

## L'INTROSPECTION PERMET DE DEFINIR SES PRIORITES

**Comment mieux se connaître et que peut-on en attendre ?  
Bertille De Vlieger, chercheuse en philosophie répond à nos questions.  
Propos recueillis par Sébastien Bohler**

La connaissance de soi substantielle concerne notre socle de valeurs, de préférences et de qualités intrinsèques. Pour y accéder, il faut procéder à une forme de recherche - c'est le rôle de l'introspection.

Mieux se connaître soi-même est un but que les êtres humains poursuivent depuis des millénaires. Quelles ont été les principales pratiques développées en ce sens ?

On connaît en effet, dès la Grèce antique et la naissance de la philosophie, toute l'importance de se connaître soi-même pour mener une vie bonne (morale et vertueuse), mais également une vie heureuse. Il existait d'ailleurs de nombreux exercices spirituels que l'on pouvait mettre en pratique afin de tendre vers cet objectif. C'était le cas chez les philosophes stoïciens qui recommandaient ce qu'on appelait l'« examen de conscience », ou des pratiques proches de la méditation ; c'était aussi la fonction des maximes qui incitaient à se tourner vers soi-même pour chercher la bonne vie, aussi bien du côté d'Épictète (50-env. 130 de notre ère) que dans les Pensées pour moi-même de Marc-Aurèle (121-180 de notre ère). Ces exercices proposaient un parcours personnel qui nécessitait de facto un recours à l'introspection. Descartes en a fait ultérieurement un outil essentiel de connaissance à la fois immédiate et sûre, au contraire de la perception sensorielle porteuse, selon lui, d'erreurs et d'illusions. Le terme d'introspection sera plus tard utilisé de façon plus systématique aux débuts de la psychologie expérimentale au XIXe siècle, avant que sa validité soit remise en cause par les sciences expérimentales, et plus particulièrement par le courant du béhaviorisme, en raison de son aspect subjectif.

En quoi consistaient les méthodes d'introspection des philosophes de l'Antiquité, tel cet « examen de conscience » ?

Cette pratique était prônée par les philosophes stoïciens, qui avaient à cœur de se corriger quotidiennement, d'adopter des attitudes et un positionnement intérieur en lien avec les principes édictés par leur inspirateur Épictète. Le plus célèbre de ces principes conseille de ne s'occuper que de ce qui dépend de nous, sans chercher à contrôler ce qui n'en dépend pas. Ainsi, si je suis atteint d'une maladie incurable, je ne peux pas forcément changer

*Vous avez lu 10% de cet article. La suite est réservée aux abonnés.*