

Compte rendu de la Soirée-débat du jeudi 21 mars 2024

N°64

Thème : « **Peut-on être lucide sur soi ? Bien se connaître est-il un art ?** »

40 personnes ont participé au débat, 5 ont demandé d'excuser leur absence.

Jean-Pierre MOREAU souhaite la bienvenue aux participants, en particulier à ceux qui viennent pour la première fois. Il rappelle les principes des débats de Philo et Partage.

Il propose de retenir les dates du :

- Dimanche 14 avril, 15 h, pour une conférence-débat avec l'association *Shift-project* dont l'objectif principal est la décarbonation de l'économie. Réunion organisée en collaboration avec *À Village Humain*.
- Samedi 27 avril : concert donné par l'Orchestre de l'Harmonie de Bourgoin-Jallieu, à 20h30 dans la salle des fêtes.
- Samedi 23 mars : à La Caravane des possibles : rencontre avec Corinne Morel-Darleux

Après un rappel des règles de fonctionnement du débat, Michèle LACROIX distribue la parole.

Rappel des objectifs et méthodes des soirées-débats

1 - Objectifs :

- La réflexion n'est pas réservée aux spécialistes de la philosophie. Chacun, quel que soit son parcours et ses études est légitime pour penser sa vie.
- Nos rencontres répondent à un besoin partagé d'analyser et de comprendre ce que nous vivons ici et maintenant, un profond besoin de prendre de la distance et du temps face aux informations accélérées des médias. Un besoin de discuter sans arrière-pensée, sans intérêt caché. Une soif d'authenticité.
- Les soirées-débat et les conférences ont pour objectif de nous permettre de réfléchir sur les questions fondamentales, telles que celles du sens de la vie et de réfléchir sur les problèmes de société. Il s'agit de :
 - apprendre à penser avec rigueur, grâce au débat, au dialogue
 - apprendre avec le débat, dans la confrontation avec l'avis des autres
 - s'entraîner à l'analyse critique
 - apprendre à exprimer sa pensée pour la rendre plus claire
 - s'appuyer sur l'histoire de la philosophie pour affermir la réflexion

2 - Méthode :

Les règles adoptées par Philo & Partage concernent essentiellement l'organisation de la prise de parole :

- demander la parole, attendre qu'elle vous soit accordée pour parler
- l'écoute mutuelle, finir par se convaincre que « je » n'ai pas toujours raison tout seul
- admettre que les autres peuvent penser intelligemment.

Introduction de Sylvain BERMONT : « Peut-on être lucide sur soi ? Bien se connaître est-il un art ? »

Pendant mes années d'étude, j'ai été formé principalement à la psychanalyse. La psychanalyse, vous le savez, c'est la science de l'inconscient. C'est donc à la fois la science qui nous permet de savoir comment devenir lucide sur soi, et de comprendre pourquoi nous ne le sommes pas. Et si nous ne sommes pas lucides, c'est au fond pour une raison assez simple : parce que la vie est dure.

L'inévitabilité de la mort, la complexité et la brutalité des relations humaines, nous bousculent et nous mettent à mal tout au long de la vie. Heureusement, pour nous en protéger, nous avons dans nos têtes des petits amis qui s'appellent « mécanismes de défense ». Ils servent à apaiser notre chagrin, à contenir notre angoisse, et à ménager notre estime de soi. Ils posent en quelque sorte un coussin sur le roc du réel – au prix, bien souvent, de nous rendre moins lucides sur nous-mêmes.

Quand on entreprend une démarche de psychothérapie, on pourrait s'imaginer que l'objectif sera de casser les défenses. C'est à la fois vrai, et pas vrai. Certaines défenses sont parfois trop massives, trop primaires, trop rigides, et on a alors intérêt à s'en séparer. On peut aussi y substituer d'autres défenses plus sophistiquées, plus souples et moins coûteuses.

Parfois encore, une défense qui nous a servi à un moment de notre existence continue à exister alors qu'elle n'a plus lieu d'être – c'est ce que l'on appelle une défense « coquille vide ». Elle nous cause alors plus de soucis que ce qu'elle ne nous en évite, et il devient préférable de la faire disparaître.

L'objectif de la thérapie n'est pourtant pas d'abolir tous les mécanismes de défense. Un être humain en bonne santé psychique, ce n'est pas quelqu'un qui est sans défense face à la dureté du réel. Un être humain en bonne santé psychique c'est quelqu'un qui sait oublier les choses qui le heurtent, qui sait se changer les idées, qui sait aussi se voiler la face lorsque c'est nécessaire.

Néanmoins, si on veut devenir plus lucide sur soi, si on veut explorer la caverne de l'inconscient où l'on a rejeté les choses qui nous déplaisent, on aura besoin de deux ingrédients. D'abord du courage. Ce qui est dans cette « caverne » ne s'y trouve pas par hasard : c'est une démarche active de la part de l'esprit, d'y mettre les choses qui nous heurtent. En l'explorant on se rendra certainement compte que l'on n'est pas exactement la personne que l'on croyait être, et que l'on est aussi plus vulnérable que ce qu'on pensait être.

Il nous faudra ensuite un second ingrédient, qui sera la lumière – une sorte de torche métaphorique qui nous permettra de distinguer ce qui se cache dans la pénombre de notre inconscient. Cette lumière, on peut d'abord se la procurer par l'introspection : en prenant le temps de m'étudier moi-même, je peux parvenir jusqu'à un certain degré de lucidité.

Mais on touchera évidemment des limites, et c'est là qu'il devient utile de s'outiller en s'appuyant sur l'étude de la psychologie. Lorsque j'étudie la psychologie en général, que je lise Freud ou *Psychologies Magazine*, je vais tomber à des moments sur des choses qui vont faire écho à mon propre fonctionnement. Je vais me reconnaître dans ce qui est décrit, et ce faisant je vais gagner un petit bout de lucidité sur moi.

Reste un levier qui peut jouer un rôle majeur dans la découverte de soi : l'autre. Bien souvent, ce dernier est convoqué non pas pour déjouer nos défenses, mais pour les renforcer. Quand je vais voir mon ami pour lui raconter un conflit vécu au travail, je n'attends généralement pas de lui qu'il analyse en quoi ma réaction relève de tel ou tel mécanisme de défense. J'attends de lui qu'il valide ma vision des choses, et qu'il soit en fin de compte complice de mes défenses.

Pourtant, si je désire devenir plus lucide, je peux au contraire faire appel à l'autre pour me renvoyer mon propre fonctionnement – à la manière d'un miroir. Il aura alors deux moyens pour faire cela : l'interprétation, et le silence. Par l'interprétation (que celle-ci soit émise par un professionnel ou par un membre de notre entourage) l'autre m'invite à jeter sur moi-même un regard qui perce mes défenses et me révèle dans ma réalité profonde. Par exemple, quand l'autre remarque que derrière un trait d'humour se cache peut-être la réactivation d'une blessure ancienne.

Par le silence, l'autre me permet de mieux être à l'écoute de mes propres paroles. Lorsque celles-ci résonnent dans le vide, je peux me rendre compte de ce qu'il y a de défensif en elles. C'est la méthode employée par le psychanalyste, qui reste silencieux pour permettre au patient de s'entendre lui-même. Bien entendu les effets du silence et de l'interprétation ne sont pas magiques, et je ne gagnerai en lucidité que si je suis un minimum disposé à le faire.

Une fois qu'on a dit tout cela, une question demeure : pourquoi diable voudrait-on devenir lucide sur soi ? Je le dis de manière un peu provocatrice, car j'ai bien quelques idées concernant la réponse, mais j'aimerais que le débat d'aujourd'hui porte à un moment ou à un autre sur cette question-là.

A trop accorder d'importance à la lucidité, nous pourrions en venir à être comme écrasés par l'idéal inatteignable d'un individu surhumain, qui serait lucide sur tout et à tout moment. Je crois que nous avons tous besoin de nous voiler la face, par moments, pour rendre la vie plus vivable et aussi plus joyeuse. « Heureux les simples d'esprit », dit-on parfois... ce n'est certainement pas pour rien.

Synthèse des différentes interventions du débat

(Réalisée par JP Moreau à partir de ses notes et celles de Sylviane)

L'inscription au fronton du temple de Delphes « Connais-toi toi-même » a été, depuis 2700 ans, au cœur de nombreux courants philosophiques. Qu'on retrouve également dans les philosophies orientales ou les sagesses amérindiennes. Elle est aussi une recommandation largement utilisée par les sciences de la psychologie. Peut-être depuis qu'Antiphon d'Athènes, philosophe antique s'est aperçu que des entretiens particuliers avec des personnes souffrantes leurs donnaient la possibilité d'aller mieux. La double question de ce soir oscillera logiquement entre ces deux domaines : philosophique et psychologique.

Dans les mémoires d'Hadrien, Marguerite Yourcenar (1) indique : « Le véritable lieu de naissance est celui où l'on a porté pour la première fois un coup d'œil intelligent sur soi-même », elle suit ainsi Socrate. Mais la discussion a montré que cela n'est pas si simple. Le comment et le pourquoi se sont croisés très souvent.

La réflexion sur soi, l'introspection, est-elle possible sans une forme d'accompagnement ? Par le philosophe ou le thérapeute ? N'y a-t-il pas des risques à découvrir certaines parts de nous-mêmes qu'on voudrait laisser enfouies ? Est-on prêt à être lucide sur soi ? Est-ce toujours bénéfique ?

Une partie des interventions a rappelé les différences qu'il y a à réfléchir sur sa propre individualité et la nécessité dans certaines souffrances ou pathologies, de consulter un professionnel qui va aider, par l'analyse psychologique, le patient à aller mieux. Lorsqu'on se blesse et qu'on ne peut se soigner soi-même on consulte un médecin ou un chirurgien, les souffrances psychologiques ou psychiques nécessitent aussi l'intervention d'un spécialiste (psychologue, psychiatre, psychanalyste, psychothérapeute...). Le praticien n'a pas de solutions toutes faites, les cas sont très nombreux et variables, il va simplement écouter, puis apporter quelques clés, et accompagner le patient pour améliorer son état. Les sciences (art) de la psychologie et les pratiques (techniques) des thérapeutes sont nécessaires pour se relever de traumatismes importants liés à des drames du quotidien ou de la vie

professionnelles (soldats, pompiers, soignants...). Le débat s'est efforcé de ne pas aborder les aspects liés aux thérapies et de rester sur des points de vue généraux, même si des exemples précis ont éclairé la discussion.

On a été assez d'accord pour reconnaître qu'il est très difficile de bien se connaître ou d'être parfaitement lucide sur soi. Cela a été rappelé dans l'introduction : nous utilisons tout une série de mécanismes de protection pour avancer dans la vie sans que cela nous soit trop pénible : oubli, déni, arrangement de la vérité, étalement de légendes, construction de croyances... Cela dès nos tous premiers apprentissages. Bien se connaître pourrait ressembler à une sorte d'archéologie mais dont nous serions les seuls à estimer la qualité des pièces trouvées. On est à la fois « son meilleur copain », nous nous connaissons mieux que quiconque, mais aussi, un très bon faussaire quand cela nous arrange, vis-à-vis des autres et peut-être aussi pour nous-même. Une tromperie trop souvent répétée peut s'ancrer comme une sorte de vérité. Par exemple : certains bourreaux nazis étaient dans le déni de leurs crimes, d'autres prétendaient n'être qu'un rouage dans la chaîne de commandement et d'action, alors qu'ils ne pouvaient pas ne pas savoir ce qu'ils faisaient. Le déni de grossesse existe jusqu'au moment où le bébé vient au monde, et même après. Certaines victimes de viol se protègent en « oubliant » le drame qu'elles ont vécu, parfois pendant des années. On constate chez des parents âgés l'oubli ou la réécriture d'événements que nous avons vécus avec eux, et ce n'est pas seulement leur mémoire qui fait défaut. La crainte du jugement des autres nous oblige, consciemment ou inconsciemment, à de drôles de contorsions. Plus prosaïquement, nous pratiquons tous suivant les circonstances, l'esquive, le refoulement, le mensonge... et nous sommes parfois surpris de nos propres réactions. Si on revient intimement sur des comportements qui nous ont paru inappropriés, alors le doute peut s'installer et on reprend nos petites pistes d'auto-évaluation. Pourquoi n'ai-je pas été dans le vrai ? Quel sera le prix de cette image gratifiante que j'ai donnée à la société mais qui n'est pas moi ? Y avait-il un comportement plus conforme ? Et, qui fait la norme ? Remarquons que se connaître n'est pas se juger.

L'injonction de Pindare « Deviens ce que tu es ! » sonne comme un paradoxe : comment devenir si on est déjà. Le poète nous invite certainement à bien se connaître et à oser accepter ses qualités et ses défauts. Il signale aussi le mouvement, notre évolution personnelle permanente, l'avenir. Nietzsche aussi préconisait d'accepter les choses telles qu'elles sont, par honnêteté, pour ne pas se mentir et envisager le futur par « le gai savoir » du corps et de l'esprit. Pour se connaître, il faut désirer le faire, prendre le temps nécessaire, et parier que les risques de l'évaluation seront compensés par de nombreux bénéfices. Nietzsche pour réfléchir aimait marcher comme les philosophes athéniens, Montaigne préférait le calme de son cabinet de travail, tous deux conscients des liens directs entre le corps et l'esprit, ils prenaient le temps de réfléchir sur eux-mêmes, les autres et le monde. Leur but étant de comprendre les mécanismes de la vie, les grandeurs et les bassesses de l'humanité et de proposer des attitudes qui permettent de vivre sagement et de s'approcher du bonheur.

Car l'un des intérêts de bien se connaître est d'identifier nos forces et nos faiblesses et ce qui nous est agréable ou désagréable. La connaissance de notre passé, de nos racines, de notre culture, de nos expériences, nous donne des « ailes pour l'avenir » ; c'est-à-dire, que nous pouvons en tirer les leçons pour clarifier ce qui nous fait plaisir et les moyens de l'obtenir, ou d'éviter ce qui nous a été préjudiciable. Épicure proposait une sorte d'arithmétique entre nos désirs, leur nécessité et la nature. Suivant sa façon de les satisfaire cela devait amener à l'ataraxie, c'est-à-dire, la tranquillité de l'âme, ou l'absence de douleur psychique. Seulement, la tranquillité de l'âme est-ce le bonheur ? Et surtout, il ne tenait pas compte de l'art et des émotions que cela provoque, comme d'ailleurs l'admiration d'un beau paysage. En se connaissant bien, on peut choisir un mode de vie, un environnement où s'épanouir, mettre en œuvre des passions positives. On peut se sentir moins manipulable. L'instinct y suffit parfois, mais les relations avec les autres, les pressions de la société, un accident ou une maladie, peuvent nous déstabiliser, on a alors besoin d'aide, d'une ouverture pour ne pas tourner en rond et retrouver un chemin plus serein, de meilleures façons de communiquer.

Être lucide sur soi-même, n'est pas facile. Car on ne peut pas être complètement objectif, notre raisonnement est forcément subjectif. Il est entaché de tout notre vécu et de ressorts très intimes et anciens qui nous tireront dans un sens ou un autre. Voir les choses en face, savoir reconnaître qu'on ne va pas bien, éviter de se mentir, tout en gardant de l'empathie et de la bienveillance pour soi, entendre nos petites voix intérieures, accepter des doutes dérangeants, pointer ce qu'on idéalise ou ce qu'on refoule, savoir les structures de pensée et les couches de croyances qui nous ont construit et leur donner de la souplesse quand elles deviennent trop rigides, s'adapter... Nos certitudes sont l'écueil de notre clairvoyance. Il faudrait pouvoir se transcender. Avec l'âge et l'expérience cette lucidité peut augmenter pourvu qu'on la confronte à la raison, qu'on prenne du recul, qu'on soit convaincu qu'on ne sait, en définitive, pas grand-chose. Et que les efforts qu'on fait pour paraître peuvent s'effondrer subitement. Il semble aussi indispensable de s'appuyer sur le regard et la parole de l'autre pour avoir une vision de nous-même aussi fidèle que possible.

Quelques citations faites au cours du débat :

Passages lus de M Yourcenar in Mémoires d'Hadrien, folio p43 : "Le véritable lieu de naissance est celui où l'on a porté pour la première fois un coup d'œil intelligent sur soi-même : mes premières parties ont été des livres. A un moindre degré, des écoles. "

Et p46 "...j'étais à peu près à vingt ans ce que je suis aujourd'hui, mais je l'étais sans consistance. Tout en moi n'était pas mauvais, mais tout pouvait l'être : le bon ou le meilleur était le pire."

Tirade de Lacenaire : dialogue Jacques Prévert, dans le film Les enfants du paradis, de Marcel Carné :
« Quand j'étais enfant, j'étais déjà plus lucide, plus intelligent que les autres... "Ils" ne me l'ont pas pardonné, ils voulaient que je sois comme eux, que je dise comme eux. Levez la tête Pierre-François... regardez-moi... baissez les yeux... Et ils m'ont meublé l'esprit de force, avec des livres... de vieux livres... Tant de poussière dans une tête d'enfant ? Belle jeunesse, vraiment ! Ma mère, ma digne mère, qui préférerait mon imbécile de frère et mon directeur de conscience qui me répétait sans cesse : "Vous êtes trop fier, Pierre-François, il faut rentrer en vous-même ! Alors je suis rentré en moi-même... je n'ai jamais pu en sortir ! Les imprudents ! Me laisser tout seul avec moi-même... et ils me défendaient les mauvaises fréquentations... Quelle inconséquence ! »

D'après André Gide : « Connais-toi toi-même. Maxime aussi pernicieuse que laide. Quiconque s'observe arrête son développement. La chenille qui chercherait à bien se connaître ne deviendrait jamais papillon ».

Bibliographie :

Le gai savoir : F. Nietzsche

Les lettres : Epicure

Mes pas dans leurs ombres : Lionel Duroy

Les mémoires d'Hadrien : Marguerite Yourcenar

Victime des autres, bourreau de soi-même : Guy Corneau