

« CONNAIS-TOI TOI-MÊME »

Explication de cette phrase de Socrate.

En quoi l'introspection permet-elle d'accéder à la connaissance philosophique et spirituelle ?

« **Connais-toi toi-même** » est une célèbre inscription gravée sur le fronton du Temple de Delphes où l'on pouvait entendre le célèbre oracle d'Apollon par l'intermédiaire de la Pythie.

Deux autres préceptes étaient gravés à l'entrée du temple : « Rien de trop » et « Si tu t'engages, voilà le malheur », offrant ainsi un résumé de la sagesse classique, même s'il s'agissait certainement au départ de simples proverbes populaires.

Le « connais-toi toi-même » a été repris et commenté par de nombreux philosophes de l'Antiquité grecque, notamment Socrate (à travers l'œuvre de Platon), puis tout au long de l'histoire de la philosophie.

Une autre formule, d'origine incertaine, s'est progressivement imposée : « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux ». Cette version longue affirme que seule l'introspection peut mener à la connaissance des choses supérieures, ce qui constitue une sorte de paradoxe.

Nous allons pourtant voir que ce paradoxe constitue le fondement de la démarche philosophique et de la recherche spirituelle.

Remarques :

- La formule « connais-toi toi-même » est *gnothi seauton* en grec, et *nosce te ipsum* en latin,
- Elle rappelle aussi la formule d'Héraclite : « Je me suis cherché moi-même ».

Entrons dans la signification de ce précepte.

La formule « Connais-toi toi-même » soulève l'importance de l'introspection dans la quête de la vérité. Elle sous-entend que rien ne peut être connu si l'on ne se connaît d'abord soi-même.

Car le principal obstacle sur le chemin de la vérité est nous-même : en effet, nos perceptions sont imparfaites, nos idées sont connotées, nos raisonnements sont conditionnés. Nous ne voyons le monde qu'à travers le prisme de notre individualité, ce voile qui nous empêche de voir la réalité.

C'est donc ce prisme déformant qu'il va falloir disséquer et analyser pour tenter d'accéder à une vision plus pure des choses.

Ce qui nous amène donc à nous poser la question : **Qui suis-je ?**

- Qu'est-ce qui fonde mon être et ma personnalité ?
- Quel est le poids de mes instincts, de mon éducation et de ma culture sur ma manière de penser ?
- Qu'est-ce qui, en moi, relève de l'envie, des habitudes, de la morale ou de la raison ?
- Suis-je vraiment maître de mon **mental** ? (*Lire l'article MENTAL EGO CONSCIENCE dans Psychanalyse*)
- Qu'est-ce qui fait de moi un être humain différent ou identique aux autres ?
- etc.

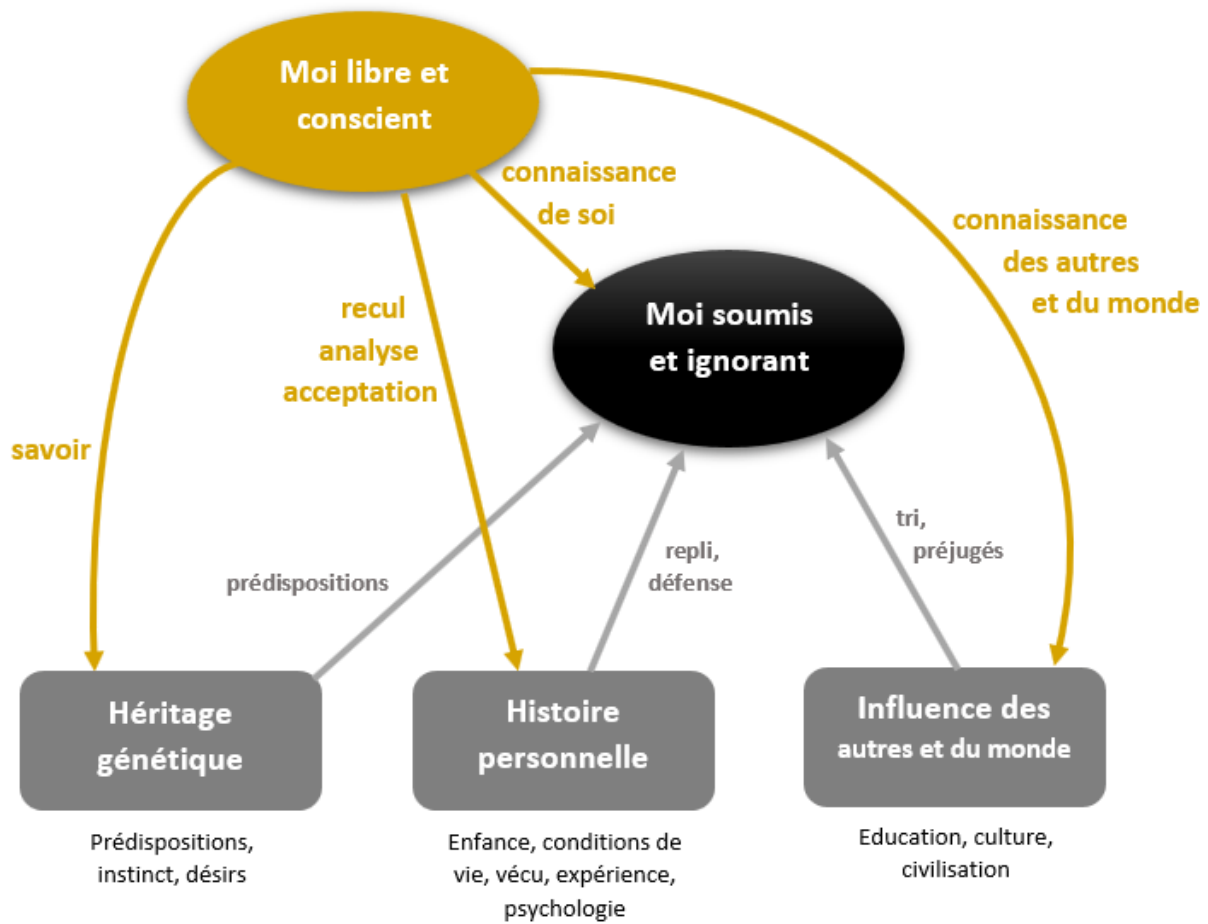
Le « Connais-toi toi-même » invite à trouver en nous ce qui relève du préjugé, de l'illusion, des croyances et des fausses certitudes. Il nous aide à voir au-delà de notre propre personne pour accéder à l'universel : cette plongée en soi n'est pas un égoïsme, mais bien une ouverture au monde et aux autres.

La méthode de la connaissance de soi.

La connaissance de soi est une démarche délicate, tant il est difficile de prendre du recul sur soi-même.

La prudence est un préalable : il s'agit de remettre en cause chacune de ses idées, de cultiver le doute, de pratiquer l'ouverture, l'écoute et l'humilité.

Dans un second temps, la connaissance de soi consiste à identifier et analyser les mécanismes biologiques, psychologiques, sociaux et culturels qui sont à l'œuvre, comme le montre le schéma ci-dessous :



DETERMINISMES

Lire l'article : La connaissance de soi rend libre.

Au final, la connaissance de soi est la voie de la **sagesse** : la **voie royale**.

A ce titre, le « Connais-toi toi-même » réussit le tour de force de réunir en un seul précepte **les différentes branches de la philosophie** :

- **L'épistémologie** : c'est l'étude de la capacité qu'a l'Homme de connaître le monde et de se connaître lui-même, questionnant la condition de possibilité de la connaissance,
- **L'éthique** : c'est la recherche du comportement juste,
- **La métaphysique** : c'est la "philosophie première", qui questionne les grands mystères de l'univers et de l'existence (cosmologie, ontologie) – voir plus bas.

Parallèles philosophiques

Le « Connais-toi toi-même » peut être associé à une autre formule célèbre de Socrate : **Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien.**

Car celui qui fait l'effort de mieux se connaître renonce à toute conclusion définitive : il sait qu'aucune de ses idées ne correspond exactement à la réalité. C'est ainsi qu'il abandonne tout jugement et accueille tout raisonnement extérieur de manière positive, conscient de la part de vérité qu'il contient.

Loin d'être un constat d'échec, ***Tout ce que je sais c'est que je ne sais rien*** est une invitation à rechercher toujours plus profondément en soi pour affiner sa pensée : la construction se fait par le dépouillement, le chemin se fait en reculant.

*Le chemin vers la lumière paraît sombre,
le chemin qui avance semble reculer.*

Tao Te King, 41

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux ».

Dans sa version longue, « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux » sous-entend l'existence d'une correspondance entre ce qu'il y a de plus **intime** et ce qu'il y a de plus grand ou de plus **universel**.

Il s'agit donc d'une concordance entre le bas et le haut, entre le dedans et le dehors, entre **le microcosme et le macrocosme**, entre l'Homme et Dieu (rappelons que selon le Livre de la Genèse, l'Homme est fait à l'image de Dieu).

Cependant, concordance ne veut pas dire équivalence : l'Homme n'est pas l'égal de Dieu ; il reconnaît simplement être composé de la même « substance » que lui.

Se connaître soi-même permettrait donc de connaître toute chose, puisque nous sommes des créatures du **cosmos**, reflets de la totalité de l'univers. Loin de l'impression d'autonomie due à notre **ego**, nous faisons partie du Tout. Nous portons en nous la vérité éternelle : nous sommes le résultat d'une infinité de causes qui remontent aux origines de l'univers.

Cette approche éclaire un peu mieux la démarche du philosophe : prendre du recul sur soi-même, ça n'est pas s'extraire du monde ou de soi-même ; cela consiste au contraire à accepter totalement notre place et notre destin au sein de l'univers.

Toutes les réponses reposeraient donc en nous, dans ce « Connais-toi toi-même ». C'est aussi la vision de Socrate : selon le célèbre philosophe, la **maïeutique** (l'art d'accoucher la pensée) est la méthode qui permet de faire émerger les vérités profondes, cachées, oubliées.

Connais-toi toi-même dans son sens ésotérique

De nombreuses traditions **ésotériques** et initiatiques font référence au Connais-toi de Socrate, notamment dans sa version longue.

Ces traditions considèrent que l'introspection constitue la principale voie d'accès à la **Connaissance** (ou **gnose**). On retrouve l'idée que chacun contient en lui-même tous les secrets de l'univers.

L'ésotérisme se nourrit aussi de la célèbre phrase d'Hermès Trismégiste dans la **Table d'Émeraude** : **ce qui est en bas est comme ce qui est en haut**, ce qui là encore rappelle notre formule.

Notons que le symbolisme du **Sceau de Salomon** (constitué de deux triangles superposés représentant le monde d'en haut et le monde d'en bas) véhicule la même idée.

En spiritualité, la démarche du Connais-toi toi-même permet l'entrée dans la **vie véritable**, faite de sérénité, de bonheur stable et de jeunesse éternelle.

Il atteindra la vieillesse, s'il ne se connaît pas.

Prophétie de Tirésias à propos de Narcisse (Ovide)

En franc-maçonnerie.

De même, la connaissance de soi est au cœur de la démarche maçonnique. En loge, elle est abordée à travers différents symboles, notamment :

- La taille de la **Pierre brute** : c'est le retrait de tout ce qui peut faire obstacle à l'insertion parfaite de la pierre dans l'édifice, c'est-à-dire de l'être humain dans le cosmos, ou de la conscience humaine dans la conscience supérieure,
- Le **fil à plomb** : sa verticalité représente l'introspection,
- Ou encore la formule latine **VITRIOL** : *Visite l'intérieur de la terre et en rectifiant tu trouveras la pierre cachée.*

Lire l'article : La connaissance de soi rend libre (schéma). Dans PHILOSOPHIE