

# UNE PRISE DE CONSCIENCE

Planche F :M : N° 02 de notre F :. Michel D :

« *Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il en dépend que de nous ... Il n'y a personne qui soit né sous une mauvais étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel* » nous enseigne le Dalai Lama.

En philosophie, nous pouvons lire autant de volumes, de thèses, d'ouvrages, dans tous les styles : académique, universitaire, littéraire, scientifique, maçonnique, populaire, ordinaire... rien ne se passera, si celui qui les reçoit n'a pas cette « prise de conscience » que la philosophie est une force extraordinaire pour gérer ses souffrances et trouver ce qui est indispensable à sa sérénité. Aujourd'hui, seuls quelques rares rescapés des cours de philo pour l'épreuve de philo du bac peuvent prétendre parler de philosophie. A ceux-là, il nous faut rajouter tous ceux qui à l'école de la vie, par des voyages réels ou symboliques, mais toujours initiatiques, ont pu réaliser cette prise de conscience. De part ce travail ils ont trouvé cette liberté de parole, liberté de philosopher. Quel dommage d'être si peu nombreux. Comme il est difficile à «l'opératif» en philosophie de se réaliser. Elle reste trop souvent spéculative.

Opératif et spéculatif sont deux courants très différents en philosophie. Dans mon esprit l'opératif est « le faire », le spéculatif est « le dire ». Un philosophe ne peut être qu'un opératif, il vit sa philosophie, son « dire ». Celui qui ne fait qu'en parler et agit autrement que ses « pensées » n'est qu'un penseur spéculatif : Un diseur de philosophies. La philosophie opérative conduit celui qui la vit à aller vers une recherche du « souffrir le moins possible ». Ce vécu, cet art de vivre, peut être perçu comme une thérapie. Nous sommes «souffrants » de nos douleurs, rarement des maux qui les génèrent. Même si ces derniers peuvent altérer nos fonctions, parfois vitales et jusqu'à la mort, c'est bien la douleur qui nous arrête. Quelle soit fonctionnelle ou psychologique, la souffrance devient, au-delà de nos limites, notre priorité. En fait, nous ne ressentons que de la souffrance. Les douleurs sont les« stimuli» transmis à notre cerveau, nous ne les ressentons pas directement. La souffrance est le résultat d'une opération complexe des douleurs pondérées ou amplifiées par notre état psychologique. L'annulation ou la diminution des douleurs serait du domaine de la médecine et notre bon état psychologique serait alors du domaine de la psychologie... pas si simple !

Notre façon de vivre peut être notre premier atout contre notre maladresse dans notre recherche de la moindre-souffrance. Notre choix de vie est capital. Il n'est jamais définitif. Notre philosophie de vie est déterminante, bien plus que nous l'imaginons, dans notre quête de la moindre-souffrance. La travailler pour qu'elle devienne notre meilleure alliée, doit être une priorité. La philosophie, avant même qu'elle ne porte ce nom, était une des pratiques utilisée pour amoindrir la souffrance. Elle s'est développée sous de multiples formes, les premières religions en étaient une.

## Qu'en est-il aujourd'hui ?

Il serait plus facile de vivre dans un monde où la logique est la recherche de la moindre-souffrance, mais le monde dans lequel nous vivons est en logique de consumérisme. Tout semble porter à nous faire croire que l'importance n'est pas « le bien-être de l'âme et du corps » mais dans l'argent à gagner pour le dépenser plus. « *L'argent ne fait pas le bonheur* » dit-on en s'empressant de rajouter de peur de manquer, « *mais il y contribue.* ».

C'est évident, mais pas toujours de la façon que nous pouvons imaginer. Dans ce système consommateur, la gestion de la souffrance est l'affaire de médecin pour le corps, des psychanalystes et psychologues pour l'esprit, parfois encore de curés et autres serviteurs d'une religion, quand l'esprit est une âme, très rarement de philosophe avec ses textes.

### **Mais qu'avons-nous fait de tous ces textes de philosophie ?**

Si nous les retrouvions, tous ces savoirs de sagesse, et si nous nous en servions pour un cheminement de pensées nous permettant une moindre-souffrance sans l'aide de médicaments, de psychothérapies, cela nous permettrait de conserver leurs efficacités pour des douleurs insupportables. Je vois cette recherche de la moindre-souffrance comme la racine la plus profonde de notre motivation. Toutes nos actions analysées et transposées en arborescence donnent pour racine primaire ce « Graal ». Elle est souvent révélée en des termes positifs comme sérénité, plaisir, bonheur. Dans ce raisonnement que je propose, ces mots ne sont que des niveaux plus hauts dans notre arbre de causalité. L'hédonisme, par exemple, est une des réponses à cette quête. Le « sain » graal serait donc notre recherche incessante pour supprimer notre souffrance. Mon utopie est de croire qu'il n'y a pas besoin de se perdre dans le silence de l'Himalaya pour vivre dans la sérénité, à l'abri de toutes souffrances. Il est possible de la trouver dans ce monde occidental sans devenir un sâdhu ou un moine bouddhiste. Dans une interview, lors d'une visite en France, le Dalaï-lama nous a conseillé à nous autres européens, de ne pas copier les Tibétains en adoptant la religion bouddhiste tibétaine mais de construire notre propre « chemin du milieu ». Nous avons assez de passé philosophique pour rebâtir un espace opératif en philosophie qui nous apportera « l'apaisement nos âmes ». C'est pourquoi il me paraît plus important d'aider les prises de conscience pour une philosophie ouverte à tous que de philosopher sur soi-même dans un coin de son monde. Plus nous serons nombreux sur ces voies, plus elles seront efficaces pour chacun. Pour développer cette idée, il nous faut laisser des tas de pierre à la croisée des chemins pour indiquer à l'inconnu, qui nous suit, les routes les plus sereines ; non pas en l'écrasant avec des tonnes de livres académiques mais en réveillant sa curiosité avec de simples mots, laissés aux hasards de rencontres réelles ou virtuelles. Toute prise de conscience est avant tout une expérience individuelle, Lao-Tseu l'exprime ainsi « l'expérience est une lumière qui n'éclaire que celui qui la porte » Et même si elle a ses limites. Il ne faut surtout pas que notre manque de confiance en nous, nous tétanise sur ce chemin. Pour la réalisation de philosophies opératives utiles à tous, il nous faut donc favoriser impérativement ces rencontres, partout où est possible de nouvelles prises de conscience. A chacun son expérience pour qu'il trouve sa lumière, premier pas nécessaire pour démystifier la philosophie afin qu'elle soit quotidienne, ordinaire, et fonctionnelle, ce qu'elle aurait du toujours rester. Elle est indispensable à l'homme ... à tous les hommes. « *Chacun, parce qu'il pense, est le seul responsable de la sagesse ou de la folie de sa vie, c'est à dire de sa destinée.* » nous enseigne Platon (428/348 av JC). Vient alors le temps possible des premières lectures avec cette vision différente. Elles sont le carburant essentiel pour enrichir la lumière de nos lanternes d'expériences. Tout religieux, philosophe, essayiste, écrivain, politique, tout humaniste, tout un chacun avons nos solutions sur la question de la gestion de la souffrance. Pour étayer ce travail, j'ai choisi de commencer par présenter trois propositions pour illustrer des choix différents à la recherche du même objectif la moindre-souffrance : Celle de bouddha, celle d'Épicure et celle des chrétiens.

## **Première proposition celle de Bouddha.**

Il est né vers le milieu du 6ème siècle av JC au royaume de Kosola, pays aujourd'hui situé à la frontière sud du Népal. D'une grande famille princière, le jeune Siddhârta passera le début de sa vie entre les murs du palais familial. Il vit dans le luxe et l'opulence sans contact avec l'extérieur. A l'âge de trente ans, le prince fera sa première sortie au-delà des murs de son palais. Son premier voyage au dehors sera pour lui un choc. Il prendra conscience du caractère douloureux et la brièveté de la vie. Dès lors, il quitte sa famille et sa vie de prince pour une vie d'ascète. Il est déçu par les enseignements proposés par les différents maîtres rencontrés au cours de son errance. Pour lui cette vie n'est pas la solution à la souffrance mais encore plus de souffrance. Il renonce à l'ascétisme rigoureux. La voie qu'il choisit pour vivre, il l'a dénommé le chemin du milieu. Une vie très simple mais suffisante, tournée vers des méditations quotidiennes pour se libérer des souffrances et accepter le caractère temporaire de la vie, l'impermanence de la vie humaine. Pour Bouddha, c'est par l'extinction des passions que l'homme se libère de toute existence et de toute douleur. L'enseignement bouddhiste est un long apprentissage en méditations et en exercices de maîtrise de soi pour atteindre ce Nirvana à l'image du Bouddha. Suivant le texte canon pâli (Le pali est une langue indo-européenne utilisée comme langue liturgique dans le bouddhisme le plus conservateur, bouddhisme theravada, littéralement doctrine des anciens), Siddhârta a une révélation pendant une nuit de plein éveil. Durant cette nuit il deviendra le Bouddha c'est à dire l'éveillé. Il découvre le problème fondamental de la condition humaine : la souffrance.

Premièrement, il pose un diagnostic. Dans la naissance, dans la maladie, dans la vieillesse, dans la mort, la souffrance est omniprésente. Dans ses observations il y définit le caractère universel de la souffrance.

Deuxièmement, en trouvant son origine. Pour lui la source de toutes souffrances sont nos désirs passionnés.

Troisièmement, il propose un remède radical pour les supprimer. Pour lui, la possibilité de la cessation de la souffrance est possible par l'extinction du désir.

Enfin, quatrièmement, il nous montre un chemin à parcourir pour y parvenir. Le chemin qui conduit à cette cessation est le Nirvana. Il est important d'avoir à l'esprit que nirvana se traduit par évanouissement, extinction et non par le paradis au sens du monothéisme. Ce sont là les quatre nobles vérités qui constituent le thème central du sermon de Bénarès. Ce premier sermon est considéré comme l'essentiel de l'enseignement du bouddhisme. Cet enseignement se définit comme un chemin de libération sous-entendu de libération de la souffrance.

## **Deuxième proposition Épicure**

Il est né en 341 av JC dans l'île de Samos, est mort en 270 av JC à Athènes. Épicure était un homme souffrant, il avait la maladie de la pierre (probablement des calculs rénaux). A cette époque, avec pas ou si peu d'antidouleur, la douleur est difficile à contourner. Toute la pensée d'Épicure est celle d'un homme qui vit la souffrance. La gestion de la souffrance est la fondation de sa philosophie. Épicure donne un remède, son « tétrapharmacon », fait de quatre grands principes qui pour lui permet à l'homme de ne plus souffrir, les voici :

**Premièrement** : Les dieux ne sont pas à craindre. Épicure démontre que les dieux ne s'intéressent pas aux hommes et donc la réciproque est possible.

Deuxièmement : Il ne faut pas avoir peur de la mort. Épicure met en lumière que c'est la peur de la mort qui fait souffrir non la mort elle-même. La douleur n'est que dans la sensation que nous en avons : la souffrance. La mort est la privation des sensations donc la fin de la souffrance. « *Si la mort est là je ne suis plus, si elle n'est pas là je vis encore* » nous dit Épicure. La mort ne concerne pas les vivants et ne concerne plus les morts. Ce n'est pas la mort elle-même qui est à craindre mais d'avoir à mourir. L'image de la mort nous fait peur. Cette représentation que nous avons, nous pouvons la travailler, pour la rendre supportable. L'angoisse de la mort, nous montre que nous pouvons souffrir sur des douleurs à venir et pas seulement sur des douleurs présentes.

Troisièmement la douleur est supportable. De part le premier principe du tétrapharmacone, sa position vis-à-vis des dieux lui permet de dépasser la notion de « bien et de mal » pour définir la notion « du bon et du mauvais ». Pour Épicure le mal n'existe pas, il y a la souffrance, douleur ou peine. Pour lui ce qui est bon, est ce qui permet de réaliser l'absence de souffrance et ce qui est mauvais, ce qui apporte des souffrances. Épicure considère que l'esprit et le corps ne font qu'un. A l'inverse de Platon et par la suite les monothéistes, qui considèrent que l'esprit et le corps sont séparés. Les croyants en Dieu préfèrent parler d'âme plutôt d'esprit. Épicure considère que la douleur est physique. Il pense qu'elle est un jeu de forces en déséquilibre. C'est sur le déséquilibre de ces forces, qu'il faut travailler pour retrouver son bien-être. Toujours avec cette idée du « bon et du mauvais », et non du « bien et du mal », il articule sa démonstration en prenant comme exemple la faim et la soif. La souffrance n'est qu'un signe pour indiquer qu'il y a besoin de restaurer l'harmonie primitive. Pour lui, la douleur signale un problème à résoudre, rien de plus. Et si le remède direct n'est pas possible alors Épicure dit simplement : « que la douleur doit être soulagée par un travail sur soi ». Il la renvoie à une question de représentation, de volonté. Pour lui, la douleur existe à travers les représentations que nous nous en faisons. Si nous ne pouvons pas toujours agir directement sur sa cause, nous pouvons agir sur ses représentations. Ce n'est pas là, qu'une rhétorique, mais une technique philosophique pour supporter la douleur. A propos de la douleur, Épicure rajoute: « *Soit la douleur est radicale et elle me tue, soit elle ne me tue pas, alors elle est supportable* ».

Quatrième temps de ce « tétrapharmacone » le bonheur est atteignable. Pour Épicure, il y a une relation directe entre nos désirs et nos souffrances. Ce sont les désirs qui sont souvent à l'origine de nos souffrances. Pour lui, il est plus simple de maîtriser les désirs que les souffrances. C'est cette maîtrise qui va nous permettre d'atteindre le bonheur, sous-entendu ne pas souffrir. D'où une gestion réductrice des désirs et des plaisirs. En écrivant cela, je parle bien d'Épicure. Pour cela, il faut faire un classement : Ce qui est nécessaire et bon, de ce qui n'est pas nécessaire et mauvais. Épicure démontre qu'il n'y a que trois sortes de désirs :

Les désirs naturels et nécessaires

Les désirs naturels et non nécessaires

Les désirs non naturels et non nécessaires

Les désirs naturels et nécessaires sont ceux communs aux hommes et aux animaux. Un désir est naturel et nécessaire en ce sens que si non satisfait la personne meure. Mais attention, la satisfaction de ces désirs ne doivent pas entraîner des déplaisirs d'où la

notion de modération. Pas de débauche : manger oui mais pas trop et boire oui mais... on parle parfois d'hédonisme ascétique pour définir l'épicurisme d'Épicure. Pour les désirs naturels et non nécessaires, l'homme peut s'en passer. S'il choisit de les satisfaire, il doit toujours s'assurer que ces désirs naturels et non nécessaires n'engendrent pas de souffrance. Enfin, les désirs non naturels et non nécessaires, sont ceux qui n'existent pas chez les animaux et ne sont jamais résolus par leurs satisfactions. Pour Épicure ce sont les honneurs, le pouvoir, les richesses, l'ambition, la gloire, le luxe. Ils sont sources de contrariété, ils amènent au « toujours plus »... sous-entendu ... toujours plus de souffrance. De ces désirs vains, il faut apprendre à y renoncer pour parvenir à une sérénité. Pour lui, il faut apprendre à les rejeter et surtout à travailler sa douleur dans le but de la réduire pour parvenir à la sérénité. Le travail épicurien suppose la construction de ce bien-être. Nous sommes loin de l'épicurien des dictionnaires populaires qui le voient comme synonyme de bonne table / bonne chair.

### **Troisième proposition les Chrétiens**

Je précise les Chrétiens et non le Christ car nous avons aujourd'hui à notre portée suffisamment de connaissances pour rétablir l'histoire du christianisme. Les historiens sont d'accord pour reconnaître que le Christ a existé et leurs travaux permettent de mieux comprendre comment en trois siècles après sa crucifixion s'est construit, certains disent inventer le christianisme. Les premiers fondateurs sont Pierre, Paul, Jacques, que la tradition orale colporte à travers cette expression "C'est Pierre, Paul, Jacques" .... En plus de trois siècles, les chrétiens sont passés d'un groupe peu sectaires proposant à l'ensemble des humains le monothéisme selon la vision d'un Juif né à Bethléem, au christianisme dogmatique d'aujourd'hui. Pour la question de la souffrance, il est important de bien différencier les Chrétiens du Christ, car les propositions actuelles sont apparues bien après ce dernier. La transformation du christianisme en une religion au culte mortifère et doloriste est apparue au cours du quatrième siècle. C'est avec le travail des pères de l'église notamment Augustin et Jérôme. Pour les chrétiens, nous sommes sur terre pour souffrir car depuis le péché originel nous, les pauvres mortels que nous sommes, devons souffrir. La souffrance est salvatrice, rédemptrice, purificatrice. Elle facilite l'accès au paradis, lieu hors de toutes souffrances. Plus l'homme souffre ici-bas, plus il lui sera facile d'entrer au paradis au-delà de la mort. En fait pour les Théistes chrétiens, ceux qui pensent que tout est ordonné par Dieu, il y a deux possibilités pour justifier la souffrance et la vivre. La punition : nous n'avons pas suivi le bon chemin et Dieu punit. La mise à l'épreuve par Dieu pour gagner le paradis. Pour eux, la souffrance doit être vécue et non refusée. Elle devient alors une délivrance. C'est leur chemin de croix sur terre dans une logique de mimétisme avec la passion du Christ. Aujourd'hui, dans notre société occidentale avec ses connaissances dans les sciences, la douleur n'est plus une fatalité divine. Elle a une cause médicale ou psychologique. Elle peut être soignée ou adoucie. Cela entraîne et participe à une évolution des croyances en Dieu, évolution du théisme vers le déisme. Ainsi pour les Déistes, ceux qui pensent que Dieu nous a fait libre de nos choix, la croyance en Dieu est une aide, une force supplémentaire pour supporter la douleur.

### **Bouddha, Épicure, les chrétiens**

De ces trois propositions n'allez pas croire que l'une est plus efficace que les autres. C'est par la conviction de ses adeptes et la rigueur de leurs pratiques qu'elle se révélera efficace.

Le Professeur Henri Laborie, célèbre neurologue dans les années 70, a démontré que face à un problème, la souffrance en est un, l'homme n'a que trois et seulement trois possibilités :

La fuite,  
L'inhibition,  
Le combat.

La proposition des bouddhistes pourrait être vue comme l'illustration de la fuite. Fuite extérieure avec le renoncement de tous désirs, pour les occidentaux que nous sommes, renoncement de toutes vies Fuite intérieure avec la maîtrise par la méditation de l'éviction, de toutes informations des terminaisons nerveuses de douleur.

La proposition des Chrétiens pourrait être vue comme l'illustration de l'inhibition. Avec ce renfermement sur soi-même et cette soumission à la souffrance comme étant une volonté incontournable de Dieu.

La proposition d'Épicure pourrait être vue comme l'illustration du combat, avec cette idée de toujours chercher le bon et de refuser le mauvais.

Ces trois propositions forment une remarquable surface, recouvrant probablement l'ensemble des solutions proposées par tous, pour la gestion de la souffrance...

La lecture de recueils philosophiques sous l'éclairage de la recherche de la moindre souffrance est commencée. Faut-il encore que les prochains textes ne soient pas trop violents, trop complexes, trop hermétiques? Le risque de perdre cette prise de conscience dans un découragement est un écueil pour aller plus loin. En choisissant des textes qui nous sont agréables, c'est persévérer dans ses lectures et avancer sur le chemin conduisant à la sérénité.

D'où la nécessité de laisser à celui qui découvre la philosophie, source de nouvelles forces, comme à tout apprenti, une boîte à outils qu'il va remplir au fur et à mesure de ses lectures, de ses découvertes et de ses propres réflexions.

NB : Si vous souhaitez découvrir quelle est votre boîte à outils, lisez la planche « BOITE A OUTILS ».