



Pourquoi publier cette formation ?

Ce fut une agréable surprise. Les lecteurs fidèles de mon blog encyclo wallonica.org ont lourdement insisté et m'ont généreusement motivé à développer cette formation-essai (cette collection d'essais en ligne ?) : ils désiraient disposer d'une **boîte à outils individuelle**, pour accompagner leur travail d'introspection, de méditation sur leur être-au-monde. Pari tenu : cette formation s'adresse à celles et ceux qui sont volontairement "disposés à se mettre d'accord avec eux-mêmes" [[Camus, 1942](#)] et tient à peu près ce langage : de prime abord, nous semblons chercher avant toute chose à éprouver la **joie de vivre**.

10

Loin de dépendre d'un état de bonheur statique et extatique, cette dernière semblerait plutôt naître de l'expérience satisfaisante du quotidien, de l'exercice d'activités au cours desquelles notre esprit est persuadé que nous sommes la bonne personne, au bon endroit... et en toute confiance ! En d'autres termes : la satisfaction de « bienfaire, ici et maintenant. » Problème : nous n'y voyons pas toujours clair quand il s'agit de nous-mêmes...

Clairement distincte de la joie de vivre ainsi définie, l'aspiration au bonheur, si bien vendue dans la littérature de développement personnel, semblerait aujourd'hui enfin remplacée par une quête du sens renouvelée : si les Anciens espéraient découvrir le sens de la Vie, il s'agirait désormais de lui donner un sens [[Chabot, 2024](#)]. Soit. C'est une bonne nouvelle. Reste que ce glissement salutaire laisse dans l'ombre une question d'importance : mais pourquoi chercherions-nous donc à 'donner un sens à la vie' ? Pourquoi ce Graal frustrant ? Quel est cet appel ontologique que l'humain entend de toute éternité et qui fait qu'il se lève et marche droit devant lui ? Et pourquoi son chat Robert, qui a pourtant l'ouïe fine, n'entend-il pas la même exhortation intime et continue-t-il à

20

dormir près du poêle ? A l'observer, on en viendrait à douter de l'intérêt réel de ce fameux sens de la vie...

30 Peut-être l'**expérience directe** de la vie du chat Robert est-elle suffisante pour satisfaire sa conscience, peut-être, à défaut d'un élément perturbateur (une souris, une crampe de faim ou un bruit violent), le chat Robert se sent-il suffisamment en sécurité pour ne pas agir. Peut-être vit-il « à propos », comme le préconise Montaigne [[Montaigne, 1588](#)] : dans un simple équilibre entre ses désirs et ce que le monde lui propose.

Il ne fait aucun doute que ledit chat Robert approuverait pleinement Rousseau qui affirmait au milieu du XVIIIe que « si la nature nous a destinés à être sains, j'ose presque assurer que l'état de réflexion est un état contre nature et que l'homme qui médite est un animal dépravé » [[Rousseau, 1755](#)].

40 A l'inverse, Viktor Frankl, rescapé des camps de concentration nazis est, à ce titre, moins confiant en l'Homme Sauvage et il prend le contrepied de Rousseau en proposant : « Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace. Dans cet espace, nous avons le pouvoir de choisir notre réponse. Dans notre réponse réside notre épanouissement et notre liberté » [[Frankl, 1969](#)].

Il est probable que cet espace de réflexion soit assez restreint dans la conscience du chat Robert ou de ses semblables. A contrario, chez l'humain, cet espace temporel est bien présent, fiché qu'il est entre les phénomènes que nous percevons, d'une part, et les actes que nous posons, d'autre part. Un tel intermède – appelons-le **intermède de Frankl** – semble néanmoins créer un vertige fort angoissant pour beaucoup d'entre nous. Décider, choisir, se tromper, ne pas mériter, être insuffisant, espérer réussir, renoncer, être déçu, « rater, rater encore, rater mieux » [[Beckett, 1983](#)] : face à une réalité dont chacun admet aujourd'hui la complexité [[Morin, 1977](#)], l'être humain est inquiet et il aspire à percevoir une légalité dans sa vie, une règle du jeu sur laquelle il puisse construire sa confiance [[Hunyadi, 2023](#)]... pour agir.

Dans ce laps de temps suspendu où les phénomènes dérangeants du quotidien créent la nécessité de délibérer avant que d'agir, il est communément admis que trois réactions s'offrent à lui, à cet instant précis où il part en quête d'une juste motivation pour agir et où sa main est encore sur la poignée de la porte du jardin :

1.

- 60
- a. La sidération (ou 'gel') va-t-elle s'emparer de sa délibération intime et, faute de générer une solution personnelle au problème, le sujet va-t-il se figer dans la conformité aux idées reçues, aux dogmes, aux autofictions ou aux légendes partagées ? En clair, le sujet va-t-il se blottir, immobile dans une légalité héritée sans discernement ? De là à explorer combien la recherche de la vérité peut constituer un acte de paresse...
 - b. Le sujet va-t-il jouer la carte de la fuite, se réfugier dans l'aliénation et prendre pour réalité des représentations de sa vie et de la légalité du monde, faites d'aveuglements rassurants, de discours où il se sent en

sécurité ? Combien de positions racistes ou discriminatoires ne sont pas inspirées de cette réaction, où un individu se voit jugé à l'aulne de son appartenance à un groupe stéréotypé... et stigmatisé.

- 70
- c. Va-t-il, au contraire, ignorer les stratégies libidinales [[Hunyadi, 2023](#)] « d'évitement d'expérience », passer à l'attaque et « manger le monde » [[Nietzsche, 1882](#)] ; va-t-il miser sur une attention augmentée pour éprouver sa puissance personnelle, pour faire face à l'imprévu ? Va-t-il quitter la posture fantasmée du grizzly ou les hésitations de la souris et endosser la peau de l'ours qui, en toute simplicité, se sent capable de mener la vie qui se présente à lui ? Va-t-il découvrir la légalité qu'il cherche dans la branloire pérenne (le 'monde en mouvement permanent' selon [Montaigne, 1588](#)) et trouver la Joie dans une expérience de vie satisfaisante ?

80

Donc, transformons l'essai : plutôt que de prétendre guider quiconque vers un aussi quelconque sens de la vie, le propos sera tenu à rebours de cette tradition et explorera, d'une part, combien la fuite libidinale dans les différents aveuglements (en d'autres termes, le refuge dans des sanctuaires factices) entretient des leurres qui ne calment pas l'angoisse devant la vie. D'autre part, il s'agira d'illustrer avec des contre-exemples combien l'expérience directe est effectivement régulatrice et porte en elle une légalité rassurante, qui rend la confiance possible. C'est Deleuze qui précise : « Un mode d'existence est bon ou mauvais, noble ou vulgaire, plein ou vide, indépendamment du Bien et du Mal, et de toute valeur transcendante : il n'y a jamais d'autre critère que la teneur d'existence, l'intensification de la vie » [[Deleuze, 1991](#)].

90

Partant, qu'on ne pense pas que ce vertige qui précède l'action ne concerne que les décisions essentielles de l'existence. Que du contraire : quelle que soit l'ampleur de la problématique à laquelle chacun est confronté, chaque décision passe par le même chemin. La bonne décision n'est pas toujours garante de succès mais elle sera une décision éclairée, aussi libre d'aveuglements que faire se peut. Le reste n'est « qu'appendicules et adminicules pour le plus. » [[Montaigne, 1588](#)].

[Patrick Thonart](#)