

## Café philo du mercredi 16 octobre 2019

### **Se connaître soi-même : est-ce possible ou ne se connaît-on qu'en interagissant avec les autres ou avec la nature?**

Peut-on s'observer soi-même par sa propre conscience- introspection- pour savoir ce que nous sommes, ou qui nous sommes? Que signifie se connaître soi-même? Référence humoristique à un instructeur de police : "Quand on croît qu'on est son propre maître, on est l'élève d'un imbécile". Le baron de Munchhausen se sort des sables mouvants en se tirant lui même par les cheveux. Est-ce possible? Peut-on évoluer soi-même par sa seule pensée? La référence à un regard extérieur, le regard de l'autre, est nécessaire pour approfondir son propre Soi. Nous avons besoin de la reconnaissance des autres, de la relation avec les autres pour à la fois nous connaître et évoluer. Beaucoup par exemple, font l'expérience de rester les mêmes alors que leur enveloppe vieillit visiblement au fil du temps. Nous avons l'expérience de notre unité, de notre continuité, en même temps que celle du changement, de notre évolution. Exemple: "un livre qui m'avait transcendé il y a 20 ans, ne me plaît plus du tout maintenant". Une somme de petites connaissances de soi s'acquiert selon les moments par l'écoute des paroles des autres, des paroles d'enfants par ex.( plus "vraies"). Nos pensées ne s'enrichissent qu'au contact avec les autres. Nous ne savons pas ce que nous sommes et pourtant nous savons que nous évoluons au fil du temps.

Mais sommes-nous ce que nous renvoie le regard de l'autre? L'autre correspond-il à l'image qu'on a de lui ? Le moi social correspond-il à notre véritable intériorité -le Soi ? "Persona" en grec signifie le "masque", masque social du "rôle" que "je" joue dans la société. Ce masque est acquis, modifié en fonction de la société dans laquelle nous vivons, des relations que nous avons avec les autres. Qu'y a-t-il derrière le masque?

Certains jugements peuvent nous blesser, nous déstabiliser; ils ne sont pas toujours fiables ( ex. ce n'est pas parce qu'on me dit: "Tu es un con" que je considère en être un). L'environnement social peut nous pousser à certains choix, mais une petite voix nous dit de ne pas faire ce choix là. Se connaître ne change pas notre "destin": nous choisissons certaines voies qui nous conviennent et en excluons d'autres. Se connaître permettrait juste de faire ces choix en connaissance de cause, donc en ce sens plus librement. Mais on peut mieux se comprendre soi-même au fil du temps, évoluer et faire d'autres choix, selon nos libertés. Il arrive par ex., de ne pas aimer les maths et de se mettre à en faire plus âgé parce qu'on en a besoin, ou les redécouvrir plus tard parce que la société ( l'école, un professeur...) nous avait refusé d'en poursuivre l'étude. Il est possible de connaître davantage ses goûts, ses forces, ses faiblesses...qui évoluent avec le temps. L'épanouissement de soi nous incite à faire des choix entre le "bien" et le "mal". Mais est-ce

qu'Hitler, par ex., pensait faire des mauvais choix?

Ne faut-il pas se retirer de la société, du regard des autres, pour dépasser le "masque" et se connaître soi-même, évoluer selon sa propre intériorité ? Ex. des ermites ou des communautés religieuses contemplatives.

La "méditation", à la mode actuellement, permet-elle de se connaître? Il faut la distinguer d'une forme de "développement personnel" visant à favoriser notre propre efficacité et rentabilité, au profit d'un "bien-être" inclus dans la société de consommation, tournée vers l'extériorité plutôt que vers notre intériorité ou spiritualité.

La méditation, ou la contemplation philosophique, cherchent quelle est l'essence des choses; qu'est-on au fond? Qui suis-je profondément? "Connais-toi toi-même" était le précepte de Socrate.

Comment faire? Nous sommes encombrés de préjugés, d'idées toute faites, qu'il faut d'abord déblayer pour atteindre le fond de notre être. La "dialectique" de Socrate, fondée sur le dialogue avec un interlocuteur, doit aider à se libérer par le questionnement, la remise en question de nos pensées, du bien fondé de nos réponses, de nos paroles. La mère de Socrate était sage-femme; il se présentait lui-même comme un "accoucheur des esprits" (maïeutique). "Connaitre" signifie selon l'étymologie "naître avec", comme "conscience" signifie "savoir avec", savoir ce qu'on fait, se regarder vivre. La naissance est aussi découverte de soi, dévoilement, favorisés par la relation à l'autre, le dialogue avec l'autre dont les questions poussent à faire sortir les vérités cachées en soi.

Approfondir la parole c'est approfondir la pensée, car on pense avec des mots, appris. C'est pourquoi le passage d'une langue à l'autre n'est pas seulement une différence de mots, mais de formes de pensée. D'où la difficulté des traductions. Ces différences de pensée, malgré une certaine connaissance de la langue, nous font parfois ressentir l'autre comme "étranger". Mais il est possible aussi de découvrir en soi des choses qu'on n'aime pas, de se retrouver comme étranger à soi-même. Le refus de cette prise de conscience est analysé par Sartre comme la "mauvaise foi": ne pas vouloir savoir pour ne pas, peut-être, avoir à changer son propre comportement. Ex. du raciste qui se sent supérieur du simple fait de ne pas être noir ou juif...sans rien faire par ailleurs. On ne veut pas se connaître, ni connaître nos vraies motivations parce qu'elles sont inavouables. L'inconscient ( le non-conscient) est, selon Sartre, un choix de la conscience et non un processus de refoulement qui nous déterminerait malgré nous comme le pense Freud: le refoulé est à l'origine des symptômes de maladies mentales, par ex., qui disparaissent si on parvient à en prendre conscience grâce à la psychanalyse. La conscience est notre vrai moi, notre liberté que rien, selon Sartre, ne détermine: ni Dieu, ni destin, ni nature humaine. Nous aurions pu ne pas naître et personne n'attend rien de nous. Cette prise de conscience est difficile ( cf "La

nausée"), mais débouche justement sur notre liberté totale de choisir nous-mêmes le sens de notre existence. La connaissance de soi passe donc par la prise de conscience existentielle de cette liberté. Ne pas vouloir se connaître est encore un choix. Notre société, "aliénante", et la relation aux autres, limitent toutefois cette liberté, la détournent. En même temps, nous avons besoin de la reconnaissance d'autrui pour exister, et le jugement que porte sur nous le regard de l'autre fige cette liberté: l'autre me définit "beau", "laid", "courageux" etc. me "colle une étiquette" sur le front. C'est pourquoi, "l'enfer c'est les autres" ( Huis-clos). Les autres empiètent sur ma liberté et il m'est impossible de m'en défaire: il n'est pas besoin de bourreau dans cet enfer, "chacun est un bourreau pour les autres", ce qui rend impossible tout véritable échange puisqu'on ne se livre pas à son bourreau. Toutefois certaines "situations" de l'existence, parfois contraignantes (ex. la guerre), la confrontation aux autres, peuvent nous obliger à faire des choix, donc à exercer notre liberté, inséparable de la conscience.

Si le vrai "moi" est la conscience, l' inconscient n'est-il pas exclusivement négatif? La " mauvaise foi" restreint l'inconscient à l'inavouable; mais il existe toujours un soupçon sur nos motivations. Ce qui échappe à notre conscience peut être positif, de même que le choix de ne pas connaître ce dont notre moi intérieur ne veut pas. Il est difficile de se connaître soi-même car on ne sait pas ce qui vient de soi et ce qui est reçu. Ce qui me vient à l'esprit est une nouveauté, et en même temps, je le savais pourtant déjà. Exemple de l'écrivain qui a l'impression que les idées ne viennent plus de lui, que tout est déjà là selon l'impulsion initiale. Les romanciers disent que leurs personnages ont leur propre existence, qu'ils s'imposent à eux. De même pour les peintres, les sculpteurs, dont la création est issue d'une lente maturation, d'un long travail...mais inventent-ils vraiment quelque chose?

Se penser comme écrivain est déjà une connaissance de soi, mais l'impulsion venue de l'intérieur, pourtant n'est pas consciente. Exemple: "J'ai cru entendre lors d'un trajet en voiture, mon téléphone sonner; en fait non, et cela m'a impulsé une idée." N'y a-t-il pas une source inconsciente de nos idées? Des études d'expériences de mort imminente ont montré que le cerveau était le siège de la manifestation de la conscience, l'organe qui capterait les éléments du conscient tandis que la conscience serait autour de nous. Il y aurait un réservoir d'inconscient dans lequel nous serions tous reliés, sorte d' inconscient collectif. Chacun a l'impression d'être isolé dans son identité, mais ce ne serait pas le cas. La connaissance de soi peut donc être reliée à la connaissance d'autrui, dans une quête commune, une relation d'amitié et de confiance réciproque, contrairement à la méfiance sartrienne qui vise à se préserver de l'autre. Aristote affirmait déjà qu' "on ne connaît personne sinon par l'amitié" , chaque personne se créant aussi par ce lien d'amitié réciproque. L'autre ne détruit pas ma liberté si nous avançons, évoluons ensemble.

La nature semble empiéter aussi sur notre liberté, elle nous résiste, nous oblige à la travailler, paraît hostile parfois. Mais cette relation à la nature suscite en même temps un perpétuel apprentissage, favorise la connaissance et la réalisation de soi. L'être humain fait partie de la nature; être en lien avec elle contribue à se sentir en accord avec soi-même, avec ce qu'on veut, ce qu'on choisit de faire. Nous sommes incarnés, et cette incarnation est la condition de notre évolution. La conscience se distingue du corps. "La conscience meurt avant le corps", écrit Lawrence d'Arabie, au sens où cette conscience ne veut plus descendre dans le cerveau. Référence aux 21gr que pèserait l'âme car un corps mort pèse 21gr de moins que ce même corps vivant. Un corps peut aussi être transformé en pure énergie qui se déplace ( $e=mc^2$ ). Ce serait la nature ultime d'une existence.

La connaissance de soi peut inclure des données scientifiques, sociologiques, psychologiques... mais elle va au delà. Qui suis-je? D'où je viens? Où vais-je? Ce sont les grandes questions "existentielles" que se pose l'être humain ( en dehors de la réponse de Pierre Dac: "je viens de chez moi et j'y retourne"). Chacun se pose finalement la question du sens de sa propre vie, et de sa propre mort. C'est le titre d'un tableau de Paul Gauguin: "D'où venons-nous, qui sommes-nous, où allons-nous? " Nous passons de l'enfance à l'adolescence, puis à l'âge adulte et à la vieillesse sans qu'on n'y puisse rien. Quel est le sens de toutes ces "petites morts" à nous-mêmes? Accusé entr'autres de corrompre la jeunesse, Socrate est condamné à boire la ciguë. Au moment de mourir, il rassure ses amis: je vais perdre mon corps mais je serais libéré de cette prison qui me retient dans les limites de l'espace, de la matière, du temps. Le sens de la vie pour Socrate est la philosophie, c'est-à-dire la recherche, l'amour de la sagesse, visant à conduire sa vie selon ce qu'on peut savoir de la Vérité, du Bien, de la Beauté. Cette recherche est menée par la pensée, l'âme immatérielle, qui donc demeure après la mort corporelle. Libérée de la prison du corps, l'âme se rapproche davantage de la contemplation de cette Vérité ( monde des Idées). C'est pourquoi : "philosopher c'est apprendre à mourir". Nous laisse-t-on le temps de nous connaître nous-mêmes dans notre société où il faut toujours être occupé, efficace, performant, rentable? En a-t-on surtout le désir? Il est possible de s'arrêter une journée pour s'interroger, méditer sur ce que nous sommes, ce que nous voulons, être contemplatif. L'entourage sera surpris et se demandera si nous allons bien, nous trouvera peut-être lunaire, fainéant...Le bénéfice tiré de la contemplation permet de passer outre ces jugements.

Mais la pensée, le questionnement, la remise en question, nous inquiètent car ils nous sortent de nos habitudes, de nos idées toute faites, de notre confort. Il est plus simple de s'occuper l'esprit à autre chose pour, justement, ne pas penser. C'est ce que Pascal appelle le "divertissement", qui consiste à se détourner de la pensée en organisant des fêtes par ex. , des chasses à courre ( cour de Louis XIV), des distractions, en étant pressé, débordé etc. dans notre société, sans prendre le temps de nous demander pourquoi nous faisons les choses, de nous "retourner" vers notre intériorité. La société de consommation projette de plus en plus l'homme vers l'exté-

riorité, le soumettant aux choses. Mal supporté, l'ennui est pourtant nécessaire à la création, pour les enfants par ex.. La prière, moins répandue, est un temps de retour sur soi, en même temps que de méditation, ou de contemplation. Il reste peu de discussions d'ordre spirituel dans l'espace public. Si "se divertir" est se tourner vers l'extérieur, se "convertir" est se tourner vers l'intérieur, trouver la transcendance au fond de soi. Tout travail, toute activité physique ne relèvent pas du divertissement puisqu'ils peuvent au contraire libérer l'esprit, permettre à la pensée de s'approfondir. Exemples de la marche liée à la méditation pour certains philosophes (Aristote, Nietzsche...), pour les moines (cloîtres), chemin de Saint Jacques de Compostelle, pèlerinages etc. L'homme est un animal naturellement angoissé, conscient de sa finitude, qui met en oeuvre des mécanismes de défense pour lutter contre l'angoisse de la mort. Se connaître soi-même serait naître à soi-même en prenant conscience de cette finitude qu'est notre mort physique, en l'intégrant, l'acceptant. L'introspection permet de se connaître en intégrant le regard des autres, en reprenant leurs paroles, en comprenant comment fonctionne notre pensée pour la libérer. De ce point de vue les neurosciences, les notions de cognitions irrationnelles- issues de nos émotions-et de cognitions rationnelles-raisonnables, objectives-, contribuent à approfondir la connaissance de soi. Exemple: "je suis nul" relève de l'irrationnel et il faut remettre de l'objectivité pour développer de nouvelles connexions cérébrales, sorte d'apprentissage pour "aller mieux".

Mais sommes-nous vraiment un "objet" de connaissance? Nous créons notre vie au fur et à mesure de nos apprentissages, de nos expériences, de l'acquisition de nos connaissances ou de nos prises de conscience. Nous ne pouvons pas être un "objet" défini, achevé, connu, car notre complexité est irréductible, et nous restons une conscience libre. Les modes de pensées varient d'une personne à l'autre (les personnes très intelligentes penseraient en réseaux, alors que les autres penseraient de manière séquentielle), une même personne peut modifier sa façon de penser (résultat par exemple d'une psychothérapie). Nous pouvons nous étudier nous-mêmes, mais cette connaissance modifie ce qu'elle étudie (comme une cellule observée dans un microscope en est modifiée). Notre approche cognitive varie en fonction de ce que nous sommes et de ce que nous devenons. La connaissance de soi suppose et entraîne une interaction avec les autres, avec la nature, et avec soi-même puisse que cette connaissance nous modifie et modifie notre façon de voir les choses. Nous nous connaissons comme libre acteur de notre vie.