

# Mes désirs sont-ils bien les miens ?

Octobre 2014

## Table des matières

<b>I</b>	<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>II</b>	<b>La conception <i>binaire</i> du désir</b>	<b>5</b>
II.A	Distinction entre besoin et désir . . . . .	5
II.A.1	Étymologie de besoin . . . . .	5
II.A.2	Étymologie de désir . . . . .	7
II.A.3	Intensité et accessibilité . . . . .	8
II.A.4	Nécessité de la distinction et difficulté à le faire . . . .	8
II.B	Excitation, manque et plaisir . . . . .	9
<b>III</b>	<b>Le désir mimétique</b>	<b>9</b>
III.A	Biographie rapide de René GIRARD . . . . .	10
III.B	Les neurones miroirs . . . . .	10
III.B.1	Leur découverte . . . . .	10
III.B.2	Conséquences sur la compréhension des comportements humains . . . . .	11
III.B.3	Conséquences sur la recherche du bonheur . . . . .	12
III.B.4	Conclusion partielle . . . . .	12
III.C	Le manque de confiance en soi . . . . .	13
III.C.1	La comparaison . . . . .	14
III.C.2	Le rejet vécu ou ressenti . . . . .	15
III.D	L'attention aux désirs des autres . . . . .	15
III.E	Le triangle mimétique du désir . . . . .	15
III.E.1	Présentation du triangle mimétique . . . . .	15
III.E.2	Notion de méconnaissance . . . . .	17
III.E.3	Médiations externes . . . . .	17
III.E.4	Médiations internes . . . . .	19
III.E.5	L'illusion d'autonomie ou l'« huitre-conscience ». . . .	20
<b>IV</b>	<b>L'accroissement des désirs mimétiques</b>	<b>20</b>

IV.A	Accroissement de l'hétéronomie sentimentale . . . . .	20
IV.A.1	Cas de la victoire : la personne accède à l'objet de son désir . . . . .	21
IV.A.2	Cas de la défaite : la personne ne réussit pas à atteindre l'objet de son désir . . . . .	24
IV.B	Triomphe de la suggestion sur l'impression . . . . .	25
IV.C	Accroissement de la déception et du ressentiment . . . . .	26
IV.C.1	Cas de celui qui se méfie de la vengeance . . . . .	27
IV.C.2	Cas de celui qui ne se méfie pas de la vengeance . . . . .	28
V	Comment revenir au désir personnel ?	30

## I Introduction

Un grand philosophe de la fin de l'antiquité, AUGUSTIN D'HIPPONE<sup>1</sup>, mettait déjà l'accent sur l'importance de bien connaître nos désirs :

« Ce n'est que lorsque nous commencerons à réfléchir à nos désirs, que nous commencerons à réfléchir tout court. »

Or, la plupart du temps nous nous posons plus la question de savoir **comment faire pour réussir à assouvir nos désirs** plutôt que **d'interroger directement ceux-ci**. Ce que je vais essayer de vous faire prendre conscience dans ce cours, c'est, en m'appuyant sur les écrits de l'anthropologue René GIRARD<sup>2</sup>, vous montrer que **nos désirs sont souvent sous l'influence d'autres personnes**, influences dont nous avons assez rarement conscience d'ailleurs. Ces envies, ces convoitises que nous prenons pour nos désirs occasionnent assez souvent des frustrations et des jalousies non avouées. Or ce que René GIRARD nous apprend, c'est que ces jalousies et ces frustrations entraînent **colères et ressentiments** et que le ressentiment est le père de **la vengeance** et donc de **la violence**.

L'enjeu du cours sur le désir est donc immense. D'abord, il s'agit de mieux nous comprendre. J'imagine que vous serez d'accord avec moi si je vous dis qu'une bonne partie de nos décisions se font en fonction de nos désirs. En un sens, nous pourrions nous définir comme « **Êtres de désir** ». Ce serait déjà apporter une première réponse à cette question que nous allons étudier pendant plusieurs mois : qui sommes-nous ? Ainsi le premier enjeu de ce cours, c'est le problème de notre bonheur personnel<sup>3</sup>.

Cependant, René GIRARD va plus loin. En effet, pour lui, la notion de désir et plus particulièrement de ce qu'il appelle le *désir mimétique*, permet de mieux comprendre l'**origine de la violence sur terre** : violence des hommes les uns vis à vis des autres, vis à vis de lui-même et de son propre corps mais aussi violence de l'homme vis à vis de la nature. Il s'agit donc grâce à ce cours de mieux comprendre comment la violence des hommes fonctionne pour mieux participer à l'avènement de la paix.

---

1. Plus connu sous le nom de Saint AUGUSTIN, né en Algérie en 354 et mort en 430 à HIPPONE, ville mieux connue aujourd'hui en tant qu'ANNABA en Algérie.

2. René GIRARD, né à Avignon le 25 décembre 1923, est un philosophe français, membre de l'Académie française depuis 2005. Ancien élève de l'École des Chartes et professeur émérite de littérature comparée à l'université Stanford et à l'Université Duke aux États-Unis, il est l'inventeur de la théorie mimétique qui, à partir de la découverte du caractère mimétique du désir, a jeté les bases d'une nouvelle anthropologie. Il se définit lui-même comme un anthropologue de la violence et du religieux.

3. Quand je dis cela, je ne dis pas que ce cours *suffit* pour devenir heureux, mais plutôt qu'il peut contribuer à vous donner quelques pistes pour mieux avancer vers le bonheur.

René GIRARD et d'autres penseurs américains comme Gil BAILIE<sup>4</sup>, pensent qu'il est possible que l'humanité arrive en ce moment à l'heure du choix ! Qu'allons-nous faire dans les années qui viennent ? Allons-nous nous laisser emporter dans cette spirale des désirs mimétiques qui conduit à toujours plus de consommation, de déchets, de pollution ou allons-nous prendre enfin le temps de nous poser et d'interroger nos désirs pour construire notre vie d'une manière plus apaisée ?

Le dernier livre de René GIRARD peut être dérangeant voire inquiétant. C'est d'ailleurs, l'un de ses défauts. C'est un peu comme si, voyant que sa mort approche, René GIRARD voulait prévenir les hommes plus jeunes que lui des dangers qui augmentent. C'est pourquoi, il ne prend sans doute pas assez de temps pour mettre en évidence les choses merveilleuses qui sont en train de se construire, même si ces dernières ne sont pas vraiment médiatisées. Ce livre s'intitule *Achever* CLAUSEWITZ.

Carl Philip Gottfried (ou Gottlieb) VON CLAUSEWITZ est né le 1<sup>er</sup> juin 1780 à MAGDEBOURG et mort le 16 novembre 1831 à BRESLAU. Il était un officier et un théoricien militaire prussien. Il est l'auteur d'un traité majeur de stratégie militaire qui est encore aujourd'hui étudié dans les écoles d'officiers militaires : *De la guerre*<sup>5</sup>. René GIRARD considère que CLAUSEWITZ n'a pas terminé son œuvre, il n'a pas déduit tout ce qu'il fallait déduire de ses thèses. Il se propose donc d'*achever* l'œuvre de ce grand théoricien de la Guerre. Sans vous dévoiler dès à présent tout ce que dit René GIRARD dans ce livre, je dirais simplement que ce choix que nous avons à faire pour notre vie future conditionne l'avenir de l'humanité. Évidemment, plus nous serons nombreux à faire le bon choix, plus l'avenir de l'humanité pourra être radieux. En effet, si nous ne faisons pas le bon choix, si nous choisissons de continuer ce qui se passe en ce moment, c'est-à-dire l'exaspération toujours grandissantes de nos désirs, nous pouvons mettre en danger notre planète.

Je ne sais pas si l'État Major des Armées Françaises suivra les conseils de René GIRARD, mais il l'ont invité afin qu'il leur explique son dernier livre et les enjeux concernant la défense française au mois de juin 2008, le 10 juin 2008 exactement. Tous les penseurs n'ont pas la chance d'attirer l'attention du C.E.M.A.<sup>6</sup> Cela devrait au moins vous inciter à prendre au sérieux ce que dit René GIRARD quitte à trouver aussi des arguments pour le critiquer.

---

4. Ce dernier a écrit un livre qui s'intitule : *La violence révélée, l'humanité à l'heure du choix*.

5. Information utile à savoir : le livre I du livre *De la guerre* de CLAUSEWITZ est au programme des classes préparatoires scientifiques 2015.

6. Chef d'État Major des Armées.

## II La conception *binaire* du désir

Dans la tradition philosophique on a souvent défini le **désir** comme étant un **manque** qui entraîne une **insatisfaction** ou une **souffrance** d'un point de vue négatif ou alors, d'un point de vue plus positif, qui entraîne une **motivation**<sup>7</sup> voire une **excitation**. Cela revient à définir le désir sous un **mode binaire**, il y aurait d'un côté le **sujet désirant** auquel manque quelque chose et de l'autre côté, l'**objet désiré** qui permettrait de combler ce manque.

J'ai par exemple un besoin de communication insatisfait qu'un téléphone portable viendrait combler. Ce serait pour cette raison que je désire un téléphone portable. Ce désir s'imposerait d'ailleurs à moi telle une nécessité, c'est-à-dire un véritable manque ! Comment pourrais-je vivre sans téléphone portable dans le monde d'aujourd'hui ? Ce désir est d'ailleurs en train d'évoluer, comment considérer en effet comme attractif un téléphone portable qui ne ferait que téléphone ? Il semblerait qu'une connection internet devienne de plus en plus nécessaire. Comment à terme pourrais-je faire si je ne puis pas recevoir en permanence les nouvelles de mes « amis » via mon compte *facebook* ? N'est-ce pas d'ailleurs le projet de Mark ZUCKERBERG de remplacer les SMS et les Emails par l'application facebook pour smartphone (sous Androïd ou IOS) ?

Je m'aperçois en effet que de plus en plus de jeunes ne songent même plus à relever leurs emails, si les messages n'arrivent pas via l'« app. » facebook, on risque fort alors de ne pas pouvoir les joindre ! Est-ce que je me trompe ?

### II.A Distinction entre besoin et désir

#### II.A.1 Étymologie de besoin

Dans la conception binaire du désir, il est facile de confondre désir et besoin et par là rejeter l'apport de l'étymologie qui fait pourtant une distinction. En effet, le mot *besoin* vient comme le mot *besogne* du francique *bisunnia* qui signifie **soin, souci**. Ce mot exprime donc, comme le mot *besogne*, l'idée de nécessité, d'exigence en général, en désignant d'abord une situation urgente ou critique, une situation de détresse. Plus tard, il désignera de manière plus générale une chose dont on ne peut pas se passer. Le pluriel,

---

7. Quand ce désir est intense, il peut se confondre avec la *passion*. Un philosophe allemand comme HEGEL (1770-1831) ira même jusqu'à dire dans son livre *La Raison dans l'histoire* que : « rien de grand ne s'est fait sans passion ». Il resterait évidemment à interroger ce concept de passion et ce qu'il désigne par « grand » pour bien comprendre cette expression et pour voir si elle est juste.

les besoins, désigne d'abord les choses nécessaires pour vivre et travailler et par euphémisme dans l'expression « faire ses besoins », la nécessité d'aller « au lieu d'aisance ». On voit bien que ce qui l'emporte dans la notion de besoin, c'est la notion de **nécessité vitale** qu'elle soit matérielle ou morale.

Allons un peu plus loin dans l'analyse des besoins car ceux-ci existent à plusieurs niveaux. En effet, la tradition judéo-chrétienne nous dit que l'être humain possède trois dimensions :

**L'esprit** L'esprit ou le cœur profond désigne le centre de notre être, notre noyau intime, notre « for<sup>8</sup> intérieur ». Le mot « esprit » vient du latin *spiritus* qui signifie « souffle, air », qui vient lui-même du verbe latin *spirare* qui veut dire « souffler, respirer, exhaler une odeur ». L'esprit est donc ce souffle qui nous anime, cette énergie, qui représente encore un mystère, qui nous donne la motivation de vivre. C'est ce qu'il y a de plus intime en nous. À ce niveau, nous avons donc des besoins spirituels. Si nous ne tenons pas compte de ces besoins, alors nous risquons de perdre notre « souffle », nous risquons de perdre notre motivation.

Il est possible de mettre en évidence deux besoins spirituels principaux. C'est un peu comme si notre être avait besoin d'un double mouvement, une sorte de **respiration spirituelle** : l'inspiration correspondrait alors à *l'amour reçu*, l'expiration à *l'amour donné*. Donc, au plus profond de notre être nous avons besoin de nous sentir aimé et d'aimer à notre tour. Les négligences de ces deux besoins principaux peuvent avoir des répercussions aussi bien sur le plan psychique que sur le plan physique.

**L'âme** C'est ce qu'on appelle aujourd'hui le psychisme ou la psyché<sup>9</sup>. Elle représente les émotions, l'affectivité, les sentiments, mais aussi l'intelligence, l'imagination et toutes nos autres facultés. Elle représente aussi notre relation avec nous-même et avec les autres. À ce niveau, nous avons un certain nombre de besoins : psychiques, intellectuels, relationnels. Si nous ne tenons pas compte de ces besoins, même si nous avons l'énergie pour avancer nous n'avons pas la force effective de l'utiliser, un peu comme si le « moteur » était en panne.

---

8. En latin, le mot *forum*, d'où vient le mot français « for », se rattache à une racine indoeuropéenne *\*dhwer-* « porte ». Cette origine peut nous faire réfléchir au sens du mot « esprit » dans la tradition chrétienne, qui s'ouvre telle *une porte* à l'Esprit, c'est-à-dire Dieu.

9. Le mot grec *psukhê* a donné le mot français « psyché », il désignait « le souffle, la respiration, haleine ». On retrouve donc le sens du mot esprit, ce qui ne facilite pas leur distinction. Il me semble préférable de garder le mot « âme » car même si l'origine du mot latin *anima* veut dire aussi « souffle, air », sa proximité avec le mot français « animé » permet de mettre en place une distinction entre l'esprit et l'âme, l'esprit serait un peu comme l'énergie qui permet à notre âme d'être animée.

**Le corps** C'est le plan physique et biologique. Nous avons évidemment là des besoins physiques, ils sont peut-être plus faciles à reconnaître, bien que l'expérience montre que nous sommes assez peu à l'écoute de notre corps. Certes nous écoutons la faim ou la soif, mais il est déjà plus difficile d'écouter la fatigue et sans doute encore plus difficile d'écouter le besoin de détente corporelle que certaines parties du corps nous manifestent. Quand le corps a des besoins insatisfaits, surtout si ceux-ci s'accumulent, il n'a plus la force d'avancer. Je peux avoir l'énergie suffisante et le moteur qui fonctionne, si je n'ai plus les « roues » pour avancer, je ne pourrai pas le faire. Évidemment, la métaphore de la voiture n'est pas forcément très raffinée, mais je pense qu'elle peut permettre de mieux comprendre quels rôles jouent l'esprit, l'âme et le corps les uns par rapport aux autres. Cela reste évidemment une métaphore et la réalité est certainement plus complexe.

Ces trois dimensions ne sont pas divisées dans la réalité mais elles peuvent cependant être distinguées, comme s'il y avait trois niveau de réalité. L'épanouissement personnel ne peut se faire que lorsqu'il y a une harmonie entre les 3 même si le bonheur peut de manière très paradoxale, et sans doute de manière assez rare, se présenter lorsque la composante corporelle se trouve insatisfaite.

Plus nous confondons désir et besoin, plus nous risquons de passer à côté de choses nécessaires pour la bonne santé physique, psychique et spirituelle. C'est pourquoi j'ai pris le temps de développer ces distinctions.

### II.A.2 Étymologie de désir

Le mot *désir* vient du latin *desiderare*, composé du *de* privatif et de *sidus, eris* qui signifie « astre », et qui a donné *sidéral* et *sidéré*. Le verbe latin signifie littéralement « cesser de contempler l'étoile, l'astre », d'où moralement « constater l'absence de », avec une forte idée de regret. L'idée première de « regretter l'absence » a tendu à s'effacer derrière l'idée positive et prospective de « chercher à obtenir, souhaiter ». On voit par là qu'il n'y a pas au départ dans la notion de désir un lien avec la nécessité, cela n'empêche d'ailleurs pas d'éprouver une forte absence, un manque. Dans l'étymologie du mot désir apparaît quelque chose d'un peu illusoire dans le sens où nous savons tous que nous ne pourrions jamais posséder une étoile. Il est bon d'ajouter aussi que ce n'est pas l'intensité du désir pour cette étoile qui nous renseignera sur notre capacité à l'obtenir.

### II.A.3 Intensité et accessibilité

L'étymologie nous apprend donc que le mot **besoin** comporte une idée de nécessité tandis que le mot **désir** n'en comporte pas. Suivre ses désirs en oubliant nos besoins, peut alors se révéler néfaste pour nous. En effet, nous pouvons perdre beaucoup de temps et d'énergie à courir après la satisfaction de certains désirs et ne plus avoir le temps ou l'énergie pour satisfaire des besoins essentiels. Même dans cette conception binaire du désir, on peut s'apercevoir que la recherche de la satisfaction de ses désirs ne conduit pas forcément au bonheur. La frustration du besoin peut certes être moins intense que la frustration du désir, mais comme elle est bien réelle et non illusoire, elle affectera beaucoup plus notre être profond à terme.

Par ailleurs, la plupart du temps nous jugeons de l'importance d'un désir dans notre vie en fonction de *son intensité* et non pas en fonction de *son accessibilité*. De même la notion de manque peut être trompeuse dans le sens où elle peut aussi bien s'exprimer en nous concernant un besoin ou concernant un désir. Il n'est donc pas si simple de distinguer en nous un besoin d'un désir puisque ces derniers se manifestent surtout par l'intermédiaire d'un manque où d'une souffrance.

Remarquons, cependant, que la notion **d'excitation** pourrait désigner une force qui vient de l'extérieur et non de moi, c'est peut-être une piste pour distinguer le besoin du désir : le besoin se manifesterait en moi par l'intermédiaire d'un manque réel, tandis que le désir se manifesterait plus par l'intermédiaire d'une excitation, une stimulation. Il reste que ces distinctions sont sans doute un peu secondaires dans le sens où la plupart du temps nous confondons les deux en nous. Ce qui fait que nous sommes souvent dans le désarroi concernant nos désirs et nos besoins.

### II.A.4 Nécessité de la distinction et difficulté à le faire

On pourrait croire que réussir à distinguer nos besoins de nos désirs permettrait d'apaiser notre existence et nous conduire au bonheur. Cependant AUGUSTIN D'HIPPONE nous met en garde contre cette illusion attirante d'être capable de distinguer nos besoins de nos désirs dans le sens où selon lui les *concupiscences*, c'est-à-dire nos **désirs ardents**, s'insinuent en nous de telle manière qu'il nous devient difficile de les distinguer des besoins réels comme si la force de leur intensité venait affecter notre faculté de juger. Pour lui seule la Grâce de Dieu permet de clarifier cette distinction. Il est néanmoins utile, même si nous n'arrivons pas toujours à distinguer en nous nos besoins de nos désirs, de garder cette distinction en mémoire.

La conception binaire du désir (qui fait partie intégrante de son origine étymologique) nous conduit assez souvent à méconnaître nos désirs. Nous



passons alors la majorité de notre vie à chercher à les satisfaire en fonction de l'intensité qu'ils manifestent en nous, sans jamais vraiment nous interroger sur l'utilité pour notre bonheur de cette recherche.

## II.B Excitation, manque et plaisir

Remarquons que le mot plaisir peut s'appliquer à la fois au besoin et au désir. Un besoin satisfait procure du plaisir, comme un désir satisfait le fait aussi. Ce n'est donc pas le plaisir ressenti qui permet de déterminer si nous sommes du côté du besoin ou du désir. Remarquons que l'excitation du désir peut être en elle-même un plaisir alors que le manque du besoin peut sans doute plus difficilement l'être. Le désir est donc paradoxalement peut-être plus tentant que le besoin alors qu'il est par nature moins essentiel. Je me demande s'il ne serait pas alors important de bien conserver à l'esprit cette notion d'excitation qui se distingue de la notion de manque. Le fait que l'excitation soit proche du plaisir et que le manque soit proche de la souffrance, pourrait contribuer à donner un sens nouveau à la phrase d'ARISTOTE : « méfiez-vous des plaisirs ». Nous aurons l'occasion de reparler de ce que dit ARISTOTE quand nous aborderons les vertus dans le cours sur le bonheur.

## III Le désir mimétique

Dans son premier livre *Mensonge Romantique et Vérité Romanesque*, René GIRARD met en évidence la notion de désir mimétique. Cette notion renvoie à une conception *ternaire* du désir et elle vient donc remettre en question la conception binaire que nous venons d'analyser. Au début, René GIRARD n'était pas vraiment écouté par les universitaires français. C'est l'attaque terroriste sur les tours jumelles du World Trade Center à Manhattan (New-York) le 11 septembre 2001, qui va véritablement amener un certain nombre de penseurs à reconsidérer l'importance de ses propos<sup>10</sup>. En effet, après avoir cherché à comprendre comment fonctionnent nos désirs, il s'était aperçu que cette conception ternaire du désir pouvait expliquer l'apparition de la violence ainsi que son escalade.

Ce qui est assez extraordinaire, c'est que la découverte des neurones miroirs en 2001 vient rendre les hypothèses de René GIRARD encore plus probables. En effet, même si nous ne connaissons encore que très peu ce qui se cache derrière ces réseaux de neurones miroirs, cela vient donner une correspondance neurobiologique à ses hypothèses. C'est pourquoi, il me semble

---

10. Il y avait bien déjà des penseurs qui écoutaient attentivement ce que disait René GIRARD mais ils n'étaient pas forcément médiatisés en France.

important de vous présenter un peu plus dans le détail cette découverte scientifique.

### III.A Biographie rapide de René GIRARD

Il est né en 1923 à Avignon. Il a fait ses études à l'École Nationale des Chartres<sup>11</sup> (ENC). Il s'expatrie ensuite aux États-Unis d'Amérique en 1947. Il est alors spécialiste de l'histoire médiévale et pour continuer ses études, de 1947 à 1950, il est assistant en histoire à l'université d'Indiana. Il obtient son PhD<sup>12</sup> en histoire en 1950 et commence aussi à enseigner la littérature. Il devient professeur d'université à l'Université John Hopkins à Baltimore. De 1971 à 1976, il sera prof à l'université d'État de New-York à Buffalo. Puis il retourne jusqu'en 1981 l'université John Hopkins de Baltimore. Enfin de 1981 à 1995, il termine sa carrière universitaire à l'Université de Stanford à côté de San Francisco. C'est là que certains hommes célèbres ont pu assister à ses cours : Peter THIEL<sup>13</sup> évidemment, qui se dit lui-même l'un de ses disciples, mais on peut supposer que d'autres comme Sergeï BRIN<sup>14</sup> et Larry PAGE ont pu entendre parler de lui et surtout de ses thèses concernant le mimétisme des désirs. Il habite aujourd'hui avec sa femme Martha à Stanford.

### III.B Les neurones miroirs

#### III.B.1 Leur découverte

Ce que les neurobiologistes appelle « neurones miroirs » désigne des réseaux de neurones qui sont présents dans notre cerveaux et qui nous servent, de manière semble-t-il automatique, à imiter l'autre, à ressentir de l'empathie. La découverte a été faite en Italie, précisément à l'Université de Parme, par l'équipe de chercheurs du professeur Giacomo RIZZOLATTI. La découverte fut au départ fortuite. Ces chercheurs avaient mis des électrodes sur la tête d'un singe pour essayer de repérer chez lui les zones motrices du cerveau. Pour se faire, il lui tendait une cacahuète, et à l'aide d'un EEG ou d'un

---

11. Elle se trouve à Paris, rue de la Sorbonne, elle a été fondée en 1821. Elle a pour vocation de contribuer à la formation des personnels scientifiques de la conservation du patrimoine, c'est-à-dire des enseignants et des chercheurs, notamment en histoire et en lettres. En y entre sur dossier.

12. Doctorat américain ou canadien.

13. Peter THIEL est l'un des principaux financiers de Facebook, c'est aussi le fondateur avec Elon MUSK de Paypal qu'ils ont revendu à Ebay. Grâce à cette revente, ils ont tous les deux pu investir dans des entreprises. Peter THIEL est devenu *Business Angel*, il est PDG de Clarium Capital Management LLC et partenaire gérant dans The Founders Fund, et Elon MUSK le PDG de SpaceX et Tesla Motors.

14. Sergeï BRIN et Larry PAGE sont tous les deux les fondateurs de Google, et actuellement Larry PAGE en est le PDG. Sergeï BRIN est aussi un partenaire financier d'Elon MUSK pour Tesla Motors.

MEG<sup>15</sup> (je ne sais pas), ils repéraient les zones actives dans le cerveau : rien de très surprenant pour l'instant. Cependant, en prenant leur pause, l'un des chercheurs se mit à prendre une cacahuète et à la manger. Ils eurent alors la surprise de voir une réaction chez le cerveau du singe, réaction au niveau des mêmes zones motrices du cerveau alors que cette fois le singe ne bougeait pas mais ne faisait que regarder l'humain prendre et manger la cacahuète. Ils en déduirent alors que le singe avait des réseaux de neurones capables d'imiter l'action humaine.

Il en va de même chez l'homme. En réalisant un PETScan<sup>16</sup>, on s'apercevrait que lorsqu'une personne désire un verre d'eau, sans le prendre réellement, un réseau de neurones « s'allume » dans le cerveau de celui qui observe cette personne, réseau qui correspond à celui de la personne qui désire. Par le verbe « allumer », il faut entendre ici que cette partie du cerveau consomme plus d'oxygène, ce qui est repérable par une coloration particulière sur le PETScan.

### III.B.2 Conséquences sur la compréhension des comportements humains

Je m'appuie sur le discours prononcé par Giacomo RIZZOLATTI, le directeur du département des neurosciences de la section physiologie de l'université de Parme, qu'il a prononcé le 12 décembre 2006 devant ces collègues de l'Académie des Sciences française. Il a en effet été élu en 2005 à cette académie comme étranger associé.

Les neurones miroirs nous permettent de commencer à comprendre certaines capacités humaines :

1. L'imitation s'en trouve neurologiquement expliquée. L'imitation nous permet de reproduire une action observée, elle nous permet donc **d'apprendre** une nouvelle action par l'observation ;
2. La compréhension de ce que fait l'autre et de son intention semblerait facilitée par ces réseaux de neurones. C'est un peu comme s'il y avait une imitation plus ou moins consciente des intentions et des désirs de l'autre et cela de manière quasi-immédiate ;
3. Ils seraient impliqués dans l'empathie et la sympathie. L'empathie est la capacité de ressentir la même émotion que l'autre éprouve sans se laisser emporter par elle tandis que la sympathie est la même capacité

---

15. EEG : Electro-Encéphalo-Gramme. MEG : Magnéto-Encéphalo-Gramme

16. Positron Emission Tomography Scanner. *Tomê* en grec veut dire : coupe. La tomographie, c'est le fait de prendre des coupes successives du cerveau à l'aide d'un instrument de mesure et grâce à un programme informatique de reconstruire une image en 3 dimensions. Le positron, est l'antiparticule de l'électron, charge électrique positive (+1), le même spin et la même masse.

avec l'immersion dans l'émotion en plus. La distinction réelle entre les deux est difficile à faire. Les neurobiologistes ne font pas, à ma connaissance, la distinction entre les deux.

4. Ils semblent prometteur dans l'explication de différentes maladies mentales comme l'autisme (absence d'empathie?) et la schizophrénie. Il semblerait qu'un déficit de neurones miroirs pourrait expliquer l'autisme. Cependant nous ne sommes qu'au début de la recherche dans ce domaine.

### III.B.3 Conséquences sur la recherche du bonheur

Les neurones miroirs semblent valider la thèse de René GIRARD sur la nature mimétique de nos désirs. Ils nous laissent entendre aussi quelque chose de plus important, ce ne sont pas que les désirs qui sont mimétiques mais aussi les émotions et les sentiments (empathie et sympathie). Maintenant, comme nous sommes encore au début de la recherche, il faut rester prudent. Les émotions, les sentiments et les désirs sont souvent contagieux, en effet. Cela ne veut pas dire cependant que *toutes* les émotions, *tous* les désirs le sont. Il me semble réaliste de distinguer les émotions mimétiques des émotions réellement personnelles, les désirs mimétiques des désirs personnels.

### III.B.4 Conclusion partielle

Il faut retenir de la découverte des neurones miroirs que nous sommes influençables et souvent influencés. Cela peut avoir un impact important sur la conduite de notre vie et donc la recherche du bonheur. Cela ne veut pas dire que l'influence est mauvaise en soi, cela veut plutôt dire qu'il est préférable de repérer les influences qui nous entourent pour choisir celles qui nous correspondent. Certaines influences peuvent être néfastes et nous conduire au malheur, d'autres en revanche peuvent nous aider à cheminer plus facilement en direction du bonheur.

Ce que René GIRARD ne développe pas c'est l'origine de ce mimétisme, il par plutôt du principe que c'est dans notre nature humaine. La découverte des neurones miroirs pourrait laisser croire la même chose. En même temps, il n'est pas si dur que cela de remarquer que certaines personnes sont plus imitatives que d'autres et que nous-mêmes, à différents moments de notre vie, nous sommes plus imitatifs qu'à d'autres moments. Cela veut dire qu'il existerait des causes qui augmenteraient notre mimétisme. Il me semble que l'une des causes se situe dans le manque de confiance en soi. C'est pour cela que je vais développer maintenant cette notion.

Par confiance en soi, je désigne cette capacité que nous pouvons avoir de nous apprécier tel que l'on est, non pas dans une auto-satisfaction égoïste

mais plutôt dans un amour de soi sain et équilibré. J'ai des défauts et des qualités, je m'apprécie ainsi même si je cherche aussi à diminuer mes défauts et à faire fructifier mes qualités. Vis-à-vis de mes défauts, avoir confiance en soi, c'est vouloir les voir disparaître sans s'en vouloir de les avoir. C'est aussi croire que nous pouvons nous améliorer. L'orgueilleux en revanche, ne veut pas voir ses défauts, et se croit supérieur aux autres.

### III.C Le manque de confiance en soi

Avant d'essayer de vous montrer d'où peut venir le manque de confiance en soi. Je vais développer une métaphore pour mieux comprendre ce qu'est la confiance en soi.

Quand un enfant vient juste de naître, qu'il a été réconforté par les câlins de sa maman, la puéricultrice va devoir faire un certain nombre d'exams. Le papa, à ce moment là, va prendre son petit enfant dans ses bras et le transporter de la maman à la table à langer. Quand il prend dans ses bras ce petit bébé, il va faire très attention, il va faire preuve de toute la délicatesse et de toute la tendresse qu'il pourra. D'ailleurs, les émotions et les sentiments qu'il éprouvera à l'égard de son enfant à ce moment là seront un mélange d'amour inconditionnel et d'émerveillement. Croyez-vous qu'à cet instant, il lui reprochera la taille de son corps ou la forme de son visage ? Et que s'il avait un bouton sur son visage, il lui ferait une remarque désagréable ?

Non, il accueille ce petit bébé tel qu'il est. Il va plutôt ressentir le désir d'être à la hauteur de l'amour qu'il ressent pour lui. Il peut éprouver aussi un désir intense de protection à son égard et ressentir une grande paix intérieure liée au sentiment d'être à sa place, d'être à sa *juste* place.

Ce qu'un père peut ressentir pour son petit enfant, ce qu'une mère peut ressentir pour lui, c'est ce qui peut nous permettre de comprendre ce qu'est la confiance en soi. Avoir confiance en soi, ce n'est pas être fier de soi, comme si nous étions le meilleur, le plus fort, le plus intelligent. Avoir confiance en soi, c'est s'accueillir soi-même, corps, âme et esprit, comme on accueille un petit bébé qui vient de naître. C'est faire preuve d'une attention extrême à l'égard de soi, d'un désir intense de protection, d'une grande délicatesse et d'une grande tendresse, d'un amour inconditionnel et surtout, d'un profond émerveillement : « merveille que je suis »<sup>17</sup>. Une grande confiance en soi se traduit par une grande délicatesse à l'égard de notre corps, notre âme et notre esprit. C'est-à-dire un souci tendre sans jugement, empli de tendresse et de simple émerveillement. Cela se traduira par des actes et des efforts à l'égard de soi comme le parent fera l'effort de se lever en pleine nuit pour

---

17. Psaume 139.

son enfant qui pleure.

Maintenant, si j'essaie de trouver les sources du manque de confiance en soi que nous pouvons vivre, je dirais qu'il y en a deux principales. La première me semble être liée à notre capacité de nous comparer aux autres. La deuxième vient des expériences où nous avons été rejetés par des personnes ou des expériences où *nous nous sommes sentis* rejetés par des personnes.

### III.C.1 La comparaison

Notre capacité à nous comparer aux autres nous vient directement de notre intelligence. C'est pourquoi, plus nous développons l'intelligence plus nous développons cette capacité. Comparer c'est « rapprocher des objets pour en dégager un rapport d'égalité » et « examiner les rapports de ressemblance et de dissemblance entre des personnes ou des choses »<sup>18</sup>. Dans la comparaison, il n'y a pas forcément l'idée d'évaluation, mais malheureusement cette dernière s'y associe souvent.

La publicité, les médias, la vie en collectivité, va influencer nos comparaisons et donc les évaluations que nous nous faisons sur nous-même. La reconnaissance des uns va venir influencer notre désir de reconnaissance. Par cette reconnaissance que nous n'avons pas, notre manque de confiance en nous peut se creuser. Se comparer aux autres n'est pas forcément mauvais en soi. Cette comparaison peut parfois nous permettre de voir que nous avons des progrès à faire dans tel ou tel domaine. Ce qui pose problème, c'est qu'elle s'accompagne souvent d'une augmentation de l'intensité du désir de reconnaissance.

On retrouve dans cette capacité à se comparer le défaut de l'organisation pyramidale de la société. Suis-je en haut de la pyramide ? Non ? Où suis-je alors ? À quel degré ? Évidemment, je vais alors regarder les degrés du dessus et envier ceux qui sont sur le degré au-dessus. Jamais, je ne vais regarder ceux qui sont en dessous, ou si je les regarde je risque fort d'oublier la chance que j'ai d'être mieux positionné qu'eux. Le désir d'atteindre le degré supérieur vient occulter le sentiment de chance que je pourrais ressentir pour la place que j'occupe. Malheureusement, plus on monte sur la pyramide, moins il y a de place, plus il y a des risques pour que je sois laissé de côté. Et plus on monte, plus cela s'aggrave. Arrivé en haut, on risque fort de s'apercevoir qu'on est seul et qu'il n'y a rien d'autre à découvrir. . .

---

18. Source : Robert historique de la langue française.

### III.C.2 Le rejet vécu ou ressenti

Le fait que nous soyons plus des *personnes* que des *individus*, que nous nous épanouissions dans la qualité de nos relations humaines plutôt que dans la solitude, entraîne que nous vivons très mal le rejet. Être rejeté, c'est être repoussé par un autre. L'autre qui me rejette me refuse un statut de « prochain » ou de « frère », il refuse ma présence. Être rejeté est toujours difficile à vivre. Cela le sera d'autant plus que la personne qui le fait était proche auparavant. Cela nous rend alors encore plus sensible au rejet.

Dans la peur du rejet, il y a aussi sans doute un savoir plus ou moins conscient que le phénomène de « bouc émissaire » est malheureusement toujours présent dans nos sociétés. Un « bouc émissaire », c'est quelqu'un qui est rejeté par un groupe. Comme le groupe ne veut pas reconnaître le caractère arbitraire de ce rejet ou pire son caractère non fondé, généralement, le groupe construit une « histoire » pour « raconter », « justifier », le rejet.

Malheureusement, l'histoire humaine ancienne mais aussi récente nous montre à quel point le phénomène de bouc-émissaire est fréquent, que ce soit au niveau des nations, des peuples, ou plus proche de nous des groupes classes ou des familles. Cela entretient en nous, de manière peut-être confuse mais bien réelle, une peur sourde du rejet.

### III.D L'attention aux désirs des autres

La comparaison et la peur du rejet nous rendent sensibles aux désirs des autres. Plus nous nous sentons dévalorisés, plus nous manquons de confiance en nous-même, plus nous sommes sensibles aux désirs qui habitent le cœur des autres. C'est un peu comme si nous ne savions plus ce qu'il fallait désirer et que nous faisons plus confiance aux désirs des autres pour nous désigner ce qu'il faut désirer. C'est pourquoi il est si important de regarder ce qui se passe quand nos désirs sont mimétiques.

### III.E Le triangle mimétique du désir

#### III.E.1 Présentation du triangle mimétique

Dans la conception binaire du désir, on considère que nos désirs viennent de nous et qu'ils correspondent à l'objet vers lequel ils se portent. Avec cette conception, le risque c'est de trier nos désirs en fonction de leur intensité et non pas en fonction de leur pertinence et de leur accessibilité.

Dans *Mensonge Romantique et Vérité Romanesque*, que nous abrègeront en MRVR par la suite, René GIRARD met en évidence que la plupart de nos désirs sont influencés par un modèle qu'il appelle *médiateur*. Il va donc

critiquer ce qu'il appelle *la spontanéité* du désir. Par cette expression, il faut comprendre le fait que les désirs viendraient directement de nous. Selon lui, nos désirs viennent toujours ou presque des autres (des autres humains ou humains imaginés).

Du point de vue de celui qui ressent le désir, il ne va pas reconnaître la présence d'un médiateur, il va plutôt s'apercevoir qu'il a un ou plusieurs concurrents, c'est-à-dire des personnes qui partagent le même désir que lui. Si nous essayons de voir l'ordre dans lequel la personne perçoit ce qui lui arrive, nous aurions alors :

1. Elle ressent un désir pour un objet au sens philosophique du terme, c'est-à-dire ce qui se trouve devant elle : une personne, une fonction, un objet technologique, une place dans la société, etc. ;
2. Elle s'aperçoit malheureusement qu'une autre personne qu'elle désire la même personne ou la même place sociale ;
3. Elle se sent alors *en concurrence* avec cette personne.

En réalité, et c'est ce que nous dit René GIRARD, ce qui se passe est tout autre. D'abord, la conscience vit un manque de confiance en soi<sup>19</sup>. Vivant ce manque de confiance en soi, elle se sent *en défaut d'être*. Elle recherche une sorte de *supplément d'âme* qu'elle pense ne pas avoir<sup>20</sup>. Elle recherche à être plus que ce qu'elle est parce qu'elle pense qu'elle n'est pas assez bien telle qu'elle est.

Ce manque de confiance en soi la rend extrêmement attentive aux apparences de confiance en soi chez les autres. Si elle repère une aisance, une prestance, chez quelqu'autre personne, alors elle va se focaliser sur cette personne. Naïvement, elle risque fort de faire la déduction erronée suivante : si cette personne **est** aussi bien dans sa peau, c'est qu'elle **a** des désirs qui lui apportent de grandes satisfactions. En réalité donc, l'ordre réel de ce qui se passe dans la personne et qui échappe à sa conscience est le suivant :

1. La personne manque de confiance en elle ;
2. Elle devient extrêmement attentive aux apparences d'aisance chez les autres personnes ;
3. Elle repère un médiateur qu'elle admire ou qu'elle jalouse ;
4. Elle voit que ce médiateur désire telle personne, telle chose, telle responsabilité ;

---

19. René GIRARD parle assez peu du manque de confiance en soi, je le mets en évidence pour que vous puissiez mieux comprendre comment les choses se passent dans la réalité.

20. Remarquez ici que le langage est trompeur, je glisse très facilement du verbe être au verbe avoir alors que ce sont deux choses totalement différentes. Il faudra certainement corriger cela.



5. Elle se met à désirer ce que ce médiateur désire ;
6. Elle sent ce désir « irradié » en elle.

### III.E.2 Notion de méconnaissance

René GIRARD parle assez souvent de *méconnaissance* quand il s'agit de nos désirs. Le plus souvent nous *méconnaissions* nos désirs, nous ne les connaissons que partiellement : nous sentons leur intensité, leur objet, c'est-à-dire ce qu'ils visent, mais nous ne connaissons pas réellement tout le processus de leur naissance. En ce sens nous les méconnaissions. René GIRARD ne parle pas de l'inconscient comme le faisait Sigmund FREUD. L'hypothèse de l'inconscient chez FREUD est en effet différente. L'inconscient freudien est une force active à laquelle s'oppose la conscience. Par la thérapie psychanalytique il serait possible d'avoir accès à cet inconscient, mais ce n'est pas toujours le cas. Dans la notion de méconnaissance de René GIRARD, il n'y a pas besoin de psychanalyse pour accéder à la connaissance. Nous pouvons connaître nos désirs grâce à notre intelligence. S'il fallait distinguer la notion de *méconnaissance* de la notion d'*inconscient*, nous pourrions dire que la méconnaissance peut disparaître avec la connaissance tandis que l'inconscient continu d'exister avec nos connaissances (ou nos hypothèses) à son propos.

Remarquons cependant que ce n'est pas toujours une chose facile de bien connaître ses désirs. Il est même parfois plus facile d'apercevoir le fonctionnement des désirs chez les autres que chez soi, comme si la conscience avait un effort à faire de *réflexion* plus intense quand elle se porte sur elle-même. Cela vient peut-être du fait que cet effort de réflexion se faisant par l'intelligence, cela suppose que cette dernière ne soit pas entravée par l'intensité des désirs.

### III.E.3 Médiations externes

René GIRARD distingue deux types de médiations : la médiation externe où le médiateur est spirituellement éloigné, et la médiation interne où il est spirituellement proche. Voici ce qu'il dit de la médiation externe dans MRVR, pp. 22-23 :

« Nous parlerons de *médiation externe* lorsque la distance est suffisante pour que les deux sphères de *possibles* dont le médiateur et le sujet occupent chacun le centre ne soient pas en contact ».

Dans cette citation, il faut comprendre la notion de distance comme *une distance spirituelle*. Il y a distance spirituelle s'il y a une distance sociale ou intellectuelle. La distance physique peut avoir un impact mais elle

est moindre que la distance sociale ou intellectuelle. René GIRARD prend l'exemple de Don Quichotte et de Sancho Panza :

Ils « sont toujours physiquement proche l'un de l'autre mais la distance sociale et intellectuelle qui les sépare demeure infranchissable. Jamais le valet ne désire ce que désire son maître. Sancho convoite les victuailles abandonnées par les moines, la bourse d'or découverte en chemin, d'autres objets encore que Don Quichotte lui abandonne sans regret <sup>21</sup>. »

Par ailleurs, la notion de *sphère de possibles* désigne l'ensemble des actions qui sont réalisables par une personne. Un enfant n'aura pas la même sphère de possibles que ses parents, il est plus limité en raison de son corps et de son intelligence qui ne sont pas encore totalement développés. De même, le métier, la richesse, la place sociale, peuvent augmenter la sphère de ses activités possibles. Cela peut venir modifier la distance spirituelle qui existe entre deux personnes. Remarquons cependant que la perception de la distance spirituelle est variable en fonction de la culture dans laquelle nous nous trouvons. Là où dans une monarchie, une distance spirituelle peut être grande en raison des différences de naissance, elle ne sera pas perçue de la même manière par quelqu'un épris par l'idéal d'égalité de nos démocraties : en démocratie, un fils de paysan peut rêver devenir président s'il a un très bon niveau d'études, tandis que dans une monarchie, il n'aurait jamais envisagé cette possibilité.

Concrètement la médiation externe consiste à avoir pour modèle une personnalité qui est assez éloignée spirituellement de nous, soit elle est plus âgée, soit elle a plus de responsabilité que nous, soit c'est un personnage historique, soit c'est un personnage de conte, de légende ou de roman, soit c'est un modèle religieux. Les concepts de « héros », d'« idole », de « star », peuvent être compris grâce à cette notion de médiation externe.

La médiation externe n'est pas forcément une mauvaise chose. Il peut être sain d'avoir des modèles à imiter si ces derniers sont dignes d'être imités, c'est-à-dire si par l'exemple de leur vie, ils nous montrent une manière juste et bienveillante de se comporter. En revanche, si le modèle n'est pas exemplaire, il devient dangereux de l'avoir comme médiateur. C'est là qu'il devient important de repérer nos médiateurs pour choisir délibérément de suivre l'un plutôt que l'autre. Pour rebondir sur la notion de liberté, nous pourrions dire qu'être libre c'est avoir la capacité effective de choisir son médiateur en tenant compte de notre moi fondamental. Autant il peut être positif de chercher à imiter quelqu'un comme Martin Luther KING autant il vaut mieux éviter d'imiter Adolf HITLER.

---

21. MRVR, p. 23.

## III.E.4 Médiations internes

René GIRARD définit la médiation interne ainsi :

« Nous parlerons de *médiation interne* lorsque cette même distance est assez réduite pour que les deux sphères pénètrent plus ou moins profondément l'une dans l'autre<sup>22</sup>. »

La médiation interne est présentée par René GIRARD comme étant une relation dangereuse. Elle fait naître la rivalité et la haine. Voilà ce qu'il dit sur la notion de rival, pp. 21-22 de MRVR :

« Pour qu'un vaniteux désire un objet il suffit de le convaincre que cet objet est déjà désiré par un tiers auquel s'attache un certain prestige. Le médiateur est ici un *rival* que la vanité a d'abord suscité, qu'elle a, pour ainsi dire, appelé à son existence de rival, avant d'en exiger la défaite. »

Il est intéressant de voir que René GIRARD utilise le mot de « vaniteux » avant de parler du concept de *rival*. Le vaniteux c'est celui qui désire se faire louer, se faire remarquer. Or qu'est-ce qui peut pousser quelqu'un à chercher les louanges sinon le fait qu'il n'est pas assuré par lui-même de sa propre valeur ? N'est-ce pas d'ailleurs ce que nous enseigne l'étymologie du mot ? En effet, vaniteux comme vanité vient du latin *vanus* qui signifie : « vide, dégarni » puis « creux, sans substance » appliqué aux choses puis aux personnes, et par extension « mensonger », « trompeur », « vaniteux ». *Vanus* appartient à une famille de mots indoeuropéens exprimant l'idée de vide, de privation, qu'on retrouve dans le sanskrit *una* « qui manque de », le grec *eunis* « privé de », etc.

Le vaniteux c'est celui qui se sent vide, inconsistant, et qui pour cacher cette vacuité, essaie de trouver des apparences admirables. En clair, le vaniteux est toujours quelqu'un qui manque de confiance en lui, qui ne voit même pas la chance qu'il a d'être ce qu'il est, il pense qu'il sera plus heureux en possédant des choses admirables. Le problème, c'est que cela le rend sensible à la rivalité et cette rivalité est source de haine.

Un peu plus loin, p. 24 du même livre, René GIRARD va définir précisément et assez longuement ce qu'il appelle la *haine* :

« L'élan vers l'objet est au fond élan vers le médiateur ; dans la médiation interne, cet élan est brisé par le médiateur lui-même puisque ce médiateur désire, ou peut-être possède, cet objet. Le disciple, fasciné par son modèle, voit forcément dans l'obstacle mécanique que ce dernier lui oppose la preuve d'une volonté perverse à son égard. Loin de se déclarer vassal fidèle, ce disciple

---

22. MRVR, p. 23.

ne songe qu'à répudier les liens de la médiation. Ces liens sont pourtant plus solides que jamais car l'hostilité apparente du médiateur, loin d'amoindrir le prestige de ce dernier, ne peut guère que l'accroître. Le sujet est persuadé que son modèle s'estime trop supérieur à lui pour l'accepter comme disciple. Le sujet éprouve donc pour ce modèle un sentiment déchirant formé par l'union de ces deux contraires que sont la vénération la plus soumise et la rancune la plus intense. C'est là le sentiment que nous appelons *haine*.

Seul l'être qui nous empêche de satisfaire un désir qu'il nous a lui-même suggéré est vraiment objet de haine. Celui qui hait se hait d'abord lui-même en raison de l'admiration secrète que recèle sa haine. Afin de cacher aux autres, et de se cacher à lui-même, cette admiration éperdue, il ne veut plus voir qu'un obstacle, dans son médiateur. »

### III.E.5 L'illusion d'autonomie ou l'« huître-conscience ».

L'erreur majeure de celui qui ressent un désir mimétique c'est de croire que ce désir lui vient de lui-même. Il pense qu'il est à l'origine de ce désir, il pense qu'il n'est pas influencé. C'est cette illusion d'autonomie que René GIRARD désigne par cette expression très imagée d'« huître-conscience ». L'huître-conscience c'est la conscience qui se croit reine chez elle : elle est à l'origine de ce qu'elle désire. Plus la relation que le sujet désirant entretient avec son médiateur est une médiation interne, plus il va se croire à l'origine de son désir. C'est là qu'il semble difficile de distinguer un désir personnel d'un désir mimétique pris dans une médiation interne. Du point de vue de la conscience du sujet désirant, les deux sont très semblables. Comment alors les distinguer ?

René GIRARD ne semble pas répondre explicitement à cette question. Cependant, il est possible de remarquer que le désir mimétique de la médiation interne est accompagné d'émotions désagréables : haine, jalousie, frustration, colère, angoisse, etc. Ce sont des indices qui nous permettent de mieux le discerner d'un désir personnel qui au contraire peut entraîner des émotions apaisées.

## IV L'accroissement des désirs mimétiques

### IV.A Accroissement de l'hétéronomie sentimentale

Le désir mimétique vient accentuer notre caractère influençable. Nous passons, à cause de lui, d'une autonomie sentimentale partielle à toujours

plus d'hétéronomie sentimentale. La notion d'*autonomie sentimentale* désigne le fait que nous sommes à l'origine de nos sentiments, de nos émotions. Je préfère utiliser l'expression « *autonomie sentimentale partielle* » car nous pouvons certes choisir nos désirs mais cela ne veut pas dire qu'ils viennent à chaque fois de nous. La notion d'*hétéronomie sentimentale* désigne le fait que ce sont les autres qui nous influencent dans ce que nous éprouvons. Dans l'hétéronomie sentimentale, nous « attrapons » nos émotions des autres, comme nous attrapons leurs virus. Nous allons essayer de démontrer pourquoi le désir mimétique entretient et même fait grandir notre hétéronomie sentimentale.

Le sujet désire tellement son objet désiré que sa conscience est de plus en plus portée vers son objet. Elle est prise par l'intensité de son désir et n'a que peu de force pour réussir à se placer en dehors de son désir pour interroger son origine. Elle se retrouve avec une volonté de réflexion moins puissante que l'intensité de son désir. Son désir va même prendre le contrôle de sa puissance de réflexion et au lieu de l'inciter à interroger son origine, il va la conduire à envisager les différentes stratégies possibles pour le satisfaire. La conscience, à cause de l'intensité du désir, va oublier d'interroger sa pertinence pour se mettre à son service.

Plus le médiateur se rapprochera du sujet désirant (cas de la médiation interne), plus il va apparaître pour ce dernier comme un concurrent ou un obstacle. Loin de diminuer l'intensité du désir, cela va venir l'accroître. L'intensité grandissante de ce désir, passé un certain seuil, vient emprisonner alors la conscience qui se trouve complètement « captée » par lui. Elle se retrouve complètement soumise à son désir, esclave de lui, alors qu'elle se croit paradoxalement totalement « autonome » puisqu'elle est persuadée qu'elle est à l'origine de son désir.

Deux cas de figure se présentent alors :

1. Soit la personne accède à l'objet de son désir ;
2. Soit elle ne réussit pas à satisfaire son désir.

#### **IV.A.1 Cas de la victoire : la personne accède à l'objet de son désir**

Pour un temps relativement bref, l'objet va satisfaire la conscience, il va apporter un plaisir qui peut aller jusqu'à la jouissance. Malheureusement, la conscience n'accède pas au contentement, à ce que les stoïciens appelaient l'*ataraxie*, le *repos de l'âme*. Plus le sujet est proche de son médiateur, plus il est dans la médiation interne, plus ce temps sera bref.

La conscience vivra alors une déception : « ce n'était que cela ! ». Elle ressentira peut-être même un certain dégoût de soi, soit un dégoût pour s'être

trompé de chose à désirer, ou pour avoir désiré cette chose-là en particulier, qui n'était peut-être pas si extraordinaire que cela ou même contraire à ses valeurs. Elle se mettra alors rapidement en chasse d'un nouvel objet à désirer, objet qui lui sera désigné par le désir de son ou ses médiateurs.

En réalité, la conscience espérait obtenir un *supplément d'être*, un *supplément d'âme*, qu'elle n'a pas obtenu. Si elle ne prend pas le temps de se poser pour interroger son désir, ses désirs, sa déception, sa frustration par rapport à ce *supplément d'âme* qu'elle n'a pas obtenu malgré le plaisir vécu, risque de la rendre encore plus sensible aux médiateurs. Nous pouvons présenter cela sous la forme du schéma chronologique suivant :

1. Désir mimétique ;
2. Concurrence ou obstacle ;
3. Augmentation du désir ;
4. Chaque nouvelle concurrence ou nouvel obstacle viendra accroître l'intensité du désir ;
5. Possession de l'objet convoité ;
6. Plaisir ou jouissance<sup>23</sup> ;
7. Malheureusement ce plaisir ou cette jouissance sont brefs ;
8. Déception : la possession de l'objet n'apporte pas le bonheur tant recherché, elle n'apporte pas ce « petit supplément d'âme » ;
9. Diminution de la confiance en soi ;
10. Augmentation de l'hétéronomie sentimentale ;
11. Il y a alors un accroissement de la suggestibilité ;
12. Nouveau désir mimétique ;
13. Nouveau cycle.

Si le médiateur frustré à son tour, soit parce qu'il n'a pas pu obtenir l'objet que le sujet désirant a réussi à posséder avant lui alors même qu'il était le premier à le désirer, car cet objet n'était ni partageable ni copiable, soit parce que son imitateur a réussi à posséder le même objet que lui ce qui entraîne la perte de son originalité, alors il va voir son désir augmenter en raison de la victoire de son imitateur. Il va ainsi devenir un concurrent encore plus redoutable qui, par son désir, va venir à nouveau entretenir le désir pourtant déjà frustré de son imitateur vainqueur. René GIRARD parlera de *feedback mimétique*. C'est ainsi que certaines personnes, passant de victoires, en victoires, ou de victoires en défaites, parce que soumise à l'influence des autres, finissent par entretenir un désir qui pourtant ne leur apporte aucun

---

23. Nous entendons ici par *jouissance* un plaisir intense.

supplément d'âme. C'est un désir et des plaisirs totalement artificiels qui ne tiennent que par l'imitation du désir des autres.

Par exemple, Gérard se croit amoureux d'une femme nommée Valérie. Il réussit sa « conquête amoureuse ». Malheureusement très vite, il est déçu de ce qu'il ressent à ses côtés, malgré le plaisir vécu qui est pourtant bien réel, parce qu'il n'obtient pas ce « supplément d'âme » qu'il espérait secrètement obtenir. Ayant réussi sa conquête, il a aussi contribué à frustrer son rival, Hugo, qu'il n'avait peut-être même pas consciemment remarqué. Hugo frustré de voir la femme qu'il désire dans les bras d'un concurrent, va aussitôt voir son propre désir amoureux pour Valérie augmenter. Ce désir amoureux qu'il ressent intensément va venir de nouveau contaminer le désir de Gérard qui, bien que déçu par sa relation avec Valérie, va continuer à la désirer mimétiquement. Cela peut faire vivre dans la durée une relation amoureuse qui n'en est pas une, qui semble en être une, mais qui est faite de plaisirs et de déceptions inséparablement liés. Tant que Hugo restera à proximité de Gérard et de Valérie, leur relation pourra tenir. En revanche, si Hugo part ailleurs pour une poursuite d'études dans une autre ville par exemple, la déception l'emportera chez Gérard et l'incitera à mettre fin à sa relation avec Valérie. Valérie peut évidemment ne rien comprendre à l'affaire car elle peut très bien être dans un désir d'amour véritable. Elle peut elle aussi être pris dans un réseau de désirs mimétiques...

Nous pouvons prendre comme autre exemple, celui de l'iphone, ou de tout autre produit technologique. Gérard désire l'iphone 4 parce que Hugo en a un. Une fois son iphone 4 obtenu, il va éprouver du plaisir, plaisir d'autant plus intense qu'il lui aura fallu patienter pour obtenir son iphone. Malheureusement ce plaisir ne va pas lui apporter le « petit supplément d'âme » qu'il escomptait. Hugo voyant que son originalité de propriétaire d'iphone 4 n'est plus une originalité, va se mettre à désirer l'iphone 4S. Les finances de ses parents lui permettent de l'obtenir. En retour, Gérard ne trouvera plus son iphone 4 aussi bien, il voudra à son tour un 4S. Il éprouvera à nouveau plaisirs et déceptions. Si dans ce jeu de concurrence et de nouveauté, Hugo achète l'iphone 5, à son tour Gérard le désirera, au plus grand plaisir de l'entreprise Apple qui n'a certainement pas choisi au hasard une pomme déjà croquée comme logo ! Une pomme croquée c'est en effet une pomme désirable car qui a déjà été désirée puisqu'elle est croquée !

Cette fuite en avant vers toujours plus de produits technologiques nouveaux n'est qu'un indice supplémentaire qui montre la pertinence de l'analyse que René GIRARD conduit autour de la notion de médiation interne. Malheureusement, les personnes sont tellement « prises » et « soumises » à leurs désirs mimétiques, qu'elles ne voient même plus les déceptions successives par lesquelles elles passent pourtant. Peut-être même parce que de décep-

tions en déceptions cela vient inmanquablement abîmer encore un peu plus leur confiance en soi déjà abîmée, elles « *se ruent frénétiquement* » vers le dernier gadget technologique à la mode comme si leur vie en dépendait ! Il suffit de regarder l'Apple Special Event d'octobre 2012 et son reportage sur l'ouverture des magasins le premier jour de la vente de l'iphone 5 pour comprendre à quel point nous sommes en présence d'une **frénésie mimétique**.

#### **IV.A.2 Cas de la défaite : la personne ne réussit pas à atteindre l'objet de son désir**

Si nous schématisons chronologiquement ce qui se passe pour la personne qui ne réussit pas à atteindre l'objet de son désir mimétique, nous obtenons l'ordre suivant :

1. Désir mimétique ;
2. Concurrence ou obstacle ;
3. Augmentation du désir ;
4. Chaque nouvelle concurrence ou nouvel obstacle viendra accroître l'intensité du désir ;
5. Perte de la bataille ;
6. Déception qui est à la hauteur de l'intensité du désir ;
7. Dévalorisation de soi : la personne interprète sa défaite comme un signe qu'elle n'était pas à la hauteur, cela vient confirmer le doute foncier qu'elle avait déjà concernant sa propre valeur.
8. Sa conscience ne voit pas le caractère mimétique de son désir en raison de l'intensité de sa déception et de sa dévalorisation personnelle ;
9. Elle préfère croire encore plus à quelque chose qu'elle croit déjà : vraiment, elle a peu de valeur !
10. Il y a alors un accroissement de la suggestibilité ;
11. La conscience devient encore plus mimétique ;
12. Elle risque fort de s'enfoncer encore un peu plus dans des médiations internes !

Le drame que peut ressentir une personne ayant connu ainsi de nombreuses déceptions, qui bien qu'elles soient d'origine mimétique sont pourtant réellement vécues par la conscience, c'est de ne plus savoir quoi désirer. Deux possibilités existent alors, soit elle devient de plus en plus mimétique, soit, passé un certain seuil, la perte de confiance en soi la conduit à ne plus savoir quoi désirer. Elle devient alors apathique, elle ne ressent plus rien, elle se retrouve paralysée. Il y a alors un risque réel de dépression. Tout dépend de l'intensité du désir et de l'état de confiance en soi du sujet. Par là, on peut



supposer qu'il est possible de tomber dans une dépression à cause d'un désir mimétique intense qui vient abîmer un peu trop une confiance en soi déjà blessée.

Que le sujet soit vainqueur ou perdant dans l'obtention de son objet désiré, parce que ce désir est à l'origine mimétique, il ne récolte que de la déception et une perte de confiance en soi qui va venir augmenter sa suggestibilité. Pour le dire autrement, le désir mimétique est une source intarissable de perte de confiance en soi et d'augmentation de la suggestibilité. Il ne faut donc pas être surpris qu'une société basée sur le commerce, c'est-à-dire l'échange marchand d'objets ou de services, conduisent à l'augmentation de la suggestibilité et au mal-être des individus. Pour pouvoir vendre ses objets ou ses services, la société de consommation ne peut que chercher à entretenir la suggestibilité des consommateurs. Se faisant, elle entretient aussi leur manque de confiance en eux. Nous aurons l'occasion de revenir sur ce sujet.

#### IV.B Triomphe de la suggestion sur l'impression

Le sujet qui éprouve un désir mimétique est plus ou moins abîmé dans sa confiance en soi. Nous pouvons envisager deux cas de figures :

- Soit sa confiance en soi est très abîmée et alors il devient suggestible même au plus petits désirs ;
- Soit elle ne l'est pas trop et sa suggestibilité va augmenter à chaque fois qu'il connaît une déception.

Dans les deux cas, la suggestibilité va lui faire vivre quelque chose de surprenant : *il va croire plus facilement ce qu'on lui suggère que ce qu'il perçoit lui-même.*

Si nous reprenons le sens du verbe *suggérer* nous voyons qu'il veut dire : faire naître dans la pensée de quelqu'un une idée, ou la pensée d'un acte. Par ailleurs, la notion d'*impression* désigne une forme de connaissance immédiate et vague que l'on a de quelqu'un ou de quelque chose en le voyant, le sentant, l'entendant, etc. Nous pouvons donc distinguer *la suggestion* où quelqu'un a mis en moi une idée, une émotion, un désir, de *l'impression* où l'idée, l'émotion ou le désir sont nés en moi directement comme effet de l'objet sur ma sensibilité.

Notre intelligence est nourrie depuis le berceau de suggestions *et* d'impressions. Ce n'est que beaucoup plus tard que nous sommes capables de faire la distinction entre les deux et de prendre conscience des deux sources de pensées.

Le danger des désirs mimétiques, c'est qu'ils entraînent souvent sinon toujours *le triomphe de la suggestion sur l'impression*. Je doute tant de mon jugement personnel que je crois plus facilement celui d'autrui que le mien. J'ai

pris tellement l'habitude de croire autrui que j'en perds l'habitude de croire en moi. Une éducation faite que de suggestions est donc plus dommageable qu'une éducation faite des deux. L'impression est importante à développer même si elle n'est qu'un préalable au véritable sens de l'observation qui est nécessaire à la recherche de la vérité.

Le problème de l'impression, c'est qu'elle est souvent vague et inconfortable. Elle peut être un mélange de pensées et d'émotions, il n'est pas toujours facile d'arriver à trouver les mots et les concepts pour la décrire. Elle n'est pas forcément fausse par elle-même mais comme nous faisons souvent des déductions ou des interprétations abusives, il y a un risque de se tromper. L'impression doit donc être reprise par l'intelligence pratique, la *phronésis* chère à ARISTOTE.

René GIRARD nous rappelle cette chose encore plus étrange, que plus le sujet est suggestible, plus le sujet va *oublier* quasi-immédiatement son impression première personnelle. Il peut même avoir tendance à prendre ce qui est suggéré pour son impression propre. Cela conduit à ce que Françoise KOURILSKY-BELLIARD<sup>24</sup> appelle *le paradoxe circulaire de la communication*.

Par exemple, le fait que je dise à Hubert que Gérard n'est pas digne de confiance, va entraîner par suggestion un changement dans le comportement de Hubert vis-à-vis de Gérard que ce dernier va interpréter comme étant de la méfiance. Du fait de cette méfiance ressentie, Gérard par mimétisme va à son tour se méfier de Hubert. Ce dernier le sentira et en déduira qu'en effet Gérard n'est pas digne de confiance. Il se dira alors que ce que je disais était vrai. La vérité de ma suggestion importe peu, la conviction que j'ai de ma propre affirmation suffit à la rendre « vérifiée » du point de vue de Gérard qui a succombé à ma suggestion. Gérard pourrait même, s'il m'admire suffisamment, oublier complètement toutes les impressions personnelles qu'il avait d'Hubert avant que je lui dise de se méfier. Cet exemple montre à quel point le langage peut être *performatif* c'est-à-dire faire naître ce qu'il prétend décrire.

#### IV.C Accroissement de la déception et du ressentiment

Nous distinguerons deux cas possibles : d'abord celui qui se méfie par son éducation des sentiments de rancœur, de rancune, des désirs de vengeance, etc. ; et ensuite, celui qui, par son éducation ou son absence d'éducation, ne s'en méfie pas.

---

24. Françoise KOURILSKY-BELLIARD, *Du désir au plaisir de changer*, édition Dunod, p. 53.

## IV.C.1 Cas de celui qui se méfie de la vengeance

Ce n'est malheureusement pas parce qu'il sait que la colère, la rancune, la rancœur et le ressentiment sont des émotions dangereuses qu'il se trouve complètement à l'abri de ces émotions. En effet, il peut toujours se laisser emporter par une spirale mimétique du désir. La publicité, l'envie, la jalousie, sont des forces qui peuvent réellement l'influencer sans qu'il en soit complètement conscient. C'est d'ailleurs souvent l'orgueil qui, lui faisant croire que ces forces n'ont pas d'influence sur lui, vient le rendre plus vulnérable. En effet, l'humilité serait de reconnaître qu'il est influençable et qu'il a donc besoin d'une protection face aux diverses influences.

Il y a donc un risque sérieux que par la publicité, l'envie ou la jalousie, il attrape des désirs mimétiques. Les déceptions successives qui font suite, soit à la possession de l'objet qui ne remplit pas son attente préalable, soit à l'impossibilité d'acquérir les objets désirés, vont entraîner une diminution de sa confiance en lui-même. Il y aura alors une augmentation de la suggestibilité. Il désirera de plus en plus selon les autres. Il sera de moins en moins capable d'écouter ses désirs personnels. De déceptions en déceptions, il verra sa sensibilité à la mode, aux rumeurs, aux influences du monde, croître. Il risque alors, s'il n'y prend garde de sombrer dans le cycle terrible, de déception, frustration, colère, rancune, rancœur et ressentiment.

Je me demande d'ailleurs si la croyance dans les vertus que propose la philosophe américaine Ayn RAND, ne prend pas sa source dans ce cycle infernal de frustrations accumulées même si évidemment elle s'en défend. Dans son livre *La Vertu d'égoïsme*, au nom évocateur, elle finit en effet par défendre les trois vertus suivantes : *raisonnalité*, *productivité* et *fierté*, en citant même l'un des passages de l'un de ses anciens livres :

« De la même manière que l'homme doit produire les biens matériels dont il a besoin pour se maintenir en vie, il doit acquérir les qualités de caractère qui rendent sa vie digne d'être maintenue<sup>25</sup> ; c'est-à-dire que de la même façon que l'homme est un *selfmade man* dans le domaine matériel, il est un *selfmade man* dans le domaine spirituel. »

Ayn RAND, *Atlas Shrugged*.

---

25. Remarquez que celui qui ne réussirait pas à acquérir les qualités de caractère, parce qu'il ne serait pas assez courageux ou pas assez persévérant, ne pourrait pas voir sa vie devenir digne d'être maintenue ! Je plains le pays qui prendrait comme ligne directrice ses valeurs en politique. On reviendrait rapidement à une vision où les faibles méritent leur sort puisque c'est de leur faute s'ils sont restés faibles. Leur disparition ne serait plus de la responsabilité de l'égoïsme des autres, mais de leur propre insuffisance.

Elle continue par une remarque qui devrait nous troubler lorsque nous savons que l'orgueil vient cacher à nos propres yeux notre influençabilité ou notre suggestibilité et nous rendre, par là-même, encore plus influençable, encore plus suggestible :

« L'expression « ambition morale » est la meilleure façon de désigner la vertu de fierté. Cela signifie que l'on doit mériter le droit de se considérer soi-même comme notre plus grande valeur<sup>26</sup> en réalisant notre propre perfection morale, c'est-à-dire en refusant d'accepter tout code fondé sur des vertus irrationnelles<sup>27</sup> qui seraient impossibles à pratiquer, et en s'assurant de pratiquer celles qui le sont, en refusant toute culpabilité imméritée, en ne s'y exposant pas et en corrigeant promptement celle que l'on aurait pu mériter, en ne se résignant jamais passivement aux défauts de notre caractère, et en ne laissant jamais quelque inquiétude, caprice, crainte ou humeur momentanée que ce soit, l'emporter sur notre propre estime de soi<sup>28</sup>. »

Il me semble qu'Ayn RAND, loin d'atteindre son but d'indépendance et d'autonomie rationnelle en se fixant ces trois vertus, pousse plutôt ceux qui la suivent à devenir de plus en plus mimétiques. Ayn RAND est très peu connue en France, je vous en parle parce que c'est souvent sa pensée qui est invoquée dans les milieux libertariens ou trans-humanistes américains dont je vous ai déjà parlé : Google, Facebook, Wikipedia, ont à leur tête des dirigeants libertariens. Il en va de même pour la Singularity University.

#### IV.C.2 Cas de celui qui ne se méfie pas de la vengeance

Ce dernier va connaître évidemment le même cycle que le précédent mais avec la particularité qu'il passera beaucoup plus rapidement à la colère

---

26. N'est-ce pas justement la définition classique de l'orgueil ? En effet, l'orgueil c'est le fait de se juger grand à ses propres yeux. Si ma plus grande valeur, c'est moi-même, alors cela ne revient-il pas à se juger grand à ses propres yeux ? Je vous amène aussi à réfléchir à ce que peut être la relation amoureuse ou amicale pour ce genre de personnes. Si ma plus grande valeur c'est moi-même, qu'elle est la valeur que j'attribue à mon épouse ? C'est là qu'il est important de connaître la philosophie d'Emmanuel LÉVINAS, nous la verrons dans le cours sur *Autrui*.

27. Toutes les vertus autres que celles qu'elle prône sont définies comme irrationnelles, ce qui est tout à fait compatible d'ailleurs avec son expression de *selfmade man* spirituel ! Elle rejette donc les vertus de THOMAS D'AQUIN sans le viser explicitement même si cela devient manifeste dans la suite de son livre. Mais se faisant, elle ne semble pas se rendre compte qu'elle rejette aussi les vertus d'ARISTOTE, au nom même de certaines de ses vertus, par exemple, de celle que les grecs appellent *andreïa*, le courage ou encore de la tempérance. Cela donne un discours à la logique bien étrange !

28. Qu'entend-elle ici par « estime de soi » ? Il est si facile de confondre *confiance en soi* et orgueil !

et aux émotions qui en découlent. Il va très rapidement en vouloir aux autres de l'empêcher d'atteindre ses buts, de satisfaire ses désirs. Il risque de devenir plus rapidement un homme du ressentiment. Il risque de devenir facilement médisant. Il deviendra facilement menteur, calculateur, hypocrite. Bref plutôt que de développer la vertu de Prudence, il risque de développer ce que les grecs appelaient la *métis*, la ruse, « *la ruse des renards* », cela rappelle l'image que l'on obtient quand on tape `about:mozilla` dans Firefox<sup>29</sup>. Nous verrons cette distinction dans le cours suivant.

Le désir mimétique peut donc « s'emballer » rapidement et ce de manière quasi-imprévisible. C'est d'ailleurs ce que René GIRARD appelle *l'emballlement mimétique*, le *runaway*. Pour comprendre l'emballlement mimétique, il faut comprendre ce qu'il appelle le *feedback mimétique*. Par *feedback*, il désigne cette boucle de rétro-action qui fait que la jalousie de quelqu'un pour l'objet que je possède va venir accroître mon désir pour cet objet, désir qui avait peut-être déjà diminué. C'est ainsi que plus un cadre dirigeant a de concurrents convoitants son poste, plus il va voir sa motivation pour son poste croître alors même qu'au fond de lui-même ce poste ne le rend peut-être plus heureux depuis longtemps. Ce cadre dirigeant va donc vivre dans l'excitation du pouvoir sans se rendre compte qu'il n'est plus lui-même. Seule une crise intense, une maladie, un décès, une autre catastrophe, sera capable de lui faire prendre conscience qu'il a attrapé un désir chez ses concurrents par *feedback mimétique* et que ce désir a maintenu artificiellement sa motivation pour sa fonction de cadre dirigeant.

L'emballlement mimétique est nourri par des *feedback mimétiques* successifs. À chaque tour, cet emballlement risque de s'accroître. Cela peut alors devenir très dangereux pour la santé émotionnelle de la personne qui risque de voir ses frustrations successives se transformer en ressentiment. La pluralité des concurrents, la pluralité des frustrations successives, favoriseront d'ailleurs le passage direct de la frustration au ressentiment sans passer par la colère ou la rancune qui ont au moins l'avantage de viser une personne en particulier. Voilà pourquoi, les désirs mimétiques sont si dangereux. Et plus le terrain social ou familial de la personne concernée fait l'apologie de la vengeance, plus ils deviennent dangereux. Notre problème actuel, c'est que les romans et le cinéma font souvent l'apologie de la vengeance. Le meilleur moyen de faire l'apologie de la vengeance sans que cela ne soit trop explicite, c'est d'inventer un « méchant » si méchant que nous en devenons presque soulagés quand le « gentil » finit volontairement ou par légitime défense par le supprimer. L'hyper-méchanceté des méchants vient débousso-  
ler

29. Sous le navigateur *Firefox*, tapez dans la barre d'adresse : « `about :mozilla` », sans espace entre les deux points. Et lisez ce qui est inscrit. Cet « easter egg » demande quelques réflexions, non ?

notre boussole morale et vient nous empêcher de voir comme *apologie*<sup>30</sup> de réelles apologies de la vengeance.

## V Comment revenir au désir personnel ?

Pour réussir à s'écarter autant que possible des désirs mimétiques, plusieurs possibilités s'offrent à nous. Certaines, je ne pourrais évidemment pas les développer dans le cadre du cours de philosophie, je ne vous les indique alors que comme possibilités :

1. Apprendre à observer nos impressions premières : il est préférable d'accepter le flou, le vague, de nos impressions premières, quitte à les rejeter après réflexion, que de se laisser emporter par les suggestions.
2. Tenir compte de notre mémoire affective. C'est le conseil que pourrait nous donner Marcel PROUST avec l'épisode de la « petite madeleine ». Notre mémoire affective, qui parfois se déclenche sous l'effet imprévisible du sens olfactif ou du sens gustatif, nous permet de prendre conscience de ce qui a réellement compté pour nous. De plus, la mémoire portant sur des choses passées, permet de sortir de l'influence présente de la suggestion et par là permet d'éviter aux suggestions de trop embrouiller nos capacités intellectuelles. Il est vrai cependant que des douleurs passées peuvent colorer ces capacités, c'est pourquoi, avec BERGSON, il me semble important d'apprendre à développer plutôt notre sensibilité à la joie, et entre autres, à garder fidèlement en mémoire nos joies passées. Elles peuvent en effet servir de boussole pour le futur.
3. Prendre le soin de développer notre capacité à accueillir et à gérer nos émotions. Ce qu'ARISTOTE appelait la *tempérance*<sup>31</sup>. Nous développerons dans le cours suivant cette notion de tempérance ainsi que ce qui se passe au niveau de nos émotions.
4. Développer en soi l'observation de notre corps.
5. Développer la vertu de charité. C'est selon THOMAS D'AQUIN, la vertu la plus efficace pour développer toutes les autres vertus. Nous le verrons

---

30. L'apologie est un discours de défense et de justification d'une cause ou d'une personne donnée. Il a glissé vers l'idée d'éloge, c'est-à-dire le fait de célébrer une cause ou une personne. C'est d'ailleurs dans ce dernier sens que le mot *apologie* est le plus souvent utilisé aujourd'hui.

31. D'ailleurs dans la citation que je vous ai mis d'Ayn RAND, on s'aperçoit que ce qu'elle recommande ne peut se faire qu'une fois développé la vertu de tempérance et pourtant elle la rejette : son discours est donc contradictoire. Cela me semble typique d'un discours du ressentiment. Un discours du ressentiment ressemble énormément à un discours logique, il affirme d'ailleurs la plupart du temps son amour de la logique, mais en réalité, il est plein de contradictions.

dans le cours suivant.

6. Des philosophes chrétiens comme THOMAS D'AQUIN ou AUGUSTIN D'HIPPONE ajouteraient : prêter plus d'attention à la prière dans votre vie de tous les jours. Évidemment, l'athée ou l'agnostique pourraient mal le prendre ou ne pas comprendre. Remarquons que les juifs, les musulmans, les indous et même en un sens les bouddhistes (par l'intermédiaire de leur notion de méditation), seraient plus réceptifs à cet ajout, en le transposant à leur culture.