtaine de sujets « qui conviennent à l’Occident », qu’il analyse en détail. Citons parmi ceux-ci : la paix, la bienveillance, la pitié, la joie, la sérénité, le Bouddha, l’enseignement qu’on lui attribue, les Quatre Certitudes, l’éthique bouddhiste, le don, la souffrance « inhérente à toute vie phénoménale », le “moi” comme impermanent, la mort.

Dans les formes de bouddhisme du *Grand Véhicule*, citons par exemple :

- Méditation sur l’*impermanence*, c’est-à-dire le fait que les choses changent tout le temps. On peut tenter de stabiliser quelque chose, de l’empêcher de changer : par exemple la perception qu’on a d’un objet ou d’une sensation dans son corps (douleur, couleur, etc.) ; ou au contraire en se concentrant sur sa variabilité. On peut également réfléchir à l’impermanence des activités et des choses humaines (travail, œuvres, modes, opinions).
- Méditation sur la *vacuité*, ou l’irréalité des choses, c’est-à-dire le fait que les choses n’ont pas de réalité propre. On peut se concentrer sur un savoir ou un objet qui apparaissent réels et comprendre comment cette réalité n’est que le fait de la perception. On peut également

mettre ces notions en relation avec des réflexions lues ou entendues sur l'absence de réalité matérielle (en physique, par exemple).

- Méditation à travers l'analyse de la *perception d'un objet*. Chaque objet a quatre formes : l'objet lui-même, ce que je perçois de l'objet, ce que je considère être l'objet, et l'intention que je lui attribue. En général, nous percevons ces quatre formes en une seule et nous n'imaginons pas qu'elles diffèrent les unes des autres.

Quelques koan classiques et modernes :

Pour accéder à la compréhension du caractère illusoire des choses, le zen utilise des koan : anecdotes, poèmes ou histoires apparemment absurdes. Ceux-ci sont des outils destinés à stimuler l'esprit pour qu'il parvienne plus vite à la constatation de l'incapacité du langage à exprimer toute forme de notion objective. Ils énoncent par exemple :

- “Quand je traverse le pont, l'eau ne coule pas, c'est le pont qui coule” (Shang-Hui, vers 530)
- “Le bouddhisme, c'est le cyprès dans la cour” (Zhaozhou, vers 850).

Les koan sont étonnants de richesse et d'effet. Sous leur apparente absurdité, ils permettent de déstabiliser l'esprit et de le libérer du joug de la pensée conventionnelle. Ils permettent de constater que tout est vrai et tout est faux, une chose et son contraire, et que rien ne dépasse ce que nous faisons de notre vie dans sa pratique quotidienne. On en trouvera de nombreux exemples dans Suzuki, *Introduction au bouddhisme zen*, et dans la littérature sur le zen.

Quelques koan classiques :

- Un maître zen se promène avec son disciple. Le vent souffle. Le bruit des clochettes accrochées aux quatre coins du temple se fait entendre. « Qu'est-ce qui sonne ? » demande le maître. « Ce sont les clochettes », répond le disciple. « Mais non », dit le maître, « les clochettes ne sonnent pas ». « Alors c'est le vent », dit le disciple. « Mais non », dit le maître, « le vent ne sonne pas ». « Alors, c'est le vent et les clochettes » dit le disciple. « Mais non », dit le maître. « Ce n'est ni le vent, ni les clochettes, ni les deux. C'est notre esprit qui sonne » (d'après [Kat93, p.512]).
- Voyez un poisson qui nage dans l'eau. Vous avez tendance à voir le poisson comme autre chose que l'eau mais le poisson ne peut nager sans l'eau dans laquelle il nage. On ne peut pas penser au poisson sans évoquer l'eau. Le poisson est poisson parce que l'eau est l'eau. Sans l'eau, le poisson ne peut pas être. Le poisson est l'eau. Voyez-vous dans le monde substantiel. Ce dont nous faisons l'expérience n'est pas la réalité, mais notre interaction avec elle. Le monde n'est pas fait de choses, mais d'interactions.

Quelques koan modernes :

- Nous sommes habitués à croire qu'une chose est soit présente soit absente. Notre expérience nous laisse croire que le monde physique est solide, réel, et indépendant de nous. La mécanique quantique dit tout simplement qu'il n'en est rien. Si ce qu'elle soutient est correct, alors il n'y a pas de monde substantiel au sens habituel du terme. Ce n'est pas seulement qu'il se pourrait bien qu'il n'y ait pas monde substantiel, mais plutôt qu'il ne peut pas y en avoir un. Ce n'est pas simplement une vision du monde différente de celle que nous avons depuis trois cents ans, c'est carrément son contraire. Ce dont nous faisons l'expérience n'est pas la réalité, mais notre interaction avec elle. Le monde n'est pas fait de choses, mais d'interactions. (d'après Gary Zukav, physicien)
- La mécanique quantique et le rôle prépondérant de la probabilité ont détruit la notion classique d'objet matériel. Elle se dissout dans des schèmes de probabilités ondulatoires.

Ces schèmes, en dernière analyse, ne représentent pas la probabilité des choses, mais plutôt la probabilité des interconnexions. Les particules subatomiques ne sont pas des choses, mais des interconnexions entre des choses, qui ne sont pas elles-mêmes des choses mais des interconnexions entre des choses et ainsi de suite (d'après Fritjof Capra, physicien).

- “Il existe un certain point de l'esprit d'où la vie et la mort, le réel et l'imaginaire, le passé et le futur, le communicable et l'incommunicable, le haut et le bas cessent d'être perçus contradictoirement” (André Breton, *Second Manifeste*).

Exercices complémentaires

- Choisissez un lointain souvenir d'enfance. Retrouvez le contexte, le moment, les personnes présentes, les lieux. Remontez à l'instant précédent, puis à l'heure précédente, puis à la journée précédente.
- Imaginez votre corps, les cellules qui le composent, les molécules qui composent ces cellules et ainsi de suite jusqu'aux gluons qui composent les quarks qui composent les protons, neutrons et électrons qui composent les atomes qui composent ces cellules. Les gluons jaillissent et retournent sans cesse au vide. Imaginez la constante reconstitution de ces atomes en nouvelles molécules, de ces cellules qui naissent, se reconstituent et meurent à chaque instant, et de ce corps qui n'est jamais le même et présente pourtant toujours la même forme apparente.
- Éliminez toute pensée, toute pensée sur ce que vous êtes en train de faire, toute pensée sur les pensées.
- Comptez jusqu'à six cents. Votre gorge, votre bouche ne doit pas bouger ni même tenter de bouger. Comptez en esprit et rien qu'en esprit. Par exemple, plutôt que des sons, pensez à des chiffres lumineux se dessinant sur un lointain horizon.
- Si vous êtes dans l'obscurité, pensez à des alternances de noir et de blanc ; si vous êtes dans un endroit clair, à des alternances de couleurs vives. Posez des questions. Écoutez les réponses.
- Énoncez le souvenir de votre plus grande honte. Retracez instant après instant ce qui s'est passé. Puis retracez les mêmes événements en les regardant de l'extérieur, comme s'ils arrivaient à une autre personne, avec un visage différent du vôtre.
- Essayez de faire le lien entre “je” qui est assis dans la pièce ; “je” qui a froid ou chaud ou mal ; “je” qui a peur ou est inquiet ou irrité ou honteux ou coupable ou qui doute de lui ; “je” qui est en train de penser ; “je” qui sait que “je” existe. Une fois ce lien fait, défaites-le.
- Essayez d'imaginer, par le raisonnement, ce que peut être le début ou la fin de l'univers. Essayez de laisser tomber un instant vos croyances religieuses ou scientifiques ; ne vous laissez pas non plus croire que vos conclusions puissent avoir une quelconque valeur logique ou scientifique.
- Racontez-vous mentalement une histoire fictive sans utiliser un seul mot.

La méditation minimale

“Faites zazen, et il se passera toujours quelque chose”, dit Maître Dainin Katagiri. Dans cette optique, la méditation consiste simplement à s'asseoir tranquillement à attendre qu'il se passe quelque chose. Beaucoup d'entre nous cherchent quelque chose d'ésotérique ou de miraculeux quand ils débutent la méditation. Il ne s'agit de rien de tel.

À travers la méditation, nous passons de notre état de conscience habituel à un état de conscience différent, un peu comme nous passons du sommeil à la veille quand nous nous réveillons le matin. Dans l'Almanach, la méditation est un moment de détente et de réflexion quotidien qui permet de calmer l'esprit, de faire le bilan, de “regarder la carte”.

En effet, nous avançons dans la vie comme des automobilistes qui foncent dans une ville inconnue, comme des marcheurs qui progressent en forêt. Que nous allions vite ou que nous allions lentement, nous n'allons nulle part si nous ne nous arrêtons pas de temps en temps pour regarder la carte.

Que faire ?

Tout simplement s'asseoir tranquillement dans un endroit tranquille et isolé.

Quelle position ?

Les pratiquants de la plupart des écoles bouddhistes insistent pour pratiquer la position dite "du lotus" dans laquelle les pieds sont ramenés sur les cuisses ; mais cette position est difficile à pratiquer, et douloureuse. Je suggère de nous contenter d'une position assise en tailleur, avec un soutien pour le dos (Fig.24)

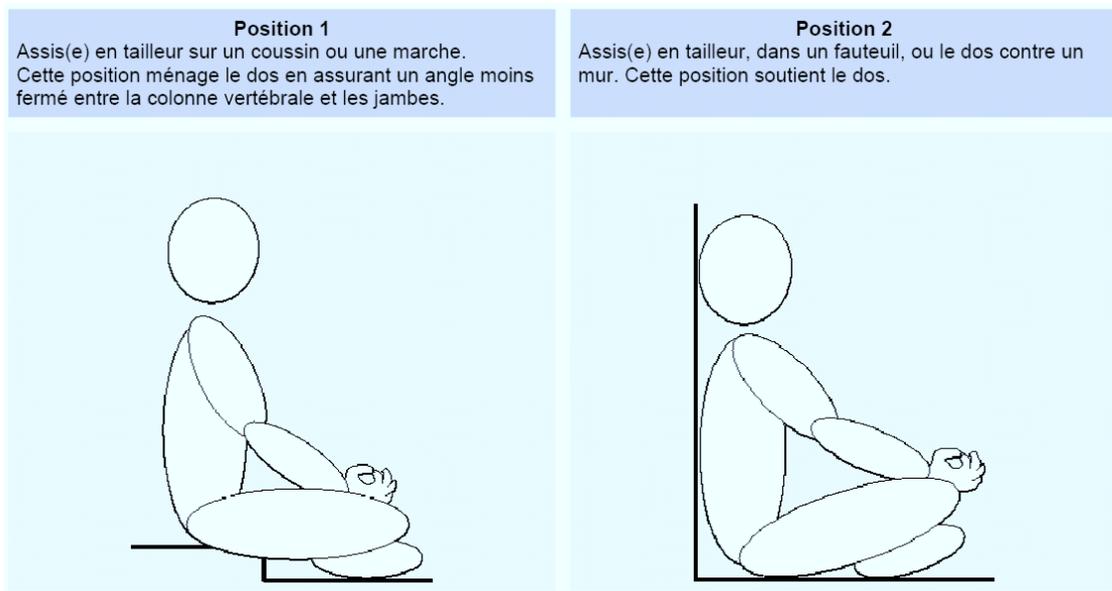


FIGURE 24 – Méditation

Quelle méthode ?

Une suggestion :

1. Avant de commencer, formulez une question qui vous tracasse, puis n'y pensez plus.
2. Asseyez-vous en tailleur.
3. Fermez les yeux. Pendant quelques secondes ou quelques minutes, laissez votre esprit vagabonder ; pensez à ce que vous voulez.
4. Pendant un petit moment, essayez de ne penser à rien.
5. À un moment, posez-vous la question qui vous tracasse. Écoutez vos réponses.
6. Laissez à nouveau votre esprit vagabonder et arrêtez quand vous voulez.

7. Faites le bilan (éventuellement par écrit)
Essayez maintenant !

Bibliographie

- [Are72a] Hannah ARENDT : *Les Origines du totalitarisme ; le système totalitaire*. Points Seuil, 1951 rév./trad. 1972.
- [Are72b] Hannah ARENDT : *Du Mensonge à la violence*. Agora-Pocket, 1969 rév./trad. 1972.
- [Are83] Hannah ARENDT : *Condition de l'homme moderne*. Agora-Pocket, 1958 rév./trad. 1961/préface de Paul Ricoeur 1983.
- [Are68] Hannah ARENDT : *La Crise de la culture (Between Past and Future)*. Folio Essais, 1954/68. recueil d'articles publiées entre 1954 et 1968, trad. 1972.
- [Bar96] Benjamin R. BARBER : *Jihad vs. McWorld : How Globalism and Tribalism Are Reshaping the World*. Ballantine, 1996.
- [Bru89] Jan Harold BRUNVAND : *The Vanishing Hitchhiker : American Urban Legends and Their Meanings*. W. W. Norton & Company, 1989.
- [Cal96] William H. CALVIN : *How Brains Think : Evolving Intelligence, Then and Now*. 1996.
- [Col95] COLLECTIF : *Passerelles ; entretiens avec le Dalaï-Lama sur les sciences de l'esprit*. Albin Michel, 1992. trad. 1995.
- [Cov89] Stephen R. COVEY : *The 7 Habits of Highly Effective People ; Powerful Lessons in Personal Change*. Fireside, 1989.
- [DL94] The DALAI-LAMA : *A Flash of Lightning in the Dark of the Night ; A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*. Shambala Dragon Editions, 1994.
- [DLC98] Le DALAÏ-LAMA et Howard CUTLER : *L'Art du bonheur*. J'ai Lu 5615, 1998. 1998 trad. 1999.
- [Doï71] Takéo DOÏ : *Structure du 'besoin d'amour' ('amae' no kôzô)*. l'Asiathèque, trad. française : le jeu de l'indulgence, 1988 édition, 1971.
- [Dro97] Roger-Pol DROIT : *Le Culte du néant ; les philosophes et le Bouddha*. Seuil, 1997.
- [Dru86] Peter F. DRUCKER : *Innovation and Entrepreneurship*. Perennial Library, 1986.
- [Eli91] Mircea ELIADE : *La nostalgie des origines*. 1991.
- [Eri72] Erik H. ERIKSON : *Adolescence et crise ; la quête de l'identité*. Champs-Flammarion, 1968 trad. 1972.
- [For96] Viviane FORRESTER : *L'Horreur économique*. Fayard, 1996.
- [Gol95] Daniel GOLEMAN : *Emotional Intelligence ; Why it Can Matter More than IQ*. Bantam, 1995.
- [Gui79] Robert GUILLAIN : *La guerre au Japon*. Stock, 1979. (republié dans une version remaniée sous le titre "J'ai vu brûler Tokyo").
- [Hal71] Edward T. HALL : *La dimension cachée*. Seuil, 1971.

- [HB88] Lorena A HICKOK et Christian BIET : *L'histoire d'Helen Keller*. 1988.
- [Hou98] Michel HOUELLEBECQ : *Les particules élémentaires*. J'ai Lu 5602, 1998.
- [JB04] Robert-Vincent JOULE et Jean-Léon BEAUVOIS : *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*. PUG, 2004.
- [Kat93] Dainin KATAGIRI : *Retour au silence ; la pratique du zen dans la vie quotidienne*. Seuil, 1988 rév./trad. 1993.
- [Lou87] G. Constant LOUNSBERY : *La Méditation bouddhique ; étude de sa théorie et de sa pratique selon l'Ecole du Sud*. Librairie d'Amérique et d'Orient, 1935 trad. rééd. 1987.
- [Man95] Nelson MANDELA : *Long Walk to Freedom*. Back Bay Books, 1995.
- [Mat88] Michihiro MATSUMOTO : *The Unspoken Way Haragei - Silence in Japanese Business and Society*. Kodansha Amer Inc, 1988.
- [Min07] Yongey MINGYOUR, Rinpotché : *Bonheur de la méditation*. 2007.
- [MJ92] Ann MOIR et David JESSEL : *Brain Sex ; The Real Difference between Men and Women*. Delta, NY, 1992.
- [Mor97] Shoma MORITA : *Shinkeishitsu, psychopathologie et thérapie*. Les empêcheurs de penser en rond, 1921, trad. et commentaires 1997.
- [Pet93] Tom PETERS : *Liberation Management ; Necessary Disorganization for the Nanosecond Nineties*. Fawcett Columbine NY, 1993.
- [Pop88] Karl POPPER : *Misère de l'historicisme*. Agora Pocket, 1956 trad/rév. 1988.
- [Rec94] Roland RECH : *Moine zen en occident ; entretiens avec Romana et Bruno Solt*. Albin Michel, 1994.
- [Red96] James REDFIELD : *The Celestine Prophecy*. Bantam, 1996.
- [Ric08] Matthieu RICARD : *L'Art de la Méditation*. 2008.
- [RR97] Jean-François REVEL et Matthieu RICARD : *Le moine et le philosophe*. 1997.
- [RT02] Matthieu RICARD et Trinh Xuan THUAN : *L'infini dans la paume de la main*. 2002.
- [Rus54] Bertrand RUSSELL : *Bertrand Russell on Religion*. Eigosha New Current Books, 1912/54. recueil d'articles publiées entre 1912 et 1954.
- [Sag96] Jun'ichi SAGA : *Mémoires de paille et de soie*. Picquier Poche, 1987 trad. 1996.
- [Smi91] Huston SMITH : *The World's Religions*. Harper San Francisco, 1958 rév. 1991.
- [Sog93] Rinpoché SOGYAL : *Le livre tibétain de la vie et de la mort*. 1993.
- [Suz78] Daisetz Teitaro SUZUKI : *Introduction au bouddhisme zen*. 1978.
- [Thu96] Lester C. THUROW : *The Future of Capitalism : How Today's Economic Forces Shape Tomorrow's World*. Penguin, 1996.
- [Tru96] Chögyam TRUNGPA : *Tantra : La Voie de l'ultime*. Points, 1996.
- [Var96] Francisco J. VARELA : *Quel savoir pour l'éthique ? Action, sagesse et cognition*. La Découverte, 1996.
- [VP94] Bernadette VEYSSET-PUJALON : *Être vieux, de la négation à l'échange*. Autrement, 1994.
- [Wat78] Paul WATZLAWICK : *La Réalité de la réalité ; confusions, désinformations, communication*. Points Seuil, 1976 trad. 1978.
- [Wat80] Paul WATZLAWICK : *Le langage du changement ; éléments de communication thérapeutique*. Points Seuil, 1978 trad. 1980.

- [Wat88] Paul WATZLAWICK : *L'Invention de la réalité; contributions au constructivisme*. Points Seuil, 1981 trad. 1988.
- [Yak85] Lafcadio Hearn (Koizumi YAKUMO) : *Kokoro, Hints and Echoes of Japanese Inner Life*. Charles E. Tuttle, 1896 éd. 1972/85.

Index

Cet index vous permettra de trouver facilement dans l'Almanach les sujets qui vous intéressent. Ceux-ci sont rangés par ordre alphabétique. Sous une même référence, on peut trouver plusieurs sous-thèmes, comme par exemple : ■ continuité humaine [INT51, SAM4], comme entité [MER-JEU6], comme solution [DIM6, MER-JEU15, VEN31], comme éthique [LUN33, JEU33], etc. Les références renvoient aux pages de l'Almanach. Par exemple [MAR51] renvoie au mardi de la semaine 51 ; [INT15] renvoie à l'introduction de la semaine 15.

A

Accomplissement(s) [VEN22, SAM27, SAM40, JEU41, VEN41, MAR51] ■ actes et paroles [INT5, SAM12, VEN17, MER19] ■ acte juste [JEU33] ■ action [DIM22, LUN23] ■ action sur le monde [MAR17] ■ actions symboliques [JEU30] ■ activité professionnelle [INT42, LUN42] ■ addiction [DIM37] ■ adolescence [INT18, LUN21, VEN35, VEN52] ■ adoption [JEU25] ■ adversité [VEN5] ■ affabulations [MER44, SAM44] ■ affection [MAR25] ■ âge adulte [MAR21] ■ âges de la vie [LUN18], naissance [INT35], enfance [INT25], adolescence [INT18], jeunesse [INT21], parenté [INT52], vieillesse [INT46], mort [INT40], âges de la vie et éducation [DIM25] ■ agir [MAR17] ■ agnosticisme [JEU11] ■ agressivité [MAR5] ■ « aï » (amour volontaire) [SAM43] ■ aider [DIM13] ■ aimer [MAR3] ■ alcool [DIM37] ■ alternatives à l'usage de la force [MER9] ■ « amae » (besoin d'amour) [INT49, SAM43, LUN49] ■ ambition [MER17] ■ améliorer les choses [DIM12] ■ amour [INT43, MAR25, MAR43, JEU43, LUN49] ■ amour inconditionnel [LUN35, MAR35, DIM43, MAR52, MER52] ■ amour volontaire [SAM43] ■ anticiper [MER5] ■ anxiété [LUN30, MER30] ■ apaiser [VEN20] ■ apprentissage [LUN13, MER42, JEU42, MER47, JEU47] ■ armes [SAM38] ■ association, liberté [MAR9] ■ atemporalité [SAM16] ■ athéisme [JEU11] ■ attachements [LUN48] ■ attention [INT22, SAM2, SAM33] ■ attitude [INT31, MAR3] ■ au-delà de soi [SAM4, MER17] ■ auto-éducation [INT47, LUN13] ■ autorité [INT11] ■ autorité confiée [LUN11] ■ autosexualité [JEU21] ■ avenir [DIM19] ■ aversion [LUN43] ■ avoir raison [MER13]

B

Base de réflexion [MAR2, MER2] ■ beauté [INT49] ■ bébé [JEU35, SAM35] ■ besoin d'amour [INT49] ■ bien commun [VEN9] ■ bien et mal [MER20, MAR45] ■ bien-être [INT41] ■ biens matériels [JEU20] ■ bilan personnel [VEN27] ■ bonheur [INT41] ■ bonne vision du monde [INT19, VEN15] ■ bouddhisme [INT15], bouddhisme : étude minimale [LUN1], bouddhisme : méditation [INT16], bouddhisme : démarche [INT31], bouddhisme : autorité [INT11]

C

Capacité de changer [INT10] ■ capitalisme [JEU23] ■ causes cachées [VEN6, VEN30] ■ cercles de renforcement [MAR31] ■ certitudes [INT15, MAR2, MER2] ■ champs d'action [VEN19] ■ chance [VEN11] ■ changement [INT10, DIM12, MAR19] ■ choc [INT28, MAR28] ■ choix [JEU32] ■ choix de vie [DIM8] ■ cinquième jalon : vie professionnelle [INT42] ■ civilisation [INT9] ■ civisme [VEN9] ■ cohésion sociale [VEN9] ■ colère [VEN3, VEN5, SAM5, SAM13, SAM14] ■ collectivisme [MER23] ■ collègues [VEN42] ■ commerce [JEU8] ■ communisme [MER23] ■ compassion [INT20, INT7, LUN7, JEU7, DIM13, SAM31, JEU41] ■ compassion et soulagement [VEN20] ■ compensation [DIM3, LUN9, MER12] ■ compétence [MER24, LUN27] ■ compétition [DIM23, JEU23] ■ complot [VEN30] ■ comportement individuel [INT31] ■ comportement juste [INT37, SAM15] ■ comportement [LUN16] ■ compréhension de soi [INT17] ■ compréhension globale [DIM16] ■ compromis [DIM39] ■ concentration [INT22, VEN4, DIM15, DIM22, MER27] ■ confiance [MER34] ■ conflit [SAM36, MER20] ■ connaissance active [MER10, SAM19] ■ connaissance de soi [LUN3, MAR22, MAR24, JEU24, DIM33] ■ conscience professionnelle [LUN42] ■ conseils [DIM13, JEU36] ■ conséquences de ses actes [SAM12] ■ conspiration [VEN6, VEN30] ■ construction de soi [INT10, INT47, LUN14], changement [DIM10, DIM12, MAR19], vingt-huit qualités [JEU19] ■ construction sociale [MER7, MAR12, SAM18, DIM45] ■ contemplation [MER22] ■ continuité humaine [INT51, SAM4], comme entité [MER-JEU6], comme solution [DIM6, MER-JEU15, VEN31], comme éthique [LUN33, JEU33], mort, survivance [SAM4, MER24, LUN40], rôle de l'individu, transition [JEU51, JEU52] ■ continuité universelle [DIM16, LUN19] ■ contraintes [DIM4] ■ contribuer [MER17] ■ contrôle de soi [INT5, LUN5] ■ contrôle social [LUN26] ■ conventions [VEN8, SAM31] ■ convictions [VEN1] ■ coopération [DIM23, MER26, DIM42, DIM51] ■ corps, santé [DIM41] ■ couple [DIM52, MER12], amour inconditionnel [MAR35, MAR52, DIM43], sexualité [JEU-VEN-SAM49, DIM52], conflit [MAR43, SAM52], parents [voir : parenté] ■ courage moral [JEU45] ■ coutumes [MAR11] ■ craintes [INT30] ■ crise [DIM27] ■ croyances [SAM19] ■ culpabilité [INT3, DIM3, DIM30] ■ curiosité [MER22]

D

Dangers [VEN18] ■ déception [INT28, LUN28, DIM28] ■ décider [LUN23] ■ décimalisme [JEU9] ■ décision [LUN23, JEU32] ■ décision d'avoir des enfants [LUN52, VEN52] ■ déclaration de mission [VEN33] ■ découragement [DIM27, SAM33, MER50] ■ découvertes [INT2, DIM2] ■ dégradation des relations sexuelles [VEN49] ■ délinquance [JEU37] ■ démarche personnelle [INT31] ■ démocratie [INT9, MAR9, DIM9, SAM-DIM45] ■ départ des enfants [INT46] ■ dépendance [VEN18, DIM37, MAR48] ■ déplacements [MER8] ■ dépression [VEN50] ■ désaccord [SAM36] ■ désagréments [JEU48] ■ désirs [SAM3, SAM37, VEN43, MAR49] ■ destin [INT29, MAR19, DIM19] ■ détachement [JEU7, DIM22, SAM50] ■ détails du monde [MAR41] ■ détestation [LUN43] ■ deuxième jeunesse [INT46] ■ devenir juste [LUN2] ■ Dieu [INT6, LUN-MAR6, VEN-SAM6, JEU11] ■ différences hommes-femmes [SAM49] ■ différences entre personnes [SAM39] ■ disparition [INT38, MAR38] ■ divinité [INT6, LUN6, VEN-SAM6] ■ divorce, séparation [INT25, JEU25, SAM52] ■ don [INT20, JEU41] ■ donner des conseils [DIM13] ■ donner son avis [VEN26] ■ double refus [SAM41] ■ douleur [LUN20, LUN29,

SAM29, DIM32] ■ doute[s] [DIM47] ■ drame [INT29, MAR28, MER50] ■ drogues [DIM37] ■ droite et gauche [INT23], droite autoritaire [MAR23], droite libertaire [JEU23]

E

Écarts de niveau de vie [JEU9] ■ écologie [LUN8, VEN23] ■ écoute, écouter [DIM13, JEU14, VEN36, DIM34, DIM36, LUN44] ■ Écritures [SAM11] ■ éducation [INT20, INT25], éducation : méthode [DIM20, VEN12, MER47], éducation : usage de la force [VEN3, VEN13], éducation : confiance [MER25, JEU36], éducation : choix de vie [DIM8, JEU20], éducation universelle [SAM9], formation, compétence [MER24, VEN25], formation continue [MER-JEU42], auto-éducation [INT47, LUN13], transition des générations [JEU-VEN-SAM40, MER-JEU46, SAM46], éducation aux âges de la vie [DIM25] ■ efficacité [INT31, SAM22, JEU31, SAM50] ■ efforts [INT27, MAR27, VEN32] ■ efforts réguliers [DIM15] ■ égalité [LUN-MAR9, JEU9, SAM-DIM9, DIM31, VEN51] ■ émotions [INT14, INT28, MAR-MER14, MAR15] ■ empathie [INT7, LUN7, MER-JEU7] ■ emploi [SAM8, LUN42] ■ emprisonnement [LUN32, SAM32] ■ enchaînement [INT32] ■ enfance [INT25, VEN35] ■ enfance-adolescence [LUN-MAR18] ■ enfermement [DIM10] ■ engagements [MER25, SAM48] ■ ennemis [MER43] ■ enthousiasme [MAR12] ■ entité, personnalité [MER6] ■ entraide et compensation [DIM31] ■ entreprise [MER4] ■ envie [VEN28] ■ environnement quotidien [SAM7] ■ équilibre personnel [MER21] ■ équipe, travail [INT26] ■ erreur [DIM3] ■ espacement des relations sexuelles [VEN49] ■ espoir [MER32, MER50] ■ état naturel des choses [VEN23] ■ éthique professionnelle [MAR42] ■ étude[s] [MAR22, MER-JEU47] ■ éveil [DIM17] ■ excuses [DIM3] ■ exister au-delà de soi [SAM4, MER17] ■ expérience personnelle [MER11, SAM19, LUN-MAR31] ■ expérience : laisser l'occasion [SAM26]

F

Faire changer [VEN39] ■ famille [MAR43] ■ fantasmes [JEU5, MAR49] ■ fascisme [MAR23] ■ faute [MER1, DIM3, MAR39] ■ femmes/hommes [JEU5, MER12] ■ fiabilité [DIM42, VEN48] ■ fidélité [JEU49] ■ « flow », fluidité mentale [SAM16, JEU27] ■ folie [INT1] ■ fondamentalisme [SAM23] ■ force [DIM1, MER9] ■ force : en éducation [VEN3, VEN13] ■ force : en politique [INT45, VEN13] ■ formation [INT47, SAM8, MER24, MER-JEU42] ■ forme, santé [DIM41] ■ formes d'amour [SAM43] ■ frauder [JEU37] ■ frustration [INT32, DIM28, SAM37, VEN43, MAR49] ■ gagner / perdre [DIM51]

G

Gagner sa vie [INT42] ■ gauche et droite [INT23], gauche autoritaire [MER23], gauche libertaire [VEN23] ■ générations [DIM40, LUN-MAR40, JEU52, MER-JEU46, SAM46] ■ genre humain [MER6, VEN29] ■ gestion des risques [MAR30] ■ gestion du temps [MAR34, VEN34] ■ grands-parents [LUN46] ■ grossesse [LUN35, MAR35] ■ groupe [INT26, MER12] ■ guerre [LUN38, SAM23, VEN38]

H

Habitat, logement [MER8] ■ habitudes [MAR11, DIM52] ■ haine [INT43, MAR-MER43] ■ harcèlement [INT39, LUN26] ■ hétérosexualité [JEU21] ■ hommes [JEU5] ■ homosexualité [JEU21] ■ honnêteté professionnelle [DIM42] ■ honnêteté [MAR3-MER-JEU37] ■ honte [INT3] ■ huit jalons [Octuple Sentier] [INT15], premier jalon : vision [INT19], second jalon : intentions, objectifs [INT33], troisième jalon : mots [INT44], quatrième jalon : comportement [INT37], cinquième jalon : vie professionnelle [INT42], sixième jalon : efforts [INT27], septième jalon : se comprendre [INT17], huitième jalon : concentration [INT22] ■ huit préoccupations matérielles [MER15] ■ huitième jalon : concentration [INT22] ■ humanitaire [JEU41] ■ humanité [MER6, VEN29] ■ hygiène [JEU29, VEN37]

I

Idées reçues, préjugés [SAM10, JEU39, SAM39, VEN51] ■ idéologies [SAM31] ■ ignorance [MER39] ■ illumination [DIM16] ■ image de soi [MAR7] ■ immensité [MER8] ■ imminence de la mort [DIM40] ■ impasse [MER32] ■ imperfection du monde [MER3, SAM14] ■ impermanence [JEU38, DIM38, VEN46] ■ impermanence des opinions [MAR45] ■ incompetence [MAR32] ■ inconnu [INT6, LUN6, VEN6, SAM6, DIM11] ■ indépendance [LUN21] ■ indépendance émotionnelle [MER21] ■ indignation [SAM14] ■ individu [SAM4, JEU6, DIM6] ■ industrialisation [INT8, JEU8] ■ influence sur le monde [MAR17] ■ informations [INT45, LUN12] ■ informations fausses [SAM44] ■ inquiétude [INT30, LUN30, MER-JEU30, DIM47, JEU50] ■ inquiétudes obsessionnelles [MAR30, SAM30] ■ insister [MER13] ■ intégrisme [SAM23] ■ intellectuels et manuels [SAM21, SAM42] ■ intelligences [LUN24, MAR24] ■ intentions, objectifs [INT33] ■ intercompréhension [DIM36] ■ internet [DIM37] ■ intoxicants, intoxication [DIM37] ■ introspection [MAR1, VEN5]

J, K

Jalousie [INT28, VEN-SAM28] ■ jeune adulte [MAR18] ■ jeunesse [INT21] ■ joie [INT41] ■ journal [LUN51] ■ journalisme [SAM44] ■ jugement des autres [INT39] ■ jugement sur les choses [MAR50] ■ juger par expérience [voir : expérience] ■ juste [INT1, LUN2] ■ justice [MAR9] ■ « koan » [VEN16] ■ « koi » (passion) [SAM43]

L

Le moi [voir : moi] ■ lecture [LUN47] ■ libéralisme [JEU23] ■ liberté personnelle [INT47, DIM4, DIM17, MAR48] ■ liberté et emprisonnement [SAM32] ■ liberté et civilisation [MAR9] ■ lieu de travail [voir : vie professionnelle] ■ lieu d'existence [VEN8] ■ loi naturelle [MER29] ■ loi [JEU37]

M

Machines [DIM7] ■ magie [INT6, LUN6, VEN6, SAM6] ■ mal commis par d'autres [INT39] ■ maladie [INT29, LUN29, DIM32, LUN32, DIM46] ■ malchance [VEN11, DIM29] ■ malheur [INT1, INT3, INT50, LUN3, LUN33] ■ malheur : émotions [INT14] ■ manipulation [MAR36] ■ manque de confiance [DIM30, MAR32] ■ marché [JEU23] ■ mariage [DIM52] ■ médecine [DIM9] ■ médication [DIM7] ■ médisances [MAR44, SAM44] ■ méditation [INT16], méditation minimale [MAR1], méditation quotidienne [VEN4, DIM47], méditation : méthode [LUN16], méditation et connaissance [MER10, VEN47] ■ mélancolie [INT50] ■ mensonge [INT44, LUN12, MAR36, MER37, MER-JEU-VEN-SAM44] ■ mépris [JEU28] ■ méthode de travail [MAR47, DIM48] ■ minorités [MER12] ■ mission personnelle [JEU2, MAR21, LUN33, VEN33] ■ mode de vie [INT8, VEN-SAM8] ■ modèle à suivre [LUN14] ■ moi, le moi [INT15, MER-JEU15, LUN17, JEU17] ■ monde intérieur [MAR15] ■ monde matériel [LUN15] ■ monde naturel [voir : nature] ■ mondialisme [JEU23] ■ monocratie [SAM23] ■ moralité professionnelle [MAR42] ■ mort [INT40, INT38], mort : continuité humaine [SAM4, MER24], penser sa propre mort [LUN29, LUN-MAR-MER40, DIM46], mort d'un proche [INT29, MAR38, DIM32] ■ motivations, raisons [INT4, LUN-MAR4, MAR10, MAR13] ■ mots, paroles [INT44, DIM44] ■ moyens d'agir [MER3] ■ mystères [INT6, LUN6, VEN-SAM6]

N

Naissance [INT35, MER-JEU35, SAM35] ■ nature, monde naturel [INT8, LUN-MAR8, LUN19, SAM47] ■ nature et enfance [SAM25] ■ nature humaine [JEU19] ■ Nobles Vérités [INT15] ■ non-malheur [INT1] ■ non-soi [DIM17] ■ non-solutions [MER41] ■ non-violence [VEN38] ■ nourriture [MER8] ■ nuit [MAR8]

O

Objectifs [INT4, LUN4, MAR4, MAR10, VEN10, LUN27], objectifs clairs [MER4, VEN15], objectifs justes [JEU33], objectifs supérieurs [MER33] ■ objets trouvés [MAR37] ■ obligations [DIM4] ■ observance [INT13] ■ observation, concentration [MER22] ■ Octuple Sentier [INT15] ■ œuvre [voir : accomplissement] ■ omission [JEU44, VEN44] ■ opinions [SAM10, VEN13, SAM19, MAR45] ■ ordre naturel [MAR29] ■ organisation personnelle [INT34, VEN10, JEU13, JEU34] ■ organisation sociale [SAM51] ■ origine du monde [MAR6] ■ oubli [MER38]

P

Pacifisme [VEN38] ■ panacée [SAM11] ■ panique [INT30] ■ paranormal [INT6, LUN6, VEN-SAM6, JEU11, DIM11] ■ parasexualité [JEU21, DIM49] ■ parenté, rôles de parent [INT25, INT52], besoin d'amour de l'enfant [MAR25], préparation à la parenté [VEN35, VEN52], amour inconditionnel [LUN35, MAR35, DIM43], parenté : couple [JEU49], parenté : séparation [JEU25, SAM52], parent âgé [DIM40], parent de soi-même [LUN52] ■ paresse [JEU30] ■ parité [LUN9] ■ paroles réfléchies [SAM15] ■ paroles [INT5, INT44, SAM12, DIM44] ■ partage [MER26] ■ participation sociale [MAR20, MER17, DIM21, MER51], participation : démocratie [MAR9,

LUN45], participation : écoute [JEU14, JEU26] ■ patience inconditionnelle [MER52] ■ pédagogie [voir : éducation] ■ peine [MAR15] ■ pensée consciente [VEN2] ■ pensées [INT5, LUN5] ■ pensées toxiques [VEN14, MER14, DIM14] ■ perception [MER16, VEN17] ■ persévérance [SAM33] ■ personnaliser [INT7, LUN7] ■ personnalité [INT24, DIM24] ■ personne de transition [JEU51, DIM40, JEU52] ■ personne juste [INT1, MER4, MAR33] ■ personne nouvelle [SAM47] ■ perte d'un proche [voir : mort] ■ perte de liberté [INT32] ■ petite enfance [INT35, MER-JEU35, SAM35] ■ petits-enfants [LUN46] ■ peur [INT30, SAM30] ■ philosophie juste [VEN15] ■ philosophie quotidienne [INT48] ■ phobie [MER28, SAM30] ■ place dans le monde [JEU18] ■ plaisir [INT41, LUN10, JEU10, VEN41] ■ planifier [DIM48] ■ poésie du monde [JEU22] ■ politique [INT23, INT45], politique : pouvoir [LUN45], politique : démocratie [MAR9, SAM45], politique : participation [SAM51], politique : idéologies [MAR45] ■ pornographie [DIM49] ■ possession [MER49] ■ possibilités [VEN19] ■ post-humanité [VEN29] ■ pouvoir et parole [INT45] ■ pragmatisme [INT12, VEN12, MER31] ■ pratique, observance [INT13, MAR13, JEU47] ■ préceptes [MAR-MER2] ■ préjugés [SAM10, JEU39, SAM39, VEN51] ■ premier jalon : vision [INT19] ■ prendre de la distance [DIM5] ■ préoccupations matérielles [MER15] ■ présence inconditionnelle [MER52] ■ presse [LUN12] ■ prévention [MER9] ■ primitivisme [VEN23] ■ priorités personnelles [JEU13, MER33] ■ prise de décision [LUN23, SAM51] ■ prison [SAM32] ■ privation [INT32] ■ privé et public [LUN36] ■ prix de la parenté [MER52] ■ problèmes dans l'entreprise [DIM26] ■ problèmes personnels [JEU48, JEU50] ■ procrastination [INT34, JEU30, JEU34, MAR47] ■ promesses [MER25, SAM48] ■ pronoms, première personne [VEN45] ■ propagande [MER45] ■ propreté [VEN37, LUN41] ■ prosélytisme [VEN13] ■ protection de soi [SAM18] ■ provoquer de la douleur [LUN37] ■ psychologie [VEN31] ■ publicité [MER45] ■ puissance supérieure [MER6]

Q, R

Qualités humaines [INT36] ■ quatrième jalon : comportement [INT37] ■ quotidien [voir : vie quotidienne] ■ rage [SAM5] ■ rancœur, rancune [VEN14, MER20, LUN39] ■ réactions [JEU1, SAM2] ■ réalisation personnelle [INT41] ■ réalité objective [INT48, SAM2, DIM10, LUN48] ■ rébellion [SAM-DIM18] ■ recherche de solutions [MER31] ■ reconnaissance [JEU12] ■ réflexion [VEN47] ■ règle [JEU37] ■ regrets [INT3] ■ régularité [MAR27] ■ réincarnation [LUN40] ■ relations aux autres [INT7, INT39], image de soi [MAR7], relations : carte intérieure [SAM24], relations : tolérance [VEN39], relations : responsabilité [VEN48], relations adultes-enfants [LUN25], relations humaines et travail [DIM34], relations : bouddhisme [MAR15] ■ relations sexuelles [voir : sexualité] ■ relations de cause à effet [MAR31] ■ relations d'interaction [MAR31] ■ remède universel [SAM11] ■ remercier [JEU12] ■ remettre en question [MAR50] ■ remords [INT3] ■ réparation [DIM3] ■ représentation [MAR9] ■ reproches [JEU36] ■ résolutions [SAM48] ■ respect [SAM3] ■ responsabilité [INT39, MAR17, VEN48] ■ ressassement [MAR1, SAM13, VEN14, VEN46] ■ ressources [LUN27] ■ ressources humaines [MER34, SAM51] ■ retards [INT34, JEU34] ■ retraite [vieillesse] [INT46, MAR46] ■ retraite annuelle [SAM47, MAR21] ■ réussite personnelle [SAM27, MER48] ■ révélations [INT2, DIM2] ■ révolte [SAM-DIM18] ■ risque médical [VEN37] ■ risques [VEN18, MAR30] ■ rites, rituels [MAR11] ■ rôle de la société [MER29] ■ rôle de parent [MER52] ■ rôle social [MAR20] ■ rôles personnels [LUN36] ■ routines [VEN32, DIM52] ■ rumeurs [MAR44] ■ rumination [MAR1, SAM13, VEN14, VEN46]

S

Sacrifice [JEU43] ■ sado-masochisme [MER49] ■ sagesse [INT1, LUN2, MER13, JEU18, LUN-MAR33] ■ salut [SAM-DIM6, VEN11] ■ santé [INT29, SAM29, DIM37, DIM41] ■ scandalisation [VEN46] ■ se comprendre soi-même [DIM15] ■ se connaître [MER5, VEN17] ■ se réaliser [LUN14] ■ se scandaliser [SAM14] ■ se taire [SAM5] ■ second jalon : intentions, objectifs [INT33] ■ sécurité [VEN9] ■ sensations [VEN17] ■ sensualité [INT49] ■ sentiment de mission [voir : mission personnelle] ■ sentiment de rejet [INT28] ■ séparation [divorce] [INT25, JEU25, SAM52] ■ séparation [disparition] [MER38] ■ septième jalon : se comprendre [INT17] ■ sermon de Bénarès [INT15] ■ sexualité [INT49], couple [JEU49, DIM52], fantasmes, rêves [JEU5], dégradation, espacement des relations [VEN49], sexualité féminine et masculine [SAM49], sexualité ordinaire [JEU21, DIM49], sexualité pervertie [MER49], sexualité : empathie [VEN7], sexualité : apprentissage [DIM18], sexualité : contrôle [MAR26, SAM-DIM37], sexualité : théorie [LUN49], sexualité : frustration [VEN43], quatre sexualités [JEU21] ■ sincérité [MAR36] ■ s'isoler [DIM5] ■ situation bloquée [MER32] ■ sixième jalon : efforts [INT27] ■ slogan [MER45] ■ société close [VEN23] ■ société [INT26, MER29] ■ soi [INT5, LUN5, LUN14, DIM18] ■ soin, attention [INT22, LUN41] ■ soins médicaux [DIM9] ■ solidarité [JEU8, VEN9, MER12] ■ sollicitation démocratique [JEU26, SAM45] ■ solution [VEN1, SAM6] ■ s'organiser [VEN10] ■ sortir des difficultés [DIM10] ■ souffrance : bouddhisme [INT15, INT1, LUN2], souffrance : traumatismes [LUN15], souffrance : émotions [INT14], souffrance : attachements [MER15, DIM38, LUN48], sortir du malheur : mission [LUN33] ■ souffrance : malheur [INT50], souffrance : culpabilités [INT3, DIM3], sortir du malheur : connaissance [LUN3], sortir du malheur : méthode [DIM50, INT14], sortir du malheur : changement [MAR50], souffrance de l'autre [VEN20] ■ soulagement bouddhiste [JEU31] ■ soumission [MER49] ■ sport [MER27] ■ stéréotypes [SAM49, VEN51] ■ stratégie gagnante [DIM51] ■ succession [MAR40] ■ suggestions [VEN26] ■ suicide [LUN50] ■ supérieurs [VEN42] ■ supériorisme [MAR23] ■ surhommes [VEN29] ■ surnaturel [INT6, LUN6, VEN6, SAM6, JEU11, DIM11] ■ surprise [LUN28]

T

Talents [LUN24, MAR24] ■ télévision [DIM37, LUN47] ■ temps qu'il fait [LUN10, JEU10] ■ testament [MAR40] ■ timing des solutions [MER30] ■ tolérance [MER1] ■ totalitarisme [INT23] ■ traditions [MAR11] ■ transition [voir : éducation, ou : personne de transition] ■ transmission [voir : éducation] ■ traumatismes : bouddhisme [LUN15] ■ naissance [MER35, MAR25] ■ douleur [LUN20, LUN29, SAM29, DIM32] ■ maladie [INT29, LUN29, LUN32, DIM32, DIM46] ■ enchaînement à une situation [INT32] ■ vieillissement, dégradation [INT46, MAR32, MER36, MER50] ■ séparation d'avec ce qu'on aime [INT38] ■ mort [INT40, INT38] ■ violence humaine [SAM20, LUN28, LUN38] ■ traumatisme : chocs, peurs [MAR-MER28, SAM30] ■ travail, emploi [voir : vie professionnelle] ■ tricher [JEU37] ■ tristesse [INT50, MER-JEU38] ■ tristesse des autres [voir : écoute] ■ troisième jalon : mots [INT44] ■ tuer [LUN37]

U, V, Y

Un, unité [VEN2, DIM16] ■ univers [MAR6] ■ urgence [INT34, JEU34] ■ usage de la force [voir : force] ■ usage de la violence [voir : violence] ■ usage des mots [INT44, VEN45] ■ validité d'une démarche [INT31] ■ vengeance [MER20] ■ vérité [SAM6] ■ vêtements [MER8] ■ victime, victimisation [INT39, SAM13, LUN26, DIM29, VEN30] ■ vide [MER16] ■ vie matérielle [MER18] ■ vie moderne [INT8, SAM7, MAR8] ■ vie professionnelle [INT26, INT42], relations [LUN-MAR-MER26], conditions [JEU-VEN-SAM-DIM26], éthique [LUN-MAR42, DIM42], formation [SAM21, MER-JEU42], amélioration [SAM8, VEN42-SAM42], bouddhisme : cinquième jalon [SAM15] ■ vie quotidienne [INT48, JEU4, SAM7, LUN16, JEU22, LUN41] ■ vie sociale [SAM7] ■ vieillesse, après-parenté [INT46, INT40], relations aux jeunes [LUN46, DIM40, VEN46], transmission [LUN-MAR40, JEU-VEN-SAM40, SAM46], activités [MAR46, MER-JEU46], dégradation physique [MAR32, MER36, DIM46] ■ vies antérieures [INT24, JEU17, DIM24] ■ ville [SAM7] ■ vingt-huit qualités [JEU19] ■ violence [MER9], violence : traumatisme [SAM20, LUN38], violence : participation [MER20, VEN-SAM38], violence : haine [INT43, MAR-MER43] ■ visualiser [DIM48] ■ voie du milieu [SAM41] ■ voie médiane [DIM39, SAM41] ■ voix intérieure [LUN22] ■ vol [MAR37, JEU37] ■ voyage initiatique [VEN21] ■ voyages [MAR-MER8] ■ yoga : méditation [INT16]