



Pourquoi suivre cette formation ?

Parce que nous sommes des êtres humains et que nous devons sans cesse nous adapter aux phénomènes du monde qui nous entoure ou qui se manifestent en nous, nous *délibérons* constamment en notre for intérieur, pour décider au mieux des actions qui nous permettront de survivre et... d'aimer ça.

La chose n'est pas aisée et, pour décider librement, il nous faut faire la part des choses entre nos *sensations* qui se bousculent, les *fictions personnelles* qui nous aliènent et les *dogmes* qui prétendent connaître la Vie mieux que nous...

- 10 Comment aligner sainement toutes ces informations et prendre les décisions adaptées qui feront de notre quotidien une source de Joie ? Comment reconstituer, au cœur de nous, cette Puissance de vivre qui est la nôtre et que, *faute d'avoir raison gardé*, nous avons laissé s'étioler, s'écouler vers l'extérieur.

Pour bien aligner nos *sensations*, nos *fictions intimes* et nos *discours sur le monde*, peut-être faut-il d'abord apprendre à les identifier clairement et les distinguer les uns des autres. Vient ensuite le choix critique qui s'impose à chaque décision : vais-je me conformer à un *modèle* ou vivre le vertige de l'*expérience* ?

- 20 Devant ce dilemme, la tentation reste forte de se *conformer* à des idées, de s'en étourdir au point de se vider de sa substance sincère, de devenir un des "hommes creux" que déplorait T.S. Eliot [[Eliot, 1925](#)]. Alors qu'à l'inverse, *exister pleinement* serait synonyme d'une plus grande liberté, une fois vaporisés les discours aveuglants, une fois détricotées nos stratégies intimes et, enfin, une fois réappropriée notre réalité physique ?

Car, finalement, comme Montaigne [1688] l'a dit, qui connaissait la Vie : "*Notre bel et grand chef-d'œuvre, c'est vivre à propos.*" Comment mieux dire que l'important, c'est de faire le nécessaire pour **se sentir à sa place, en toute confiance** ?

Pour ce faire, la philosophie nous est-elle nécessaire ? Tout d'abord, c'est Vladimir Jankelevitch [1954] qui répond avec finesse : "*On peut vivre sans philosophie... mais pas si bien.*" Il précise par ailleurs que "*philosopher, c'est se comporter vis-à-vis de l'univers comme si rien n'allait de soi.*"

- 30 Soit, mais il importe alors de ne pas se méprendre sur ce qu'est l'activité philosophique elle-même : pendant largement plus de deux millénaires, les hommes et les femmes ont pratiqué une philosophie *spéculative* où il s'agissait de *définir l'Être dans son essence*, plus souvent que d'*accompagner la Vie*. Pour les penseurs de l'époque, le descriptif était d'ailleurs souvent prescriptif (dans le registre : "*vu que Dieu est partout dans la Nature et que tu dois obéir à Dieu...*").

Qui plus est, nos ancêtres traitaient les idées et leurs interactions comme si elles étaient effectivement les choses qu'elles représentaient ; or, il serait difficile aujourd'hui, avec le recul, d'envisager que l'enchaînement d'idées entre elles obéit aux mêmes lois de causalité que les rapports entre les faits concrets qu'elles représentent.

- 40 Le moment est peut-être venu de tenter une nouvelle approche, à *rebours*, par laquelle la philosophie se fait *opérative* et où toute pensée n'est là que pour susciter un exercice de pensée, *orienté vers l'expérience*.

Lors vinrent Hume [1739] puis le grand basculement kantique effectué par les Lumières qui ont fait glisser le centre de gravité de la spéculation philosophique, de la définition de l'Être (le dieu, la nature, les valeurs, les idées *essentielles* et toutes ces sortes de choses, une fois bien géométrisées...) vers l'exploration de l'*être-au-monde* tel qu'on est capable de le percevoir, en un mot, vers l'expérience. "*Penser sa vie, vivre sa pensée*" fait désormais partie des devises de l'Honnête Homme.

- 50 Enfin, "l'invention" de l'*inconscient* à la fin du XIXe a bouclé la boucle : nous voici avec un panaché fait de sagesse, de psyché et d'expérience. Parlera-t-on bientôt de *psychosophie opérative* ?

Un dessin de l'illustrateur français Jean-Jacques Grandville, *Le jongleur de mondes* [1844], offre, bien involontairement, un modèle qu'on va exploiter ici. Le *jongleur*, pris comme prototype de l'Honnête Homme est tenu à *trois travaux* pour atteindre la Satisfaction [Diel, 1947] (rien que trois : il s'en tire mieux qu'Hercule !) : tout d'abord, il doit assurer son équilibre personnel pour **pouvoir jongler** ; ensuite, il doit **jongler utile**, avec les seuls mondes qu'il identifie librement comme appartenant à son périmètre vital ; enfin, il doit **aimer jongler** et trouver la Joie et retrouver la confiance dans son activité quotidienne, la jonglerie même.

- 60 C'est pourquoi ce livre se veut un précis de survie pragmatique dans une culture où trop de prêt-à-penser empêche de penser. Il se veut un manuel pour tous ceux qui estiment que voir clair dans le monde, c'est, d'abord et avant tout, *voir clair en soi*.

Qu'on ne s'y trompe pas. Il ne s'agit pas d'un livre de développement personnel au sens commercial du terme : pas de vérités numérotées, de recettes universelles ou d'auto-thérapies prêtes-à-l'emploi !

On trouvera plutôt dans ces pages l'opportunité d'un **travail**, des textes à méditer et l'occasion de "pétrir sa pâte" (d'une autre manière peut-être), avec, faut-il le répéter, la réserve posée par Camus [1942] : "*Je parle ici, bien entendu, des hommes disposés à se mettre d'accord avec eux-mêmes.*"

- 70 D'ailleurs la forme même de l'ouvrage invite au travail : on ne trouvera ici qu'une alternance de questions (sur le bonheur, sur l'influence des hormones, sur le risque d'être conforme, sur les crêpes sans gluten...) et de méditations à leur sujet. Donc pas de réponses mais l'opportunité de marcher ensemble quelque peu... Alors, probablement, s'exposera-t-on un moment à cette *histoire d'âme* évoquée par Christiane Singer [Singer, 2000] pour qui, quand "*un puits se fore en vous*", avant que n'affleure l'eau claire, il faut s'attendre "*à la montée des boues.*"

- 80 On verra néanmoins combien la "Grande Santé" nietzschéenne n'est pas un état *statique* mais bien un *exercice de soi*, une activité satisfaisante au quotidien. Partant, chacun des modules aborde une facette de notre délibération intérieure, à identifier et à intégrer dans un *mieux-vivre*, dans une activité vitale où l'on se sent *à sa place*, immunisé contre le syndrome de l'imposteur. Ce sont autant d'exercices de pensée qui permettront au lecteur éclairé d'inviter à sa table des sensations, des affects et des idées, des monstres comme des bons génies, et, en toute quiétude, de lancer le débat... intérieur.

Bienvenue dans un monde libre où le *sens critique* s'exerce d'abord... sur soi-même.