



Quels sont les thèmes explorés ?

Combien de nos actions mal motivées ne justifions-nous pas grâce à de beaux discours logiques et... stériles ? La méthode préconisée ici propose de renoncer à « *avoir toujours raison* » et de préférer ***mettre en œuvre notre raison*** pour le plus grand bénéfice de notre satisfaction de vivre.

Parallèlement, il importera de **se nourrir de l'expérience directe** et d'y trouver le sentiment de sécurité auquel nous aspirons tous. Ce parcours est distribué en thèmes de réflexion (d'introspection), chaque fois balancés entre questions liminaires, lectures éclairantes, explorations, méditations et exercices de pensée. Il suit le cheminement suivant :

00. LE TROUBLE

Parce que nous sommes vivants, nous partageons avec les autres êtres vivants (dont mon chat Robert) une pulsion primale, un élan de base qui motive toute notre activité consciente : ***nous voulons continuer à vivre***. C'est probablement ce que Spinoza baptisait le *conatus*, l'expérience de l'effort de vie, le combat de chacun quand il veut « *persévéérer dans son être* » [1677]. Qui plus est, nous voulons continuer à vivre en nous sentant à *notre place*.

Prouve en est : s'il est un paradis perdu sur lequel nous fantasmons, c'est bien celui où nous nous sentirions en sécurité, là où nous pourrions agir avec la conviction que les attentes que nous nourrissons envers notre environnement ne seraient pas déçues, un

monde univoque où nous pourrions rester au premier degré de la pensée (comme le chat Robert).

Force est de constater que notre quotidien est plus complexe, voire foisonnant, et que la vision que nous en avons est troublée par nos aveuglements, nos « écailles sur les yeux » [[Proust, 1913](#)]. Et c'est bel et bien « à la sueur de notre front » qu'au jour le jour nous cherchons à restaurer nos sanctuaires...

01. LE REFLEXE DU SANCTUAIRE

De la même manière qu'un arbre fera plus de feuilles si l'ensoleillement est insuffisant pour son métabolisme et qu'il arrêtera son déploiement une fois l'équilibre établi entre ses besoins et l'apport lumineux, nous entrons en action lorsque notre pérennité est mise en question.

Qu'un phénomène vienne à troubler notre *homéostase* (notre équilibre entre désirs internes et possibilités externes), aussitôt notre confiance s'inquiète et nous pousse à identifier l'activité qui pourra rétablir notre sentiment de sécurité. Mais que se passe-t-il alors si nous n'y voyons pas assez clair pour *raison garder*? Pouvons-nous encore percevoir ce qui nous sera salutaire si nous nageons dans l'aveuglement? Irons-nous jusqu'à tenir des discours aliénants où nous aurons l'*illusion* d'être en sécurité? Allons-nous fabriquer de toutes pièces des sanctuaires factices et y vivre dans l'*artifice*?

Dans tous les cas, trois voies s'offrent à nous : la voie *sauvage* où sans délibérer sur les phénomènes que nous percevons, notre « chat Robert » dictera les actions nécessaires pour survivre ; la voie *libidinale* où, par conformisme, nous agirons selon nos lieux communs personnels ou hérités de notre communauté ; enfin, la voie *critique* qui nous verra valoriser nos motivations avant toute décision d'agir. Dans cette dernière voie : à nous regarder d'un œil critique, nous nous *initions* à nous-mêmes. Mais comment faire ?

02. LA CONSCIENCE NOÉTIQUE

Raison garder est bien malaisé en pratique car “*il nous est impossible de parler d'une réalité quelconque si ce n'est sous la forme d'un contenu de notre conscience*” [[von Franz, 1972](#)] et notre conscience est justement le triste repaire de nos aveuglements !

Pire, selon Endel Tulving [[1985](#)], ce n'est pas *une* mais *trois* consciences qui sont à l'œuvre pour motiver nos décisions d'agir. Qu'il s'agisse de la *représentation du monde* (conscience dite ‘noétique’), la *fiction de soi* (conscience dite ‘auto-noétique’) ou de la *sensation de la situation en cours* (conscience ‘a-noétique’) : voilà bien trois instances distinctes, assorties de leur système de références propre et ne parlant pas la même langue, qui se disputent le devant de notre délibération intime. Et chacune est convaincue d'agir pour notre bien !

La première est dédiée à nos représentations du monde (tout ce qui n'est pas nous-même). C'est la **conscience noétique** qui a la fâcheuse tendance à se payer de mots, à poser en travers de notre réflexion des dogmes séduisants de logique et à nous laisser confondre la légalité vitale (la ‘nature’ de **Spinoza**) avec les règles propres à des domaines spécifiques comme les sciences, les religions ou les traditions. Pour ne pas

perdre le nord, on guettera donc quand cette conscience devient par trop **dogmatique et technique**.

03. LA CONSCIENCE AUTONOETIQUE

Là où notre conscience noétique tient (ou adopte) des explications logiques et formulées dans la meilleure langue de nos académies afin de décrire ce monde qui nous entoure et nous sollicite, nous changeons de méthode discursive quand il s'agit de nous décrire personnellement et d'appréhender notre positionnement affectif face aux phénomènes qui s'évertuent à troubler notre sanctuaire intime (par exemple : les autres êtres humains). Etrangement, notre vocabulaire se fait plus *imagé* et, abandonnant les rapports logiques de cause à effet, l'enchaînement des faits relève plus de l'*association symbolique* que l'on retrouve dans les rêves, les mythes ou dans les écrits de fiction. Il est fascinant, lorsqu'on se donne la peine de fixer le miroir assez longtemps, de voir combien nous nous racontons comme des *personnages* plutôt que comme des *personnes*. A l'inverse, il est également fascinant de voir comme nous prêtons des comportements humains (et une moralité) aux représentations intimes que nous baptisons « les dieux », alors que notre cheminement personnel mène inexorablement à la conclusion que, contrairement à nous, la Divinité n'a pas d'âme. La raison impliquera alors de se garder des séductions du lyrisme **héroïque** et **narratif** quand cette conscience de nous-même est à l'ouvrage.

04. LA CONSCIENCE ANOETIQUE

Voilà, parmi nos trois consciences, la plus insaisissable. Ce n'est pas un hasard. Elle est notre conscience *non verbale*, celle dont les travaux ne pourront être dévoyés, d'une part, par la logique des mots et des raisonnements techniques ni, d'autre part, par les séductions lyriques de nos légendes personnelles : elle s'exprime directement dans les comportements et l'action, sans conscience... formalisée. Héritière d'une partie du royaume de Poséidon, elle garde dans ses profondeurs le volet neurologique de ce qui était communément appelé le subconscient et elle laisse sa sœur, la conscience autonoétique, en gérer le volet psychologique. Reste que nos signaux hormonaux et nos cicatrices traumatiques ne s'empêchent pas de délibérer dans leurs logiques sous-marines, à leur manière et, le cas échéant, de bâtir des aveuglements lourds d'influence. Dans ce cas, notre raison aura failli à désamorcer l'influence de la conscience anoétique lorsqu'elle s'est faite trop **atavique** ou **sauvage**. Pourquoi pensez-vous que l'infirmière vous conseille de ne prendre aucune décision conjugale au lever d'une anesthésie générale ?

05. RAISON GARDER LORSQU'IL Y A ÂME QUI VIVE

Notre quotidien est donc fait de décisions d'agir au mieux (« à notre juste place ») et, à chacune de ces décisions, correspond l'alternative entre (a) être *conforme* à un modèle (**sidération** de la pensée), (b) fantasmer une situation de sécurité proche du phénomène stressant (**fuite** dans l'aliénation) ou (c) exercer sa puissance dans l'expérience nouvelle (**attaque** et résolution du problème). C'est là que la satisfaction d'une pensée plus libre et clairement formulée se fait sentir. C'est là que notre outil de base trouve sa pleine

justification : la raison lucide est là pour faire le ménage entre les motivations accidentelles avancées par chacune des trois consciences qui œuvrent à notre pérennité, chacune à sa manière et quelquefois en curieuse contradiction. Mais cette **raison** agissante, quelle est son échelle de valeurs ?

Le problème formulé dans les termes « *je ne me sens pas à ma place, que faire ?* » implique ces deux chantiers personnels : d'une part, je devrais éviter de m'aliéner dans cette « place » fantasmée qui ne correspond pas à mon activité réelle et, d'autre part, il 110 serait bon d'y projeter un « *je* » qui soit vraiment moi (peut-être d'ailleurs que ce « *je* » qui me sert de référence est trop sublime pour se satisfaire de mon existence effective). Dans son rôle de régulateur des consciences, la raison remplit sa mission de tri des motivations et de réduction des affects. De là à considérer qu'elle est la digne représentante de valeurs transcendentales qui présideraient à notre délibération, il n'y a qu'un pas... que nous ne ferons pas. Que du contraire. Le lecteur se verra ici proposé de faire table rase de tous les systèmes de valeurs, qu'elles soient immanentes, divines, idéales, kantiennes ou quantiques, et de renouer avec le concept d'**âme**, dans un sens bien païen ! Chez chacun, l'âme serait la fonction essentielle de *dévoilement* de notre lien intime et ineffable avec la Vie [[Heidegger, 1927](#)], du sentiment non formulé de la légalité et de 120 l'harmonie de ce qui 'est en vie' : la « *nature naturante* » de **Spinoza** [[1677](#)]. Baromètre muet suspendu au mur du bureau de Dame Raison, l'âme est au beau fixe quand nous prenons des décisions éclairées et annonce l'orage quand nous tentons de tricher avec nous-mêmes. Le Bien et le Mal se voient ici remplacé par l'*authentique* et l'*artificiel*. Enfin sevrée de toutes les religions qui en avaient fait poétiquement le siège du divin en nous, l'âme accède à son statut profane d'*idée vraie*, telle que Spinoza l'évoquait [[1677](#)]. **Giono** aurait pu traduire ceci en disant : « *L'âme, c'est simplement la fenêtre ouverte sur le fleuve.* »

06. FACE AU MULTIPLE, LE CHOIX LIBIDINAL N'EST PAS LE BON

Devant les grands drames citoyens auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui (vous 130 voulez des exemples ?), avec l'aigreur d'estomac provoquée par tous ces lendemains dont on n'aime plus la musique, avachis que nous sommes devant la logorrhée de nos écrans (grands ou petits), nos aveuglements personnels trouvent hélas un écho dans l'environnement cognitif qui fait notre quotidien... connecté. Je peux aisément faire la part des choses face à un propos un peu facho, voire profondément machiste, de mon garagiste (c'est un exemple inventé pour le propos) ; il m'est plus difficile de garder la tête froide lorsque l'océan d'informations auquel je me frotte tous les jours confirme mes aveuglements personnels (*scroller* n'est pas s'informer !). C'est alors tâche double pour la raison qui doit faire la part des choses entre le *multiple* et l'*authentique*. Ici encore, Mark **Hunyadi** [[2023](#)] invite à penser au réflexe libidinal, ce désir d'une simple décharge 140 hormonale gratifiante, qui nous pilote face au numérique dont l'omniprésence n'est plus à commenter (d'autres l'on fait de manière assez convaincante : voir [Bronner, 2021](#)). Il parle d'une *liberté de supermarché*», qui nous permet de choisir 'ce qu'on veut' mais 'uniquement dans le menu' affiché par les plateformes commerciales qui sont désormais nos interlocutrices dans beaucoup d'actes que nous posons au quotidien. Quelle

hygiène informationnelle adopter en attendant qu'un nouveau paradigme sociétal vienne assainir nos activités connectée (à titre d'exemple, voir [Leboulanger, 2023](#)) ?

07. LE MODELE DU JONGLEUR

De ces tâches de raison sans cesse renouvelées, à l'instar du quotidien de Sisyphe [Camus, 1942], le modèle visuel pourrait être la gravure *Le jongleur de mondes* [Grandville, 1844]. Il s'agit en effet de...

...**pouvoir jongler**, c'est-à-dire travailler à diminuer la douleur de la distance entre soi et la réalité. Partant, 'être à sa place' procède de ce travail de raison, satisfaisant au quotidien, mené au bord du chaos, avec un œil sur cinq indicateurs de Grande Santé [Nietzsche, 1882] : (1) l'incarnation, (2) le degré d'appropriation de la culture, (3) la maîtrise de la verbalisation, (4) l'hygiène informationnelle et (5) la confiance dans la vie. C'est pourquoi il est impératif d'évaluer continuellement ce qui est *satisfaisant* et, pour ce faire, de s'enlever les 'écailles sur les yeux' car une fois la pensée éclairée, la décision d'agir pourra alors se concentrer sur le problème effectif et sa résolution. A défaut, elle ne sera que le reflet des aveuglements intimes. C'est ainsi que, dans le sanctuaire (grec, cette fois), Dame Raison, avec Athéna sur l'épaule, veille continuellement à transmuter les drames intimes en problèmes à résoudre...

...**jongler utile**, à savoir consacrer son attention à une sélection des phénomènes du monde qui constituent notre périmètre vital *effectif*: le destin des tortues à moustache des Galapagos ne mérite peut-être pas notre pleine attention, au moment où un bébé pleure de faim dans la pièce d'à côté. La tâche n'est pas aisée quand on baigne dans l'abondance informative qu'aujourd'hui permettent les réseaux digitaux. Comment résister à l'appel libidinal [Hunyadi, 2023] de ces systèmes numériques fermés qui nous garantissent la pleine satisfaction de nos désirs... si nous choisissons dans les limites du menu ? Comment ne pas lâcher la main-courante quand le multiple prend le masque de l'important ? Quel régime adopter contre l'infobésité dispersante ?

...**aimer jongler** et jouir de son activité satisfaisante plutôt que chercher la reconnaissance et la conformité dans le Spectacle. C'est bel et bien de replacer les valeurs et les dogmes dans leur vitrine de musée ; bonne idée également que de restituer à la médiathèque publique les films de super-héros dont nous nous sentions les protagonistes ; et mieux encore, de laisser au bar les cocktails hormonaux pour enfin ouvrir la fenêtre qui donne sur le jardin. Mais qu'en est-il alors de notre besoin de ressentir la *régulation* du cours des choses, une *légalité* où reposer notre confiance dans la vie ? La proposition est ici de continuer à se défaire de l'emprise des discours aveuglants, de s'habituer à une pensée plus libérée des fameuses « écailles sur les yeux » et, partant, de laisser éclore une confiance nouvelle en obéissant à une injonction simplissime : « *regarde tes mains quand tu fais !* » Le vieux Renoir (le peintre, Auguste) n'enseignait rien d'autre à son fils (Jean, le cinéaste) quand il exigeait de n'avoir autour de lui que des outils où il pouvait reconnaître la main de celui qui l'avait façonné [Renoir, 1962] : de toutes nos belles facultés d'êtres humains, ne négligeons pas la raison qui œuvre à nous libérer des aveuglements, comme on lève les poutrelles d'une écluse pour mieux laisser s'écouler le

fleuve ! Et Lao-Tseu de se lever du fond de la classe pour insister encore : la loi de la nature ne se *dit* pas, elle s'expérimente !

Face à l'effort constant exigé par cette attitude auto-critique, d'aucuns opposent combien, au contraire, ils préfèrent la noyade en eau glacée. Face à l'angoisse, elle leur 190 est un mode d'effacement sans douleur : on sombre dans un engourdissement fatal, comme on s'endort. Hélas, aucun expert en la matière n'est là pour témoigner et pour répondre à une question à mes yeux cruciale : aux portes soi-disant veloutées de cette mort sans drame, l'âme n'aura-t-elle pas un dernier soubresaut, une décharge intérieure du *conatus* qui fait peut-être battre le pied une dernière fois, dans l'espoir vain de rejoindre encore la lumière nébuleuse de la surface ?

Combien de nos contemporains ne vivent pas ainsi leur quotidien comme une noyade sans douleur, édulcorée par les artifices, dans une lente mort de l'âme, un neutre écoulement de leur force vitale, jusqu'à avoir le regard sans couleur des *hommes creux* de T.S. Eliot [1925] ?

200 Initialement composé en ligne pour les lecteurs du blog wallonica.org, cette formation s'adresse finalement à tous ceux qui, à l'inverse, veulent marcher debout et... mourir de leur vivant !