

CHARLES PÉPIN



LA CONFIANCE EN SOI

UNE PHILOSOPHIE

Allary Éditions

CHARLES PÉPIN
LA CONFIANCE EN SOI

Cultivez les bons liens
Entraînez-vous
Écoutez-vous
Émerveillez-vous
Décidez
Mettez la main à la pâte
Passez à l'acte
Admirez
Restez fidèle à votre désir
Faites confiance au mystère

En puisant dans les textes des philosophes et des sages, dans les travaux des psychanalystes et des psychologues, mais aussi dans l'expérience de grands sportifs, d'artistes ou d'anonymes, ce livre éclaire le mystère de la confiance en soi. Et nous montre le chemin pour avoir davantage confiance en nous.

Charles Pépin est philosophe et romancier, traduit dans une trentaine de pays. Son dernier essai, Les Vertus de l'échec (Allary Éditions, 2016), a été un grand succès critique et de librairie.

Charles Pépin

La Confiance
en soi
Une philosophie

ALLARY ÉDITIONS
RUE D'HAUTEVILLE, PARIS X^e

© *Allary Éditions*, 2018.

ISBN : 9782370731678

Du même auteur

50 nuances de Grecs, avec Jul
Dargaud, 2017

Les Vertus de l'échec
Allary Éditions, 2016

La Joie
Allary Éditions, 2015, Folio

Quand la beauté nous sauve,
Robert Laffont, 2013, Marabout *Platon La gaffe*, avec Jul
Dargaud, 2013

Un homme libre peut-il croire en Dieu ?,
Éditions de l'Opportun, 2012

La Planète des Sages, avec Jul,
Dargaud, Tome 1, 2011 ; Tome 2, 2015

Ceci n'est pas un manuel de philosophie,
Flammarion, 2010, Librio *Les Philosophes sur le divan*
Flammarion, 2008, J'ai Lu *Une semaine de philosophie*
Flammarion, 2006, J'ai Lu *Les Infidèles*
Flammarion, 2002

Descente
Flammarion, 1999

Pour Victoria, Marcel et Georgia

*Parce qu'il suffit que je vous regarde pour avoir
confiance.*

En moi. En la vie. Et surtout en vous.

Introduction

On a retiré les petites roues ce matin. Du haut de ses quatre ans, elle enfourche son vélo et s'élance sous le soleil. Son père court à côté d'elle, une main dans son dos, l'autre sur la selle. Elle pédale de plus en plus vite, agrippée au guidon. Son père l'encourage : « Pédale sans t'arrêter », « regarde devant toi », « très bien » ! Il lâche la selle. L'enfant prend de la vitesse. Elle est en équilibre, roule sans l'aide de son père. Lorsqu'elle s'en aperçoit, elle crie de joie et fonce de plus belle. Elle se sent libre, légère : elle a confiance.

Mais en quoi, au juste ?

En ses capacités ? En son père ? En ce moment de bonheur familial ?

La confiance en soi, on le pressent, relève d'une alchimie. Elle résulte de la combinaison de plusieurs facteurs. Les chemins qui y mènent sont divers, mais une fois acquise, elle porte chacun de nous de la même manière. Il n'y a qu'une confiance en soi, mais plusieurs façons de l'atteindre.

Madonna est une bête de scène, une artiste qui a su se réinventer toute sa vie. Elle fut pourtant une enfant timide, meurtrie par la perte de sa mère lorsqu'elle avait cinq ans. Où donc a-t-elle trouvé la force pour s'imposer ?

Patrick Edlinger est un des pionniers de l'escalade libre. Lorsqu'il grimpeait en solo, ses gestes étaient si fluides qu'il semblait danser au-dessus du vide. Il passait d'une prise à l'autre avec une grâce folle. Sans trembler. Quel était son secret ?

Lorsqu'il atterrit de nuit sur un porte-avions, un pilote se présente quasiment à l'aveugle à 250 km/h sur une piste ultracourte. Comment fait-il pour ne pas avoir peur ?

Au milieu de la circulation, dans le chaos provoqué par l'accident, le médecin urgentiste doit distinguer immédiatement les blessés et les blessures à soigner en priorité. Comment fait-il pour ne pas se tromper ?

Et les musiciens qui improvisent devant des foules immenses ? Les joueurs de tennis qui ne tremblent pas sur les balles de match ? Les étudiants qui ne sont jamais aussi bons que le jour du concours ? Tous ces hommes et ces femmes qui osent s'écouter et prendre leur vie en mains, où puisent-ils leur confiance en eux ? En quoi se ressemblent-ils ?

Cette petite fille sur son vélo peut nous guider. Sa confiance puise sa force à trois sources.

D'abord, son père. Elle ne s'élance pas seule, mais avec lui, grâce à lui. La confiance en soi est une confiance en l'autre.

Ensuite, ses capacités. Elle a intégré les conseils de son père sur la façon de pédaler, de tenir le guidon. Elle a acquis une compétence, sans laquelle rien ne serait possible. La confiance en soi est une confiance en ses capacités.

Mais il y a plus. La joie qui la submerge lorsqu'elle prend de la vitesse dépasse la simple satisfaction de savoir faire du vélo. C'est une joie plus globale, plus profonde, une joie qui résonne comme un merci à la vie. La confiance en soi est une confiance en la vie.

Nous retrouverons toujours, à des degrés divers et sous des formes variées, ces trois ressorts de la confiance en soi : la confiance en l'autre, la confiance en ses capacités et la confiance en la vie. Tout part peut-être de là, d'ailleurs : il faut y aller avec la fraîcheur d'un enfant, faire confiance sans même savoir à quoi.

« La confiance est la capacité enfantine d'aller vers ce qu'on ne connaît pas comme si on le reconnaissait », écrit joliment Christian Bobin. Nous avons une conscience des risques et des dangers que nous n'avions pas, enfants, sur notre vélo, lorsque nous nous sommes élancés pour la première fois. Nous sommes anxieux parce que nous sommes lucides. Mais cette lucidité ne doit pas émousser notre audace, notre

capacité à y aller. Se faire confiance, c'est garder son cœur d'enfant, une âme d'enfant dans un esprit d'adulte.

L'époque nous y oblige. Dans les sociétés traditionnelles, chacun avait sa place. Pas besoin de confiance en soi quand la naissance décide de tout, quand il n'y a rien à conquérir. À l'inverse, la modernité fait de nous des êtres libres, responsables de notre destin. À nous, désormais, de mettre en œuvre nos projets, de prouver notre valeur et de construire notre bonheur : à nous d'inventer notre vie. Cela suppose d'avoir confiance en soi.

Pourtant, cela n'a jamais été si compliqué. Il n'a jamais été aussi important d'avoir confiance en soi, et jamais aussi difficile de construire cette confiance. Réparer le moteur de sa voiture ou fabriquer une échelle pouvait soigner un cœur blessé. Nourrir sa famille avec les seuls légumes de son potager pouvait remplir un cœur d'homme. Passer ses journées en réunion ou à répondre à des mails n'a pas cette vertu. Nous avons perdu le contact premier avec les choses. Nos systèmes de production sont si sophistiqués que nous ne savons plus ce que nous faisons. Nous respectons des *process*, mais avons du mal à dire quel est notre métier. Dans notre existence ultra-connectée, mais si éloignée du « faire » le plus élémentaire, nous manquons d'occasions concrètes de trouver la confiance. Nous devons retrouver le socle sur lequel bâtir notre confiance.

Les parcours de Madonna, Patrick Edlinger, George Sand, John Lennon, Serena Williams ou d'autres vont nous éclairer : on ne naît pas confiant, on le devient. La confiance en soi est toujours une conquête, patiente, difficile. Elle est aussi parfois, lorsque notre maîtrise culmine dans une forme d'abandon, l'occasion d'une joie profonde.

Pour élucider le mystère de la confiance en soi, nous nous tournerons vers les sagesses antiques et des philosophes modernes comme Emerson, Nietzsche ou Bergson. Des penseurs qui, souvent, abordent le sujet de façon indirecte : c'est en pensant la liberté, l'audace ou la singularité

qu'ils nous parlent de confiance. Il nous faudra donc aller chercher ailleurs : chez des psychologues comme Boris Cyrulnik ou des psychanalystes comme Jacques Lacan, dans les travaux des chercheurs ou des pédagogues, dans l'expérience des sportifs, des pilotes de chasse ou des médecins urgentistes, dans les mots des poètes ou les visions des grands mystiques.

La confiance en soi est une question si centrale dans nos existences qu'elle ne peut être l'objet d'une seule discipline. Pour comprendre ses ressorts, il ne faut pas chercher à l'étudier dans un laboratoire mais l'observer dans la vraie vie, la regarder naître et grandir, adopter son rythme et suivre ses mouvements, ses hésitations et ses embardées, courir à ses côtés comme on suit un enfant qui manque de chuter, puis trouve l'équilibre et finalement s'élance.

1

Cultivez les bons liens

La confiance relationnelle

La douceur est invincible.

MARC AURÈLE

La confiance en soi vient d'abord des autres. L'énoncé pourrait sembler paradoxal. Il ne l'est pas. Le nouveau-né humain est infiniment fragile, dépendant. Les premiers mois, il ne peut vivre seul. Le simple fait qu'il survive est la preuve qu'il a été pris en charge par d'autres humains. La confiance en lui est donc d'abord une confiance en eux : la confiance en soi est d'abord une confiance en l'autre.

C'est parce que nous naissons prématurés que nous avons tant besoin des autres. D'après les embryologistes, il faudrait à peu près vingt mois aux cellules de l'embryon pour arriver à maturité. Aristote l'avait déjà remarqué : nous naissons inachevés. Comme si la nature avait dysfonctionné, n'avait pas terminé son œuvre et nous jetait trop tôt dans l'existence, plus faibles et démunis qu'aucun autre mammifère. Nous naissons sans savoir marcher, et mettons en moyenne un an à y parvenir, quand le poulain n'a besoin que de quelques heures, ou parfois de quelques minutes, pour commencer à gambader. Et il faudrait avoir confiance en soi ?

Alors, nous compensons cette déficience naturelle par la culture : par la famille, l'entraide, l'éducation. Grâce à notre art de la relation humaine, nous allons parachever le travail que la nature a laissé en plan, et gagner cette confiance que la nature ne nous a pas donnée.

Petit à petit, l'enfant va prendre confiance en lui grâce à ces liens tissés avec les autres, aux soins qui lui sont prodigués, à l'attention dont il est l'objet, à l'amour inconditionnel qu'il reçoit. Le jeune enfant sent que cet amour n'est pas conditionné par ce qu'il entreprend ou réussit : il est aimé pour ce qu'il est et non pour ce qu'il fait. Voilà le socle le plus solide de la confiance qu'il aura plus tard en lui-même. Avoir été aimé et regardé ainsi nous donne une force pour la vie.

La conquête de la confiance en soi commence donc par cette lutte contre ce que Freud a nommé la détresse infantile. Si l'adolescent est désireux de partir à la découverte du vaste monde, si l'adulte est confiant et réussit à mettre en œuvre ses projets, c'est d'abord parce qu'ils ont eu la chance de trouver, dans les toutes premières années de leur vie, dans ce que Boris Cyrulnik appelle les « inter-actions précoces », cette « sécurité intérieure » dont les psychologues montrent l'importance.

À la différence de l'estime de soi, qui renvoie au jugement que nous portons sur notre valeur, la confiance en soi engage notre rapport à l'action, notre capacité à « y aller » malgré les doutes, à nous risquer dans un monde complexe. Pour trouver ce courage de s'aventurer au dehors, il faut une « sécurité intérieure ».

Dans son texte magistral sur « le stade du miroir », Jacques Lacan décrit les premiers instants de la conscience de soi de l'enfant. Âgé de quelques mois – entre six et dix-huit en moyenne –, il se reconnaît déjà dans la glace. Mais que se passe-t-il, au juste, la première fois ? L'enfant est dans les bras d'un adulte qui le présente au miroir. À peine croit-il s'y reconnaître qu'il se tourne vers l'adulte et lui adresse des yeux cette question : est-ce moi, est-ce bien moi ? L'adulte lui répond d'un sourire, d'un regard ou de quelques mots. Il le *rassure* : oui, c'est bien toi. Les implications philosophiques de cette première fois sont immenses : entre moi et moi-même, l'autre est là dès le début. Je n'ai conscience de moi qu'à travers lui. L'enfant ne fait confiance à ce qu'il voit dans le miroir que parce qu'il fait confiance à l'autre. C'est dans les yeux des autres qu'il cherche cette sécurité intérieure ; c'est dans les yeux des autres qu'il se cherche.

La même expérience a été réalisée avec des macaques, ces singes génétiquement très proches de nous. Elle révèle leur intelligence : très vite, ils vont utiliser le miroir pour observer des parties de leur corps qu'ils ne peuvent pas voir autrement, comme leur dos ou leurs fesses. Mais, face au miroir, ils ne se tournent pas vers les autres macaques présents dans la pièce : ils n'interrogent pas leurs congénères du regard. Les macaques sont certes des animaux sociaux, apprenant beaucoup des autres, mais, pour se développer, ils ne sont pas dépendants comme nous des relations tissées entre eux. Ils ne sont pas autant que nous des êtres de relations. Sans les autres, nous ne pourrions développer notre humanité : sans les autres, nous ne pourrions devenir ce que nous sommes.

Regardez les enfants sauvages, ces enfants abandonnés à la naissance, recueillis par des bêtes (ours, loups, cochons...) auprès desquelles ils grandissent, et qui sont retrouvés des années après. Comme le montre le film de François Truffaut, *L'Enfant sauvage*, leur absence de relations aux autres humains a bloqué leur développement. Apeurés comme des bêtes traquées, incapables d'apprendre à parler, ils semblent perdus pour l'humanité. Dans le meilleur des cas, avec patience, avec douceur, les professionnels en charge de ces enfants réussissent à tisser quelques fragiles liens avec eux, et leur permettent de réaliser quelques progrès. Mais ils n'atteignent qu'une forme très précaire de confiance en eux, qui disparaîtra à la moindre contrariété. Dans les termes de la psychologie moderne, ces enfants sauvages souffrent d'un manque d'« attachement » à l'humanité. Jeunes, ils n'ont pas été « attachés » à d'autres humains qui les auraient protégés, rassurés, qui leur auraient parlé et les auraient regardés. Privés de la « sécurité intérieure » que donne cet attachement, il leur est désormais impossible de trouver cette confiance minimale grâce à laquelle le monde et les autres pourraient ne pas sembler hostiles.

D'après des psychiatres comme John Bowlby ou Boris Cyrulnik, si un petit garçon de deux ans est capable de dire bonjour à un inconnu qui entre chez lui, de lui sourire, d'aller le voir pour lui parler ou le toucher, c'est qu'il a en lui suffisamment de sécurité intérieure pour affronter cette nouveauté. Ses figures d'attachement lui ont donné assez confiance pour que, précisément, il réussisse à s'en éloigner et à s'approcher de l'inconnu.

Une éducation est réussie lorsque les « élèves » n'ont plus besoin de leurs maîtres, lorsqu'ils ont assez confiance en eux pour supporter l'éloignement de ceux ou de celles qui les ont éduqués. En faisant ces quelques pas vers l'inconnu, le petit garçon commence déjà à prendre son envol. Les autres lui ont donné confiance, c'est à lui désormais de passer à l'action et de s'en montrer digne. Pour prendre son élan, il puise dans l'amour, dans l'attention qu'il reçoit de sa famille, de celles et ceux qui l'élèvent.

Les premières années sont donc décisives, mais heureusement, nous pouvons à tout âge nouer des relations qui nous donnent confiance. Si nous n'avons pas eu la chance d'être des enfants suffisamment sécurisés par notre environnement affectif, il n'est jamais trop tard pour tisser les liens qui nous manquaient. Mais cela suppose de bien se connaître pour être conscient de ce manque et de la nécessité de le compenser.

Madonna Louise Ciccone est d'abord une enfant timide, manquant de confiance en elle. Elle perd sa mère à l'âge de cinq ans d'un cancer du sein et vit mal le fait que son père ait rapidement d'autres enfants avec sa nouvelle femme. Elle peine à trouver sa place dans cet espace familial. Depuis toute petite, elle pratique le piano et la danse classique, mais avec le sentiment de n'être pas très douée, d'être une laborieuse. C'est seulement à l'adolescence, inscrite par sa belle-mère dans une école catholique de Detroit, qu'elle rencontre Christopher Flynn, un professeur de danse qui va changer sa vie. À l'occasion de la préparation du ballet de fin d'année, il lui dit ce qu'on ne lui a jamais dit, en tout cas jamais avec ces mots-là : elle est belle et talentueuse, elle a un charisme fou. Des années plus tard, Madonna a expliqué que ces quelques mots changèrent sa vie. Avant, elle ne croyait pas en elle. Maintenant, elle se voit danseuse à New York ; elle se sent naître à elle-même. Lors du spectacle de fin d'année, elle surprend tout le monde, son professeur le premier, en dansant avec une énergie incroyable... et à moitié nue ! Madonna est née. Avant Christopher Flynn, elle avait eu d'autres professeurs de piano ou de danse. Ils lui avaient appris bien des choses, des techniques, des méthodes... Mais aucun ne lui avait fait ce cadeau de lui donner confiance.

Je me souviens d'un concert de Madonna, à Nice. Je n'ai pas encore dix-huit ans et je suis fasciné par sa puissance scénique, sa manière de chanter et de danser, sa liberté. Je me souviens de cet écran géant et de son visage en énorme lorsqu'elle chante *Like a Prayer*. Des gouttes de sueur qui lui tombent dans les yeux. De son regard, de son sourire comme une immense gratitude. Bien sûr, Madonna est compétente, expérimentée. La femme qui arpente la scène en tous sens a déjà des années de concerts derrière elle. Mais le charisme ne se réduit jamais à la compétence. Il y a quelque chose de plus, qui donne sa grâce à l'être charismatique. Il cherche sa vérité dans les yeux des autres, ne cesse jamais de s'inventer dans la relation. À l'époque, je ne comprenais pas bien ce que je voyais sur cet écran géant. Aujourd'hui, quand je repense au sourire habité de Madonna, je crois qu'elle retrouvait dans le public, dans les autres, dans leur énergie, peut-être même dans leur amour, cette confiance qu'elle découvrit un jour dans les yeux de son professeur de danse.

Madonna n'a pas été sécurisée dès la petite enfance, mais elle a trouvé plus tard une compensation.

Si nous avons eu la chance de connaître, dès les premières années de notre vie, la chaleur de liens rassurants, ces rencontres qui donnent confiance n'auront pas moins d'importance. Mais elles seront vécues d'une autre façon : elles nous feront revivre, à des moments décisifs, la grâce de cette confiance relationnelle découverte au matin de notre vie.

Yannick Noah a été aimé par ses parents, Zacharie et Marie-Claire. Eux-mêmes très amoureux, ils ont accueilli et choyé le petit Yannick. Ce dernier est âgé de onze ans lorsqu'il rencontre le joueur de tennis Arthur Ashe, alors quatrième mondial, à l'occasion d'une de ses tournées en Afrique et de son passage à Yaoundé, au Cameroun. Il a la chance d'échanger quelques balles avec le champion. Surpris par la qualité du jeu de l'enfant, Arthur Ashe lui offre sa raquette à la fin de la partie. Le lendemain, alors qu'il s'appête à prendre son avion du retour, il voit débouler le garçonnet essoufflé dans le hall de l'aéroport, tenant entre ses mains un poster du champion. Yannick Noah lui demande de le signer.

Arthur Ashe fait plus qu'un autographe, il écrit : « Rendez-vous à Wimbledon ! » Comme Yannick Noah le racontera quelques années plus tard après sa victoire à Roland-Garros, ces quelques mots furent le plus beau des cadeaux. Ils l'ont électrisé, accompagné durablement. Ils lui ont permis de croire en son étoile, l'ont aidé à devenir un tennisman du niveau d'Arthur Ashe.

Avec Madonna ou Noah, on mesure que la confiance en soi n'exige parfois rien de plus que quelques mots bien sentis d'un maître ou d'un ami. Des mots venant du cœur, qui suffisent alors à donner confiance pour la vie.

Autrui peut aussi nous donner confiance sans grand discours ni mot d'encouragement, mais en nous confiant tout simplement une mission...

Après une conférence que j'avais donnée en entreprise sur « le mystère de la confiance », une femme m'a parlé de la crise de confiance qu'elle venait de traverser en revenant de son congé de maternité, et surtout de la manière dont elle en était sortie. Meurtrie de devoir quitter son enfant, elle se sentait fragilisée et se mit à douter de sa capacité à donner satisfaction dans le poste à responsabilité qui était le sien. Quelques jours à peine après son retour, son supérieur hiérarchique l'a convoquée. Elle s'attendait au pire. Quelle ne fut donc pas sa surprise de se voir désignée pour une mission de la plus haute importance. On ne lui avait jamais confié une telle responsabilité. Elle retrouva immédiatement confiance en elle.

Aristote avait une définition très originale et très juste de l'amitié. Un ami, pour l'auteur de l'*Éthique à Nicomaque*, c'est quelqu'un qui nous rend meilleurs. À son contact, nous nous sentons bien, nous progressons, devenons plus intelligents ou plus sensibles, nous nous ouvrons à des dimensions du monde ou de nous-mêmes que nous ne connaissions pas. L'ami, précise Aristote, est celui qui nous permet « d'actualiser notre puissance » : grâce à lui, ou plus précisément grâce à la *relation* que nous avons avec lui, nous développons réellement, « en acte », des talents que

nous n'avions que potentiellement, « en puissance ». La relation d'amitié est donc l'occasion de notre développement. L'ami n'a pas besoin d'être animé d'une générosité pure ou de nous écouter nous plaindre pendant des heures. Si la relation que nous avons avec lui est bonne pour nous, pour notre talent, si elle nous permet de progresser, alors il est notre ami : l'ami de la vie en nous. Ainsi compris, notre professeur de piano, de danse ou de dessin, le champion dont on croise la route ou notre supérieur hiérarchique peut être notre ami, à condition bien sûr qu'il nous donne des occasions de nous développer, de progresser.

Lorsque nous fréquentons un maître en arts martiaux, un coach sportif, un professeur de yoga – autant d'amis possibles au sens d'Aristote –, nous gagnons en confiance en nous, et pas simplement parce que nous acquérons des compétences. Sensibles à l'attention et à la bienveillance d'un autre, accompagnés par quelqu'un qui nous veut du bien, nous retrouvons notre vérité d'être relationnels. Alors, ce n'est pas tant notre professeur de piano ou notre maître en arts martiaux qui nous donne confiance, mais la relation que nous avons avec lui. Cette relation se vit au travers de rendez-vous réguliers qui rythment notre progression. Nous sentons, chaque fois, sa satisfaction de nous voir nous améliorer, sa capacité à nous motiver, à nous soutenir lorsque nous rencontrons des difficultés. Peu à peu, la confiance qui est la sienne devient la nôtre : c'est le mouvement même de la confiance, et la manière proprement humaine d'apprendre.

Un bon maître nous met en confiance en nous faisant répéter les bons gestes, en nous faisant faire nos gammes. Puis il nous invite à passer à l'acte : il nous fait confiance. Quand autrui nous donne confiance, ces deux aspects sont toujours entrelacés.

Travaillant à ce livre, j'ai rencontré un alpiniste assez singulier, Érik Decamp. Ce polytechnicien a gravi les plus hauts sommets du monde, comme le mont Ganesh IV dans l'Himalaya ou le sommet Shishapangma du Tibet avec sa femme, la célèbre alpiniste Catherine Destivelle. Mais il est aussi guide de haute montagne, autrement dit un professionnel de la confiance en soi : pour exercer ce métier, il faut nécessairement avoir

confiance en soi, et savoir donner confiance aux autres, ceux qu'il guide. Pour délivrer quelqu'un de sa peur, Érik Decamp use d'une stratégie qui semble risquée, mais se révèle souvent efficace : lorsqu'un participant se montre particulièrement anxieux dans toute la phase de préparation et d'entraînement qui précède le départ, Érik Decamp finit parfois par le désigner premier de cordée. Souvent, cela suffit à l'anxieux pour se délivrer de son anxiété. Parce que le guide lui fait confiance, il se découvre soudain plus fort. Comme les autres participants, Érik Decamp l'a mis en confiance par ses conseils, ses explications, la répétition des gestes et consignes. Puis il lui fait confiance en lui disant de passer devant. Le premier de cordée va désormais s'appliquer à être digne de la confiance placée en lui.

C'est le point central de la pédagogie initiée par Maria Montessori, fondée sur la bienveillance et la confiance, qui rencontre aujourd'hui un succès grandissant. « *N'aidez jamais un enfant à faire une tâche qu'il se sent capable d'accomplir* », répétait sans cesse cette médecin et pédagogue italienne. Autrement dit : faites-lui confiance dès que possible. Lui faire confiance, ce n'est pas faire à sa place, c'est le laisser faire. Nous comprenons mieux pourquoi nos enfants sont agacés lorsque, prétendument pour leur montrer, mais en fait souvent pour aller plus vite, nous accomplissons à leur place ce qu'ils peuvent très bien réaliser seuls. Ils ont raison de mal le prendre : nous ne leur faisons pas assez confiance.

Tout parent, tout maître, tout professeur, tout ami au sens d'Aristote, devrait avoir sans cesse à l'esprit cette double manière de donner confiance : d'abord mettre en confiance, ensuite faire confiance. D'abord sécuriser, ensuite « insécuriser » un peu. Nous avons besoin des deux pour oser nous aventurer dans le monde. Et souvent, ces deux dimensions se mêlent dans le regard que les autres portent sur nous : découvrant la confiance dans leurs yeux, nous nous sentons plus forts.

J'en fais souvent l'expérience, en tant que professeur de philosophie ou conférencier. Pris par le flot des mots, par l'enchaînement des digressions, il m'arrive de perdre le fil de mon propos et de frôler la crise

de confiance. Le simple fait de voir dans les yeux des élèves ou du public de l'intérêt, de la curiosité, suffit le plus souvent à me faire retomber sur mes pieds. Il m'arrive aussi de trouver obscur un texte de philosophie que je viens de distribuer à mes élèves. Dès que je sens, au travers des questions qu'ils me posent, la confiance qu'ils placent en moi, le texte me semble soudain plus clair. Érik Decamp m'a expliqué qu'il vivait exactement la même expérience : à l'heure de partir en expédition, la confiance que les autres mettent en lui renforce la sienne. Rien d'étonnant à cela chez les animaux relationnels que nous sommes... Nous sommes alors tous les deux comme cet alpiniste amateur qu'Érik Decamp libère en le responsabilisant : de sentir la confiance mise en nous, nous retrouvons « notre » confiance. La confiance est ce cadeau que les autres nous font, et que nous acceptons volontiers. Lorsque mes élèves me posent une question difficile, je leur fais en retour un cadeau analogue : je leur rétorque qu'ils connaissent la réponse. Je leur fais confiance, et cela suffit la plupart du temps à ce que surgisse chez eux, dans les secondes qui suivent, une réponse intéressante.

On entend parfois dire de certains individus, dans les entreprises, dans les familles, qu'ils manquent de confiance en eux, comme si leur confiance était simplement une affaire entre eux et eux-mêmes... Mais s'ils n'ont été mis en confiance par personne, si personne ne leur a jamais fait confiance, il n'est pas surprenant qu'ils souffrent d'anxiété. On s'étonne parfois qu'ils manquent de confiance en eux malgré leurs compétences. C'est oublier que nous sommes des êtres de relations, non des monades isolées accumulant des compétences.

La psychanalyste et écrivain Anne Dufourmantelle, auteur de *Puissance de la douceur* et d'*Éloge du risque*, morte tragiquement en 2017 en sauvant des enfants de la noyade, affirme assez radicalement que « le manque de confiance en soi n'existe pas ». Écoutant les paroles de ses patients, leurs souffrances mises en mots sur le divan, elle lit dans leur anxiété avant tout un manque de confiance *en les autres*, la conséquence désastreuse d'une enfance amputée de cette si précieuse sécurité intérieure. Les rescapés de ces enfances malheureuses ont tellement manqué de sécurité et de proches capables de leur faire

confiance qu'ils ne peuvent pas prendre confiance en eux. Lorsque Anne Dufourmantelle affirme que « le manque de confiance en soi n'existe pas », elle veut donc dire que l'anxiété trouve sa vérité dans un manque de confiance en l'autre. Confiance en soi et confiance relationnelle désigneraient alors une seule et même chose...

C'est ce qu'illustre aussi le cas des paranoïaques : ils n'ont confiance ni en eux ni en les autres. À force de soupçonner tout ce qui vient des autres – de leur entourage, des médias, du monde en général –, ils souffrent d'« insécurité intérieure ». Tout à leur défiance généralisée, ils ne trouvent aucun point d'appui pour prendre confiance en eux.

C'est donc un même mouvement qui nous aidera à prendre confiance en nous et à faire confiance aux autres : sortons de chez nous, nouons des relations avec des gens différents et inspirants, choisissons des maîtres ou des amis qui nous grandissent, nous réveillent, nous révèlent. Cherchons les relations qui nous font du bien, qui nous sécurisent et qui nous libèrent. Et souvenons-nous de ce petit garçon de deux ans : il s'approche de l'invité qui vient d'entrer chez lui. Il va vers l'inconnu. Il en a un peu peur, évidemment. Un étranger vient de faire irruption dans sa maison. Mais il y va quand même. Il y va avec sa peur. Il a confiance en lui autant qu'en cet étranger et en ses proches à ses côtés. Cette confiance n'est déterminée ni génétiquement ni biologiquement. Elle a grandi, peu à peu, dans l'entrelacs des liens qui l'ont enveloppé depuis sa naissance et qui l'ont rassuré, à la manière de ces serviettes dont nous enveloppons les nouveau-nés au sortir du bain. Il arrive même que nous frotons un peu énergiquement leur petit corps, comme pour leur rappeler que nous sommes là, que nous prenons soin d'eux, qu'ils ne sont pas seuls. Par ces soins, nous les mettons en confiance. Ils ont avant tout besoin de cela. Plus tard, en les invitant à manger seuls, ou à oser faire leurs premiers pas, nous leur ferons confiance. Personne ne peut, seul, prendre confiance en soi. La confiance en soi est d'abord une histoire d'amour et d'amitié.

2

Entraînez-vous

Pratique de la confiance

*Donnez-moi un point d'appui,
et avec mon levier j'ébranlerai le monde.*

ARCHIMÈDE

Madonna, adolescente, a été délivrée de ses inhibitions par les paroles de son professeur de danse. Mais elle connaissait déjà bien la danse, qu'elle pratiquait depuis des années. C'est d'ailleurs parce qu'il avait remarqué ses talents de danseuse qu'il lui a dit ces mots si forts. Souligner la dimension relationnelle de la confiance en soi ne doit pas nous faire oublier sa dimension de compétence.

, le père de Serena et de Venus Williams, a porté ses filles vers le succès. Il leur a donné confiance de la plus belle des manières : il leur a répété qu'il croyait en elles, qu'elles s'arracheraient à leur condition sociale par le tennis, sortiraient de la pauvreté et deviendraient les meilleures joueuses du monde. Mais il ne s'est pas contenté de leur donner sa confiance. Il les a entraînées dur dès qu'elles ont pu tenir une raquette. Les habitants de Compton, en Californie, étaient fascinés par le spectacle des sœurs Williams à l'entraînement : elles passaient leur vie sur le court, avec leur père et un panier de balles. Même les gangs qui s'affrontaient à Compton respectaient les sœurs Williams, et veillaient à ce que personne ne perturbe leur entraînement. Leur père leur a appris un tennis agressif, reposant sur un service puissant et de lourdes frappes de fond de court. Il leur a enseigné un jeu d'attaque, où l'on conclut le point en deux ou trois frappes, un jeu qui n'existait pas dans le tennis féminin. Il les a fait répéter et répéter encore, s'entraîner et s'entraîner encore,

particulièrement au service, Serena étant la première femme à servir à plus de 200 km/h. Elles sont effectivement devenues les meilleures joueuses du monde, l'une après l'autre numéro Un au classement WTA. Serena Williams est devenue la meilleure joueuse de tous les temps avec 39 titres en Grand Chelem, dont 23 en simples (plus que Steffi Graf), 12 en double avec sa sœur aînée, dont un alors qu'elle était enceinte de deux mois ! Dans toute l'histoire du tennis, elle est la seule à avoir remporté un tournoi du Grand Chelem en sauvant une balle de match en finale. Et elle l'a fait trois fois. Il faut une sacrée confiance pour ne pas trembler, en finale d'un tournoi majeur, sur une balle de match contre soi.

Cette confiance vient de la compétence, qui elle-même vient d'un entraînement intensif. Mais elle ne se réduit pas à cette compétence. À force de répétitions des mêmes gestes, ils sont devenus comme une seconde nature. L'extrême compétence finit par déteindre sur la personnalité : dans le cas de Serena Williams, elle semble s'être métamorphosée en confiance. Est-ce toujours le cas ?

Dans un essai devenu un succès planétaire, *Outliers* (sorti en français sous le titre ridicule *Tous winners* !), Malcolm Gladwell, journaliste au *New Yorker*, s'attaque à l'idée du talent inné et reprend, en la généralisant, la séduisante « théorie des 10 000 heures », développée par le psychologue Anders Ericsson. En analysant la carrière d'une même classe d'âge de violonistes de l'Académie de musique de Berlin, ce scientifique s'est demandé ce qui avait fait la différence, parmi tous ces excellents musiciens, entre les meilleurs devenus premiers violons dans des orchestres prestigieux ou solistes internationaux, les très bons devenus musiciens professionnels, et les autres devenus simples professeurs. Il leur posa à tous la même question : « *Depuis la première fois que vous avez eu un violon en main, combien d'heures avez-vous joué ?* » Le résultat le surprit lui-même. À l'âge de vingt ans, aucun de ceux qui deviendraient « simples » professeurs de violon n'avait eu son instrument entre les mains plus de 4 000 heures. Tous ceux qui deviendraient de bons musiciens professionnels avaient travaillé leur instrument à peu près 8 000 heures. Quant aux meilleurs, ceux qui deviendraient des stars du violon, ils avaient tous dépassé les 10 000 heures de pratique. Il n'y avait pas une seule exception. Anders Ericsson

fit ensuite la même enquête auprès des pianistes et obtint des résultats similaires : les pianistes professionnels avaient à peu près 8 000 heures de pratique derrière eux, les virtuoses au moins 10 000. Il ne trouva pas un seul cas de musicien devenu virtuose sans en passer par 10 000 heures de pratique (ce qui correspond à trois heures par jour pendant dix ans).

J'aime beaucoup les improvisations du saxophoniste Sonny Rollins : elles me semblent le symbole d'une pure confiance. Sonny Rollins y emprunte des sentiers jamais explorés, nous convie à des ballades célestes et oniriques, d'une liberté folle. Je suis tombé récemment sur une interview de lui où il confiait avoir joué du saxophone, lors de certaines périodes de sa vie, jusqu'à dix-sept heures par jour. Cette confiance fut donc laborieusement conquise. Il a dû en faire des gammes, en maîtriser des techniques avant de parvenir à cette liberté de l'improvisation. Chez les grands artistes, la confiance provient donc d'abord, ou disons plus exactement surtout, d'une pratique assidue et même obsessionnelle.

Le résultat de l'étude d'Anders Ericsson ne doit néanmoins pas être interprété de façon simpliste : n'importe qui ne va pas devenir un virtuose simplement parce qu'il passe 10 000 heures collé à son instrument. Il faut qu'il y prenne du plaisir, que cette pratique corresponde à son aspiration, qu'il ait pour elle quelque prédisposition et que ce soient 10 000 heures d'attention, de présence véritable à son art. Probablement d'autres facteurs entrent-ils également en ligne de compte. Ce résultat est néanmoins intéressant car, au travers de ces différents paliers, il nous fournit une image de la manière dont une compétence va être peu à peu incorporée pour devenir une véritable confiance. Au bout de 8 000 heures, ma compétence est telle que je peux devenir professionnel. Passé 10 000 heures, je peux ambitionner de devenir un des meilleurs au monde dans mon domaine. Lorsque Serena Williams devint numéro Un des Américaines de moins de dix ans, elle avait en effet 10 000 heures de tennis dans les bras...

Partant de l'étude d'Anders Ericsson, Malcolm Gladwell en fait une loi, ainsi qu'un best-seller un rien démagogique : dans n'importe quel domaine, il suffirait de pratiquer 10 000 heures pour acquérir une véritable maîtrise de son art et une pleine confiance en soi. Il analyse dans le détail de nombreux exemples, de Mozart aux Beatles, et montre

qu'ils n'ont été véritablement excellents qu'après avoir franchi ce seuil des 10 000 heures. Certes, Mozart réussissait à déchiffrer une partition et à jouer en mesure avant même de savoir lire ou écrire. Certes, il composa dès l'âge de six ans. Mais son premier chef-d'œuvre, d'après Gladwell – le *Concerto pour piano n° 9 en mi bémol majeur*, dit *Jeunehomme*, K.271 – fut écrit à Salzbourg en 1777 : Mozart avait alors vingt et un ans et 10 000 heures de composition derrière lui.

Revisitant l'histoire des Beatles avant leur succès foudroyant aux États-Unis en 1964, Gladwell s'amuse à compter les heures pendant lesquelles John Lennon et Paul McCartney ont joué sur scène. Il raconte qu'en 1960, alors qu'ils n'étaient qu'un groupe de rock lycéen, ils ont eu la chance d'être invités à Hambourg, dans un club où il fallait jouer huit heures d'affilée, parfois même toute la nuit. Rien à voir avec les répétitions de Liverpool qui duraient tout au plus une heure, et où ils reprenaient toujours les mêmes morceaux. D'après Gladwell, c'est dans ce club, à Hambourg, qu'ils eurent vraiment l'occasion de s'entraîner et qu'ils prirent confiance en eux, notamment en leur façon de faire de la scène ensemble. Toutes ces heures leur permirent de se familiariser avec leurs instruments, d'élargir leur répertoire, d'explorer les possibilités de leurs voix, d'apprendre à regarder le public, à le sentir, à le faire vibrer. C'est à Hambourg qu'ils devinrent un grand groupe. Lorsqu'ils débarquèrent aux États-Unis en 1964, ils avaient déjà, d'après les calculs savoureux de Gladwell, 12 000 heures de scène à leur actif. Elles leur permirent de conquérir l'Amérique.

Évidemment, l'approche originelle d'Anders Ericsson n'est pas scientifique au sens propre : sa théorie des 10 000 heures pour atteindre l'excellence dans n'importe quelle pratique n'est ni vérifiable ni réfutable. Lorsque Gladwell s'appuie sur les travaux du neuroscientifique Daniel Levitin pour affirmer que les 10 000 heures correspondent au temps dont le cerveau a besoin pour maîtriser parfaitement n'importe quel domaine, il semble chercher en vain la caution scientifique qui manque. Il y a beaucoup de raisons de se méfier de sa thèse. Mais je dois avouer qu'elle m'a partiellement séduit. On comprend en la lisant que chez les génies aussi, la confiance vient avec le temps, avec l'acquisition d'une compétence progressivement intégrée, peu à peu incorporée, produisant par paliers ses effets libérateurs. Elle n'est donc pas innée mais en très grande partie acquise.

« *Le génie*, affirme Thomas Edison, *c'est 1 % d'inspiration et 99 % de transpiration.* » Ne l'oublions pas lorsque nous commençons à douter de nous. Bien souvent, lorsque nous avons du mal à trouver la confiance, nous pensons plus ou moins implicitement que nous ne sommes pas doués, que nous n'avons pas suffisamment de talent, alors que nous ne sommes simplement pas assez entraînés. Chaque fois que le doute nous assaille, que nous avons peur de ne pas y arriver, nous ferions mieux de reprendre confiance par la pratique et développer notre compétence, plutôt que d'invoquer un hypothétique manque de talent. L'essai étonnant de Gladwell a le mérite de nous le rappeler : Mozart est peut-être un génie inspiré, mais il a aussi beaucoup transpiré. Il a même transpiré davantage que bien des musiciens moins inspirés que lui. C'est en ce sens que son exemple peut nous donner de la force.

Gladwell ne s'intéresse toutefois qu'à une confiance très localisée, réduite à la compétence travaillée pendant 10 000 heures. Or la véritable confiance en soi est plus globale : elle excède la maîtrise d'une seule pratique, même si elle peut être favorisée par une telle maîtrise.

Par sa compétence tennistique, par tous les succès obtenus, Serena Williams a acquis une confiance en elle qui n'est pas cantonnée aux courts de tennis. Désormais, ce n'est plus simplement en tant que sportive de haut niveau qu'elle prend la parole, mais en tant que femme, en tant que mère, en tant que citoyenne et féministe – une parole qui est d'ailleurs très écoutée.

En 2016, elle a publié une lettre ouverte pour dénoncer le sexisme dans le sport et, par-delà, la persistance des inégalités dont voici un extrait : « *Tout ce que les gens pointaient comme étant un désavantage chez moi – ma race, mon sexe –, je m'en suis servi comme d'un carburant pour mon succès. Je n'ai jamais laissé quoi que ce soit ou qui que ce soit me définir, moi ou mon potentiel. (...) Les femmes doivent faire tomber de nombreuses barrières sur leur route vers le succès. L'une d'entre elles est le fait que l'on nous rappelle constamment que nous ne sommes pas des hommes, comme si c'était un défaut. Les gens disent que je suis "l'une des meilleures athlètes féminines". Est-ce qu'ils disent de LeBron James*

qu'il est l'un des meilleurs athlètes masculins ? Ou de Tiger Woods ? Ou de Roger Federer ? Pourquoi pas ? Nous ne devons jamais laisser passer cela. Nous devrions toujours être jugées par rapport à nos accomplissements, pas à notre sexe. » Cette confiance-là aussi est une métamorphose de sa compétence. En s'entraînant pendant toutes ces années, quotidiennement, en frappant dans la balle pendant des heures, elle ne s'est pas simplement entraînée au tennis. Jour après jour, elle a affirmé sa volonté, son désir, sa capacité à surmonter les résistances, les obstacles. La confiance qu'elle manifeste désormais dans ses prises de position courageuses est le fruit de cette expérience-là. En développant sa compétence au service, au coup droit, au revers, elle a pris la mesure de sa puissance et de son désir de vivre. Sur un court de tennis ou ailleurs. En jouant au tennis, elle s'est rapprochée de sa vérité, allant puiser au fond d'elle toutes ces belles ressources.

En développant notre expérience d'une pratique, nous pouvons, et c'est heureux, gagner une confiance en nous plus globale. Notre expérience, quelle qu'elle soit, sert alors de point d'appui. *« Donnez-moi un point d'appui, et avec mon levier j'ébranlerai le monde »*, aurait dit Archimède. Puisque la confiance en soi se joue dans notre rapport à l'action, à l'engagement dans le monde, tout ce qui nous ancre dans le réel peut lui servir de base, de tremplin.

« Toute conscience est conscience de quelque chose », écrit le philosophe allemand Husserl. Il veut dire par là que nous avons conscience de nous-mêmes en ayant conscience d'autre chose que de nous-mêmes. Par exemple, en ayant conscience du goût du café dans ma bouche, et de la tasse que je tiens entre mes doigts, j'ai conscience de moi. Mais je n'ai pas conscience de moi de manière pure, abstraite, désincarnée.

Il en va de même de la confiance en soi : pour sentir que nous avons confiance en nous, il faut l'éprouver d'abord à l'occasion d'une confiance dans telle ou telle action concrète. Paraphrasant Husserl, nous pourrions affirmer : toute confiance en soi est confiance en soi accomplissant quelque chose. Nous avons besoin d'expériences concrètes, de compétences précises et de succès réels pour prendre confiance en nous. Donc, n'hésitons pas à fêter nos réussites, si petites

soient-elles : elles sont autant d'étapes sur le chemin de la pleine confiance en soi. Nous le sentons d'ailleurs lorsque nous félicitons nos enfants : nous les invitons chaque fois un peu plus à prendre confiance en eux.

Nous avons eu confiance en notre capacité à mettre un pied devant l'autre, à écrire « en attaché », à faire du vélo... Nous avons confiance en notre capacité à déchiffrer une partition, à nous repérer dans une ville étrangère, à engager la conversation, à exprimer notre désaccord, à formuler nos désirs, à prendre la parole en public...

Et puis un jour, nous avons confiance *en nous*.

C'est ce que j'appellerais le *saut* de la confiance en soi. Toutes ces pratiques sont autant de chemins qui conduisent à ce saut, le rendent possible, autant d'occasions de vivre cette métamorphose. Inutile, d'ailleurs, de vouloir la précipiter : ce n'est pas en cherchant avec insistance plus de confiance en soi que nous l'obtiendrons. Il faut faire ses gammes avec patience, avec curiosité aussi. Et puis un jour, sans même parfois s'en rendre compte, commencer à improviser.

Mais par quel miracle une compétence précise peut-elle donner naissance à une véritable confiance ? Il est en effet des compétences qui enferment, qui ne se métamorphosent jamais en confiance. Pour une Serena Williams, combien d'excellentes joueuses de tennis incapables de s'affirmer ailleurs que sur un court ? Les psychologues pointent ce problème : nous avons souvent une confiance trop sectorisée, limitée à une compétence maîtrisée. Pire encore, parfois, nous n'avons même pas véritablement confiance en nous dans le domaine que nous maîtrisons. Nous maîtrisons, mais en tremblant secrètement. Comment favoriser cette mutation de la compétence en confiance ?

Tout d'abord, en prenant du plaisir au développement de la compétence en question. Je l'observe quotidiennement auprès de mes élèves : rien de mieux que le plaisir pour développer ses compétences et gagner en confiance. Ceux qui éprouvent une certaine volupté à creuser une problématique et à construire leur argumentation progressent bien plus vite que ceux qui confondent travail sérieux et esprit de sérieux. Les

« jouisseurs » sortent d'une stricte logique de compétence et gagneront plus tôt une confiance en eux, et ce pour une raison simple : leur plaisir leur permet de relativiser et d'être plus relâchés. S'ils se trompent, ils se seront au moins amusés. Et d'ailleurs, ils se trompent d'autant moins qu'ils prennent du plaisir dans leur travail. Ce plaisir est l'indice que cette pratique nous convient, que nous avons toutes les chances de nous faire du bien en l'approfondissant. Il est rassurant de savoir que l'on avance sur un chemin qui nous correspond.

La compétence se mue donc plus facilement en confiance lorsqu'elle nous permet de progresser dans la connaissance que nous avons de nous-mêmes, de nos ressources et de nos qualités, de nos goûts ou de nos dégoûts... Aucune confiance en soi durable n'est possible sans connaissance de soi, sans creuser un sillon qui nous correspond. En apprenant le tennis, Serena Williams a découvert de quoi elle était capable, quelles étaient ses forces mais aussi ses faiblesses, quel genre de femme elle était. Elle a compris qu'elle faisait partie de ceux qui se révèlent dans l'adversité.

Dès lors que notre compétence nous en apprend sur nous-mêmes, nous ne sommes pas enfermés dans une stricte logique de compétence. Un tel enfermement ne pourrait en effet pas nous libérer de nos appréhensions. Si nous accumulons de la compétence en pensant que nous pourrons, grâce à elle, parer à tous les imprévus, nous risquons de nous retrouver en crise de confiance devant le surgissement de l'imprévu. La vie sait très bien déjouer les pronostics. Si nous accroissons notre maîtrise dans le fantasme d'un contrôle total, nous nous préparons des déconvenues qui nous feront perdre notre confiance. Il faut donc développer cette maîtrise tout en gardant à l'esprit que nous ne maîtriserons pas tout, que les choses ne se répètent jamais totalement à l'identique.

« *On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve* », lit-on dans un fragment d'Héraclite. Même si nous sommes très compétents, la deuxième fois n'est jamais une stricte répétition de la première. Un chirurgien a beau connaître ses gestes, ses outils et son timing sur le bout des doigts, il est chaque fois face à un corps nouveau, globalement

identique mais en fait singulier et donc différent. Sa compétence doit lui permettre de faire face à la nouveauté, être assez digérée pour qu'il sache s'adapter à chaque cas, à chaque imprévu. Serena Williams a beau être ultra-compétente, la première fois qu'elle a sauvé une balle de match en finale d'un tournoi du Grand Chelem... était une première fois. Et les deux autres fois n'étaient pas des reproductions à l'identique de la première. Évidemment, si le chirurgien ou Serena Williams ont su réagir comme il fallait, c'est qu'ils pouvaient s'appuyer sur leurs compétences. Ils ont accompli des gestes qu'ils maîtrisaient parfaitement. Mais ils ont fait plus que cela. Ils les ont accomplis sans trembler alors qu'il ne s'agissait pas de la simple répétition d'un geste mécanique. Ils ont été capables d'inventivité, d'adaptation, même minime, à la situation, et c'est ce qui a fait toute la différence.

Dans *Ainsi parlait Zarathoustra*, Nietzsche met en scène un personnage grotesque, le « Consciencieux », pour nous donner à voir la distinction entre la compétence qui enferme et l'expérience qui libère. Selon Nietzsche, tout dépend de ce que nous avons « au fond du ventre » lorsque nous cherchons à être compétents. Si seul « l'instinct de la peur » nous guide, si nous n'allons vers l'expertise que par peur de l'inconnu, alors nous ne pourrons jamais en tirer une véritable confiance. Nous serons compétents, mais pas confiants, et ressemblerons à ce sinistre « Consciencieux ». Une sorte d'expert, une version pathétique du chercheur : il sait tout, absolument tout du cerveau de la sangsue mais son hyper-compétence le coupe de la vie, puisque rien d'autre ne l'intéresse. Elle ira même jusqu'à le tuer, dans une scène ubuesque où perçoit le génie comique de Nietzsche. Chutant dans un marécage rempli de sangsues, le « Consciencieux » finira vidé de son sang, dévoré par l'objet même de sa compétence...

Heureusement, nous pouvons, à l'inverse, nous tourner vers la compétence avec ce que Nietzsche nomme « l'instinct de l'art », cette forme de créativité qu'il oppose à « l'instinct de la peur ». Pour développer en nous la vie, et non la fuir. Pour être plus vivant, et pas moins. Par curiosité, et non par frilosité. Bien sûr, nous avons les deux instincts en nous : l'instinct de la peur et celui de l'art. Chaque fois que

l'instinct de l'art l'emporte sur celui de la peur, chaque fois que notre créativité l'emporte sur notre frilosité, nous favorisons la métamorphose de la compétence en confiance.

Suivons donc le conseil de Zarathoustra : développons nos compétences mais avec une âme d'artiste, pour prendre en elles notre élan, non pour nous y enfermer. Que nos compétences nous rassurent, c'est entendu, mais n'oublions jamais la finalité de cette réassurance : sortir de notre zone de confort et réussir à se faire confiance. Se tourner vers la compétence à seule fin d'être totalement rassuré rend impossible une véritable confiance en soi, pour une raison parfaitement diagnostiquée par ce psychologue impitoyable qu'est Nietzsche. La vie est imprévisible, souvent injuste et, au fond, assez inquiétante : sauf à manquer de lucidité, nous ne serons jamais complètement rassurés.

Il faut donc que notre compétence soit davantage qu'une capacité à répéter ce que nous savons déjà faire. Elle doit devenir le terrain de développement de notre créativité, l'occasion d'une véritable présence à soi. Cette mutation n'est possible qu'au terme d'un lent processus : la maîtrise nous conduit peu à peu à l'acceptation d'une forme d'« immaîtrise », de lâcher prise. Grâce à tout ce que nous avons appris, expérimenté, intégré, nous nous autorisons enfin à nous faire confiance.

Serena Williams a commencé le tennis à l'âge de trois ans : ses pieds, lorsqu'elle était assise sur le banc, ne touchaient pas le sol. Elle a appris les coups du tennis, elle a su les faire de mieux en mieux jusqu'à devenir extrêmement compétente. Mais lorsque à trois reprises, en finale, elle doit sauver une balle de match et le fait sans trembler, elle n'a pas simplement confiance en ses coups : elle a confiance en elle. À force de répétitions, sa compétence a été incorporée, est devenue comme une seconde nature : le *saut* que nous évoquions a eu lieu, sa compétence est devenue confiance.

Ce saut reste en partie énigmatique. Mais nous savons déjà une chose : pour en être capable, il faut aller régulièrement se ressourcer dans la maîtrise, de manière à oser de nouveau ce saut vers l'« immaîtrise », se rassurer dans sa zone de confort pour être capable d'en ressortir ensuite.

Représentez-vous votre zone de confort, de compétence, comme un cercle. Entrez dedans pour vous sentir bien au chaud. Et puis sortez pour explorer le vaste monde. Revenez-y pour vous rassurer de nouveau. Et ainsi de suite. Prenez votre élan dans votre zone de confort, pour en ressortir à chaque fois. En dansant. En avançant. En élargissant en même temps le cercle de votre zone de confort et le périmètre de vos explorations. En rythme. Ce pas, cette valse à deux temps, donne à voir le mouvement de la confiance en soi. À chacun de se connaître suffisamment pour savoir à quelle fréquence il a besoin d'aller se ressourcer dans sa zone de confort. Moins notre enfance nous a « sécurisés », plus souvent nous aurons besoin de nous rassurer. Il faut bien se connaître pour trouver son rythme propre, sa manière de danser.

Mes élèves acquièrent des compétences : ils maîtrisent certaines notions du programme. Quand approche le bac, ils tremblent parfois en énumérant les thèmes non traités. Ils me demandent des cours ou des fiches sur les notions manquantes. Je les invite alors à revoir celles qu'ils maîtrisent déjà. À relire les cours qu'ils ont aimés. À retrouver du plaisir, le meilleur allié de la confiance. En un mot, à se ressourcer dans leur zone de confort. Et ensuite, mais ensuite seulement, à découvrir de nouvelles notions. Je les invite à danser cette valse à deux temps.

Je leur propose aussi de s'entraîner à rédiger des introductions ou des dissertations. « *C'est en forgeant qu'on devient forgeron* », dit un proverbe médiéval. Même Héphaïstos, le dieu des forgerons, ne l'est pas devenu en un jour. Jeté à la mer à la naissance par ses parents en raison de sa laideur, il a été recueilli par des nymphes qui l'ont élevé et lui ont enseigné, des années durant, l'art de la forge. Héphaïstos, le dieu des forges, a eu largement ses 10 000 heures de pratique ! Je leur demande donc de s'entraîner tout en les mettant en garde contre une logique de stricte compétence : le sujet qui tombera au bac risque fort de ne ressembler à aucun autre. La difficulté du métier de professeur loge dans ce paradoxe : enseigner des compétences en même temps que la méfiance à l'égard des seules compétences.

Les élèves qui s'entraînent la peur au ventre, soucieux d'être préparés à tous les types de sujets, ne réussiront jamais à se faire vraiment confiance. Ils développeront des compétences qui leur apporteront

quelques réussites scolaires, mais ils continueront à manquer de confiance en eux et trébucheront un jour ou l'autre. Ils seront plus sujets que d'autres à paniquer, le jour du bac philo, devant une question inattendue. Ils font trop confiance à leurs compétences, pas assez à *eux-mêmes*.

À l'inverse, d'autres élèves s'entraînent dans un esprit de découverte, moins scolairement. Ils n'ont pas l'obsession de la préparation parfaite mais ont envie de tenter des choses, de relever des défis. Ils ne cherchent pas à se rassurer à tout prix. Ils se tournent vers la pratique en prenant du plaisir, en étant créatifs. Ils n'ont pas la même manière d'évoquer les sujets que les premiers : dans leur voix, l'excitation, la curiosité rendent leur inquiétude moins vive. Le résultat est frappant. Alors que les autres élèves sont effrayés par l'aléa propre à tout examen, eux semblent s'en amuser. Ils sont prêts à faire avec. Ils comprennent qu'il est le propre d'une vie humaine.

La confiance n'est pas la réassurance. Se faire confiance, c'est se savoir capable d'accueillir l'aléa, non s'illusionner en se persuadant que la vie est prévisible. Bien sûr, il est des situations où le degré de compétence réduit effectivement cet aléa à zéro, mais alors il n'y a pas besoin de se faire confiance : la compétence suffit.

Dans son essai *Oser faire confiance*, le philosophe Emmanuel Delessert pointe la différence entre la confiance et la compétence : « *Se faire confiance, ce n'est pas se dire que l'on peut faire une chose parce qu'on l'a déjà réussie mille fois – quelle tristesse ! Quel manque de perspective ! Au contraire, c'est s'adresser à cette part incertaine en soi – jamais activée encore – et décider de l'inviter, de la réveiller.* » Se faire confiance, c'est entreprendre quelque chose que nous n'avons pas « réussi mille fois », que nous n'avons peut-être même jamais tenté. Lorsque nous réussissons, ce n'est plus simplement à notre compétence que nous faisons confiance : c'est à nous-mêmes.

« *L'expérience des autres est un peigne pour les chauves* », dit assez drôlement un proverbe chinois. Qu'est-ce que cela signifie ? Que c'est notre expérience qui compte, pas celle des autres, parce que seule notre expérience peut nous apporter la confiance. À l'instar d'« *un peigne pour les chauves* », l'expérience des autres ne nous sert pas à grand-chose. Elle nous apporte tout au plus un peu de compétence. Mais plus que la compétence acquise, c'est le chemin parcouru et la manière dont nous l'avons parcouru qui constituent notre véritable expérience, notre trésor. Sur ce chemin, nous avons découvert notre rapport à l'adversité, à l'échec ou au succès, pris la mesure de nos talents, de notre désir, de notre ambition ; nous avons gagné en connaissance de nous-mêmes. Personne ne peut parcourir ce chemin à notre place.

Développez donc vos compétences autant que vous le pourrez, mais sans crispation, en veillant toujours à ce qu'elles vous rapprochent de vous-mêmes. Développez-les au maximum, mais sans vous soumettre à elles. Et la confiance viendra par surcroît. Comme une grâce, une récompense ou une surprise.

3

Écoutez-vous

Faire confiance à son intuition

*L'homme devrait apprendre à détecter
et à observer cette lueur qui, de l'intérieur,
traverse son esprit comme un éclair.*

RALPH WALDO EMERSON

Parmi les urgentistes qui travaillent au Samu, le « médecin de l'avant » doit distinguer les « urgences absolues » des « urgences relatives ». Dans la clameur des sirènes, au milieu des cris ou des pleurs, il doit être capable de faire le tri parmi les blessés. Savoir évaluer la gravité d'un état au premier regard, à la couleur du teint, au blanc des yeux, au gonflement d'une poitrine... Il faut avoir confiance en son jugement pour réussir à trancher dans l'urgence, à s'écouter au milieu du tumulte. L'urgentiste doit garder son calme et prendre tout de suite les bonnes décisions. Comment fait-il ? Est-il dans une froide analyse de la situation ? Cela ne suffirait pas car il n'a pas le temps de tout analyser. Agit-il d'instinct, sur la foi de sa seule expérience ? Cela ne suffirait pas, il lui faut des données, des observations cliniques. En fait, il est tout entier dans cette décision, à la fois sensibilité et raisonnement, corps et esprit.

Un commercial est au cœur d'une âpre négociation. Les échanges durent depuis un moment mais soudain, il le « sent ». Il change de ton et propose un prix définitif. C'est à prendre ou à laisser. Après quelques secondes, l'interlocuteur accepte. L'intuition du commercial était bonne. Il a su s'écouter. Et s'écouter *tout entier*. À l'instant où il propose son dernier prix, il est lui aussi tout entier présent à lui-même et à la situation.

Ce serait une erreur de penser qu'il ne fait qu'analyser froidement et ultra rapidement la situation. Ce serait une erreur symétrique de penser qu'il n'est qu'une sensibilité pure, interprétant le langage corporel de l'autre. Il est tout cela à la fois, et c'est pourquoi il le « sent ». Par le passé, il a connu des échecs comme des succès. Il ne fait pas d'effort pour oublier ses échecs ou se remémorer ses succès. Autrement, il ne pourrait pas être vraiment présent. C'est parce qu'il sait être tout entier la somme de ce qu'il a vécu, accueillir dans l'instant la totalité de son expérience, qu'il est capable de donner le bon prix. Cette capacité à s'écouter est à la fois simple et compliquée. Simple, car elle ne requiert aucun don. Compliquée, car il n'est pas aisé d'atteindre cette qualité de présence au cœur de l'action, dans l'urgence ou sous la pression.

Si cette capacité à s'écouter dépendait du développement extraordinaire d'une partie de soi, alors nous pourrions craindre de ne pas y parvenir. Mais elle n'exige rien de tel : il s'agit plutôt de laisser toutes les parts de soi s'exprimer de concert : raison et sensibilité, conscience et inconscient... Pour réussir vraiment à s'écouter, il suffirait peut-être qu'aucune de nos facultés ne l'emporte sur les autres. Si notre raison s'impose, c'est à elle que nous obéirons. Si notre sensibilité triomphe, c'est elle que nous suivrons. Lorsque aucune de nos facultés ne l'emporte, c'est à nous-mêmes que nous ferons confiance. Nous en sommes tous capables.

Trop souvent, à l'école, on nous a simplement demandé d'écouter les consignes, les conseils, les leçons. On a essayé de nous apprendre à écouter les professeurs. On ne nous a pas assez dit que c'était *in fine* pour réussir à s'écouter.

Les études PISA, qui permettent de comparer les systèmes éducatifs des différentes nations, montrent qu'il y a chez les jeunes Français un fort décalage entre leurs connaissances et leurs résultats aux QCM. Ils savent beaucoup de choses, mais à l'heure de trancher entre plusieurs réponses, ils hésitent et se trompent plus que la moyenne. Pourquoi les jeunes Français tremblent-ils plus que les jeunes Européens devant des cases à cocher ? Parce qu'ils n'ont pas appris à s'écouter. Il est trop rare de lire «

faites-vous confiance » sur les bulletins scolaires français. Pour tant de « peut mieux faire », pour tant de « doit persévérer dans ses efforts », combien de « faites davantage confiance à votre jugement » ?

J'ai eu la chance de rencontrer deux professeurs qui ont modifié le cours de mon existence. En lettres, en classe de seconde, j'ai découvert Verlaine, Proust, Camus... Ma professeure était très classique, exigeante, nous demandant d'apprendre des vers par cœur. Mais elle ne manquait jamais de nous interroger sur notre sentiment, de nous inviter à nous écouter : « *Oui, tu as raison, on peut dire cela mais toi, qu'est-ce que tu en penses ? Est-ce que tu trouves cela bien écrit ? Est-ce que cela te touche ?* »

Mon professeur de philosophie m'a fait découvrir Aristote, Spinoza, Hegel... Il m'a enseigné des savoirs, des méthodes. Il m'a surtout appris à m'écouter. Lui aussi lançait souvent, de manière cinglante, et même s'il venait de dispenser un long cours sur Descartes : « *Descartes, mais arrêtez avec Descartes ! Vous en pensez quoi, vous ?* » Vingt-cinq ans plus tard, je retiens de ces heures passées en cours de philosophie qu'elles furent des heures « pour moi », arrachées aux contingences de la vie, aux contraintes du quotidien, aux nécessités familiales : des heures pour apprendre à m'écouter. En classe de philosophie, nous ne passions par Platon, Kant ou Sartre que pour revenir à nous-mêmes. Nous n'entrions dans la *Phénoménologie de l'Esprit* de Hegel que pour apprendre à nous mettre à l'écoute de notre propre esprit.

Les grands professeurs vous propulsent dans l'aventure de l'existence : ils vous donnent des armes pour oser être vous-mêmes. Bien souvent, on sent qu'ils ont parcouru un chemin analogue – eux aussi sont devenus eux-mêmes au contact des savoirs ou des auteurs qu'ils enseignent désormais. Ils sont à l'opposé de ces « consciencieux », semblables à l'anti-héros moqué par Nietzsche, devenus enseignants par peur de la vie, par manque de confiance en eux. Anciens élèves appliqués, ils sont passés de l'autre côté du bureau. Mais se sont-ils écoutés ? Qu'ont-ils appris sur eux ? Savent-ils ce que leur attitude d'élève obéissant disait de leur rapport au monde ? C'est souvent parmi eux que l'on trouve ces professeurs humiliant leurs élèves au moindre manquement à la règle, au

moindre « manque de sérieux », abîmant au Bic rouge leur confiance en eux.

Quand je repense à mes deux professeurs, je me souviens aussi qu'ils avaient l'audace de dire des choses simples, qui pouvaient même sembler simplistes. Je le comprendrai plus tard : là où d'autres camouflent le peu de chose qu'ils ont à dire sous un jargon prétentieux, eux savaient dire de manière simple des choses très complexes. Oser de tels énoncés, c'est oser s'écouter. Il n'y a pas de meilleure façon de donner à un collégien, un lycéen ou un étudiant l'envie de s'écouter que de lui montrer cette vertu en acte. Je ne vois pas ce que l'école pourrait enseigner de plus beau. Écoutez vos professeurs : ils vont vous apprendre à vous écouter.

Réussir à s'écouter n'est toutefois pas aisé. Pour y arriver, il faut déjà arrêter de se soumettre aux vérités admises. Si ces vérités viennent de la religion ou de la tradition, elles peuvent être débattues, réinterrogées librement. Quelqu'un qui répéterait sans le questionner ce qu'une éducation religieuse lui a appris de Dieu ne pourra pas s'écouter : il ne pourra jamais savoir s'il y croit ou pas. Celui qui avance « *qu'ici, on a toujours fait comme ça* » pour refuser la discussion abandonne lui aussi toute possibilité de s'écouter. Il se soumet à la « vérité » de la tradition comme d'autres se soumettent à celle de la religion. Il vénère trop le passé pour se faire vraiment confiance. Il ne conçoit pas que ce qui éclôt en lui, ici et maintenant, puisse avoir valeur d'autorité.

Si ces vérités sont établies par la science, cela ne doit pas nous empêcher de comprendre comment ces vérités se sont forgées. Savoir s'écouter, c'est intégrer le savoir et ne pas oublier de le questionner.

Savoir s'écouter impose également de ne pas être soumis à la dictature de l'urgence. Nous connaissons tous cela : par manque de temps, par peur d'être en retard, dans une situation de stress, nous agissons de manière heurtée, précipitée. Nous obéissons à celui ou à celle qui nous presse le plus, ou qui crie le plus fort, nous sommes comme absents à nous-mêmes. Nous ne parvenons plus à nous écouter.

Une des manières de s'extraire de la tyrannie de l'urgence est de distinguer l'urgent de l'important. Beaucoup de choses sont urgentes,

toutes ne sont pas importantes. Le simple fait de s'interroger sur cette distinction est parfois libérateur, et n'empêche pas de continuer à faire ce que nous avons à accomplir dans un temps limité. Tant de cadres, soumis à la pression constante de l'urgence, perdent confiance en leur jugement. Nous avons la possibilité d'opposer au flux incessant des demandes, toutes plus urgentes les unes que les autres, cette simple question : c'est urgent, mais est-ce important ? Ce qui est vraiment important, dans notre pratique professionnelle, est que nous fassions bien ce que nous avons à faire, ce qui relève de notre mission propre. Forts de cela, nous pouvons essayer de satisfaire une demande urgente d'un collaborateur ou d'un supérieur, mais riches d'une liberté intérieure nouvelle. Il se peut que ce collaborateur ou ce supérieur soit lui-même gagné par le stress, qu'il nous inflige une pression excessive ou nous demande des choses qui ne sont pas vraiment de notre ressort, il nous appartient alors de ne pas perdre de vue l'important : accomplir correctement ce que nous avons à faire. Nous pouvons aussi faire entendre cette distinction entre l'urgent et l'important dans un sens plus large, en ne se restreignant pas au champ professionnel. L'important est que nos enfants aillent bien, qu'ils soient heureux, que nous soyons épargnés par les drames de l'existence et que nous sachions en profiter. Même si nous nous hâtons au bureau, nous savons alors que l'essentiel est ailleurs : nous nous dépêchons, mais sans être *soumis* à la logique de l'urgence. Par cette conscience de la distinction entre l'urgent et l'important, nous préservons la faculté de nous écouter.

Le « médecin de l'avant », lui aussi, se hâte. Le flux auquel il est confronté n'est pas un flux de mails, mais un flux de blessés... Il agit dans l'urgence, mais il a une boussole intérieure. Il ne se laisse pas gagner par l'agitation qui l'environne. Il sait que certaines urgences sont plus importantes que d'autres. Il n'est pas happé par la temporalité ultrarapide dans laquelle il travaille. Il puise cette sérénité dans un temps plus long : celui qui lui a permis d'accumuler cette expérience qui l'autorise aujourd'hui à s'écouter dans l'urgence pour accomplir les gestes les plus importants, ceux qui vont sauver le maximum de vies.

Le seul philosophe à avoir pris au sérieux la question de la confiance en soi est Ralph Waldo Emerson, un auteur américain né au début du ^{xix}e

siècle. Dans *La Confiance en soi*, court texte publié en 1841 et figurant parmi ses *Essais*, il semble dresser le portrait de ce « médecin de l'avant » : « *Il est facile, étant dans le monde, de vivre selon l'opinion du monde ; il est facile, dans la solitude, de vivre selon la nôtre, mais il a de la grandeur, celui qui au milieu de la foule garde avec une suavité parfaite l'indépendance de la solitude.* » Même au milieu de la foule, celui qui a confiance en lui sait encore s'écouter comme s'il était au calme, seul avec lui-même. Le médecin de guerre expérimenté, le médecin urgentiste, font preuve de cette grandeur dont parle Emerson : ils prennent les bonnes décisions parce qu'ils gardent cette forme d'indépendance, cette faculté de présence à soi au cœur du tumulte. « *L'homme, complète Emerson, devrait apprendre à détecter et à observer cette lueur qui, de l'intérieur, traverse son esprit comme un éclair, plus qu'il ne prête attention à l'éclat qui brille au firmament des bardes et des sages.* »

Parvenir à s'écouter ne va pas de soi. Cela s'apprend, notamment grâce à des rituels, qui sont autant de rendez-vous avec soi. Les rituels nous aident à nous mettre à distance des hystéries de l'époque ou du rythme effréné de notre vie. Ils nous aident à nous retrouver. S'allonger deux fois par semaine sur le divan d'un psychanalyste, courir trois fois par semaine, pratiquer régulièrement la méditation, le shintaido ou le yoga, faire shabbat le vendredi, aller à la messe le dimanche : chacun de ces rituels nous offre un cadre pour nous écouter. Ils nous permettent de sortir de l'urgence pour nous recentrer sur l'important. Nous y reprenons notre souffle, redevenons présents à nous-mêmes et c'est dans ces moments-là, bien souvent, que des nœuds se dénouent. Nous trouvons la solution à ce problème professionnel qui nous tracasse, nous comprenons à quoi nous aspirons dans nos relations amoureuses, nous y voyons plus clair sur nous-mêmes. Cette lumière surgit souvent dans un moment de relâchement. Nous comprenons alors que nous pouvons nous faire confiance : la réponse était en nous. Encore fallait-il un cadre pour nous permettre de l'entendre.

Cela m'est arrivé tant de fois... Je suis allongé sur le divan. Je parle. Ainsi que le préconise la méthode freudienne d'associations libres, je dis

les choses « comme elles viennent ». Subitement surgit une évidence : je vois quelque chose que je n'avais pas vu, que je ne voulais pas voir. Je comprends mieux pourquoi je réagis comme je le fais. Pourquoi je suis angoissé, ou au contraire apaisé. Je ne suis pas en train de refouler des souvenirs pour me persuader de quelque chose. Je ne suis pas en train de faire taire mon corps pour écouter la voix de ma conscience. Je suis là tout entier. J'avais oublié que j'en étais capable. Nous avons beaucoup de talent pour nous mentir à nous-même : nous sommes très doué pour ne pas nous écouter. C'est même pour cette raison que je me suis retrouvé en dépression, il y a des années, et que j'ai découvert la psychanalyse. Je suis sorti de la dépression assez vite, mais je suis resté sur le divan. J'ai besoin de ce rituel. Il m'offre cette chance de m'arrêter, ce cadre dans lequel je cesse de me mentir, où je parviens enfin à m'écouter.

Dans *Le Petit Prince*, le renard reproche au petit prince d'être revenu le voir, mais pas à la même heure, de manière non ritualisée :

« - Il eût mieux valu revenir à la même heure, dit le renard. Si tu viens, par exemple, à quatre heures de l'après-midi, dès trois heures je commencerai d'être heureux. Plus l'heure avancera, plus je me sentirai heureux. À quatre heures, déjà, je m'agiterai et m'inquiéterai ; je découvrirai le prix du bonheur ! Mais si tu viens n'importe quand, je ne saurai jamais à quelle heure m'habiller le cœur... Il faut des rites.

- Qu'est-ce qu'un rite ? dit le petit prince.

- C'est aussi quelque chose de trop oublié, dit le renard. C'est ce qui fait qu'un jour est différent des autres jours, une heure, des autres heures.
»

« *Il faut des rites* », observe le renard. Sans eux, nous devrions toujours compter sur notre volonté pour nous octroyer ces instants de relâchement, de présence à soi. Si j'ai rendez-vous chez le psychanalyste tous les mardis et tous les jeudis à 19 heures, je n'ai plus à le vouloir puisque c'est ritualisé. Si je dois aller à la messe tous les dimanches à 11 heures, je n'ai plus à faire d'effort pour me retrouver à l'église. Le rite me soutient : il se substitue à l'effort de ma volonté. Si notre volonté devait chaque fois triompher des contraintes et des résistances, nous nous

retrouverions sur le divan une fois par mois et à la messe une fois par an...

Grâce aux rites, ajoute finement le renard, « *un jour est différent des autres jours* ». Parce que les rites se répètent, ils nous permettent de mieux mesurer ce qui ne se répète pas : ils nous aident à appréhender notre progression sur le chemin de notre vie. Sans ces haltes régulières, comment savoir à quel rythme nous avançons ? Méfions-nous de nos existences déstructurées, apprenons à retrouver le sens du rite que notre modernité a dilué.

Dans le monde très structuré d'avant la Révolution française, l'existence des individus était certes beaucoup plus ritualisée, mais la capacité des individus à s'écouter n'était pas valorisée. Elle constituait même une menace pour la norme, le risque d'un désordre inutile dans une société structurée en ordres. Pourquoi faire confiance aux individus quand la société n'a besoin pour fonctionner que de leur soumission aux normes et aux traditions ? Pourquoi les inviter à s'écouter puisque ce sont les Anciens qui savent et les princes qui décident ? La confiance en soi n'avait pas vraiment de sens dans le monde d'avant la Révolution, à part pour quelques aristocrates à l'esprit chevaleresque. La confiance en soi est un idéal moderne, porté par l'essor des principes démocratiques et les travaux des philosophes des Lumières. « *Aie le courage de te servir de ton propre entendement. Voilà la devise des Lumières* », écrit Kant. Cette invitation à user librement de sa raison n'est rien d'autre qu'une invitation à s'écouter.

Faire confiance à son intuition, apprendre à s'écouter, c'est tout simplement être libre. Lorsque nous nous abritons derrière de pseudo-vérités, lorsque nous nous soumettons aux opinions des « sachants », c'est notre liberté que nous n'assumons pas. Sartre nomme « mauvaise foi » un tel renoncement. La bonne foi, par contraste, est la confiance en notre liberté. Nous nous faisons souvent une idée erronée de la liberté : nous la réduisons à une absence totale de contraintes. Nos existences

étant contraintes de part en part, nous en concluons que nous ne sommes pas libres.

Or, la liberté n'a rien à voir avec l'absence de contraintes. Nous sommes libres, écrit Bergson, lorsque nous sommes pleinement ce que nous sommes, lorsque nous réussissons à accueillir dans l'instant la totalité de notre passé, de notre vécu. C'est exactement cela, s'écouter. Accueillir ce passé, ce vécu, ce n'est pas le simplifier dans une unité fictive ou une identité forcée, mais l'accepter comme il est, dans son irréductible complexité. Nous sommes libres lorsque nous réussissons à nous écouter tout entiers. Le « médecin de l'avant » en pleine action ne jouit pas d'une absence de contraintes, il est même plongé dans un entrelacs de contraintes. Et pourtant, il est libre au sens de Bergson : il est tout entier lui-même au cœur de l'action.

Impossible, en conséquence, d'être libres lorsque nous réécrivons notre histoire en occultant ses pages sombres, en nous efforçant de voir « le verre à moitié plein ». Impossible, de même, d'être libres lorsque nous ne cessons de battre notre coulpe et ne voyons que « le verre à moitié vide ». Ces deux travers révèlent un même manque de confiance en soi.

La confiance en soi doit être une confiance en *tout* soi. Ce soi n'est pas un noyau pur, unifié, parfaitement cohérent, sur quoi il s'agirait de compter pour trouver ou garder la confiance. Un tel noyau n'existe pas. Ceux qui l'invoquent et nous enjoignent à le trouver pour prendre confiance en nous nous mentent. Pire, ils nous envoient dans le mur. Il n'y a qu'à s'examiner un instant pour le constater. Où donc se nicherait un tel noyau ? Dans notre cerveau ? Notre estomac ? Notre talon ? Notre génome ? Le soi est multiple, paradoxal, changeant : c'est lorsque nous l'accueillons tel quel que nous prenons la mesure de notre liberté. Alors, c'est comme une digue qui cède. Nous ne sommes plus soumis ni à une part de nous-mêmes, qui nous tyranniserait de l'intérieur, ni à une vérité tombée du ciel, qui s'imposerait de l'extérieur. Nous sommes deux fois libérés : nous nous faisons enfin confiance.

Il n'est pas étonnant qu'Emerson, le philosophe de la confiance en soi, ait beaucoup influencé Nietzsche, le contempteur des esprits « consciencieux ». L'auteur du *Crépuscule des idoles* dit même

qu'Emerson est son « *âme sœur* ». Il n'est pas non plus anodin qu'Emerson soit américain. Il n'a pas grandi dans un pays de la vieille Europe, fier de son passé multimillénaire et sûr de trouver en lui toutes les réponses aux questions du présent. Il vient d'une contrée jeune, découverte par la grâce d'une erreur, et valorisant l'esprit pionnier, qui est l'esprit même de la confiance en soi. Aux États-Unis, la soumission à ce que Max Weber nomme joliment « *l'autorité de l'éternel hier* » est un penchant moins répandu que chez nous. Le pionnier ose s'écouter. Il n'a d'ailleurs pas le choix, puisqu'il est le premier.

En chacun d'entre nous, la guerre fait rage entre l'esprit du « Conscientieux » et l'esprit du Pionnier. Chaque fois que nous nous écoutons, l'esprit du Pionnier prend le dessus. Moins nous obéissons aveuglément aux dogmes et aux traditions, plus grand s'ouvre l'espace de la confiance en soi.

« *Aie confiance en toi*, prône Emerson : *chaque cœur vibre à cette corde de fer.* » Apprenons à entendre cette vibration, à la détecter. À prêter moins attention aux bruits périphériques, aux voix de tous ceux qui répètent à l'envi que « c'est très urgent », que « cela ne se discute pas » ou que les choses « ont toujours été ainsi ». Ces voix ne se tairont jamais. Se faire confiance, c'est trouver la force de s'en détourner pour se tourner vers soi et réussir à s'écouter.

4

Émerveillez-vous

Quand la beauté nous donne confiance

*Il ne peut exister aucune mélancolie si noire
pour celui qui vit au sein de la nature
et dont les sens sont actifs. (...)
Tant que je posséderai l'amitié des saisons,
je suis sûr que rien ne pourra faire de la vie un fardeau.*

HENRY DAVID THOREAU

Si nous doutons encore de notre capacité à nous écouter, prenons simplement conscience de tous ces moments où nous nous faisons confiance... sans même nous en rendre compte.

C'est une expérience très simple, que nous faisons régulièrement. Nous nous promenons dans la campagne et sommes soudain saisis par la beauté d'un paysage vallonné. Nous nous perdons dans la contemplation d'un ciel étrangement lumineux. Nous tombons à la radio sur une chanson qui nous émeut au plus haut point. Et nous trouvons cela beau. Nous ne disons pas que cela nous plaît, mais que « c'est beau », comme si tout le monde devait trouver cela beau.

Quelle confiance en soi faut-il donc avoir pour oser énoncer une telle vérité générale ? Nous avons tellement confiance en notre jugement que nous ne ressentons même pas le besoin d'argumenter. Nous jugeons librement, sans nous encombrer du moindre critère. C'est beau, c'est tout. Ce n'est pas beau *parce que*. C'est beau parce qu'il n'y a pas de *parce que*. Nous qui doutons si souvent de nous, voilà que nous ne

doutons plus : la contemplation de la beauté nous autorise enfin à nous écouter.

Je me souviens d'un soir d'été particulier. Je marche vers cette plage, en Corse, songeant à ma vie qui m'échappe. Je doute à peu près de tout. Il faudrait que j'arrive à en reprendre les rênes, mais je manque de méthode, je ne sais pas comment faire. Je dois prendre une décision mais ne parviens pas à trancher. Soudain, je vois cette lumière sur la mer, ce scintillement argenté. La lumière commence à décliner mais c'est pourtant comme si elle redoublait d'intensité. Tout est subitement plus réel, plus présent. Dans ce miroitement fascinant, tout indique paradoxalement l'idée de l'éternité. Je n'en doute pas une seconde : c'est beau.

« C'est beau » : l'énoncé est simple, plein de cette autorité qui nous fait si souvent défaut. Dans tant d'autres occasions, sur notre lieu de travail, sur la scène familiale, nous sommes incapables d'une telle autorité. Nous avons des arguments que nous n'osons même pas faire valoir. Dans l'expérience esthétique, portés par l'éclat d'un ciel, par la voix d'une chanteuse ou par les premières notes d'une cantate, nous découvrons combien nous sommes capables de nous écouter. Chaque fois que nous affirmons ainsi que c'est beau, sans nous fier à rien d'autre qu'à ce que la beauté nous inspire, nous réapprenons à nous faire confiance.

« *Le beau est toujours bizarre* », affirmait Baudelaire. C'est étrange en effet : l'expérience esthétique n'est jamais simplement esthétique. En nous rendant davantage présents à nous-mêmes et au monde, elle a aussi le pouvoir de réveiller, de provoquer, peut-être même d'entraîner notre confiance en soi.

C'est probablement parce que notre émotion esthétique nous convoque tout entiers qu'elle a ce pouvoir. Lorsque je juge beau ce paysage corse, ce n'est pas simplement avec ma sensibilité. Bien sûr, mes sens sont convoqués, mais mon plaisir esthétique ne peut se réduire à un plaisir sensuel, à une jouissance des yeux et des oreilles. Ce paysage porte aussi des valeurs, du sens : il me fait songer à l'infini, à Dieu, à la liberté... Mon plaisir comporte donc également une dimension intellectuelle, en plus de sa dimension sensuelle. De la même façon, je suis conscient d'aimer ce paysage, mais il me fascine aussi pour des raisons inconscientes, éveillant la part la plus secrète de mon être.

Lorsque nous sommes sensibles à la beauté, nous n'écoutons donc pas une seule part de nous-mêmes, mais nous nous fions à l'harmonie de toutes nos facultés : sensibilité, intelligence, inconscient, imagination... Cette harmonie nous autorise à parler de confiance en « soi », et même en *tout soi*, et non simplement de confiance en sa sensibilité ou en sa raison.

Lorsqu'il se penche sur l'énigme de l'expérience esthétique, Kant évoque d'ailleurs « *un jeu libre et harmonieux des facultés humaines* ». Lorsque la beauté d'un paysage nous saisit, le conflit interne qui nous épuise si souvent semble cesser miraculeusement. Nous ne sommes plus déchirés entre une raison qui nous commande ceci et une sensibilité qui nous réclame cela... La cacophonie intérieure s'arrête un instant : nous sommes enfin d'accord avec nous-mêmes. S'écouter est alors bien plus facile...

Devant l'œuvre d'un artiste, nous sommes parfois tentés de nous demander « ce qu'il a voulu dire ». Notre réflexion risque alors de l'emporter et de nous interdire cette harmonie interne que nous offrent plus facilement les beaux paysages : à force de trop chercher ce que l'artiste a voulu signifier, nous ne parvenons plus à sentir ce que son œuvre provoque en nous. Mais il arrive aussi que nous nous trouvions en face d'une œuvre d'art exactement comme devant un paysage naturel : sans nous poser la question de l'intention qui est derrière. Contempler l'œuvre ou l'écouter nous suffit alors, nous emplit d'une joie profonde et nous rend attentifs à ce qui se déploie en nous. Tant d'adolescents doutant d'eux-mêmes ont découvert un jour, en écoutant David Bowie ou John Lennon pour la première fois, qu'ils étaient capables d'une forme d'assurance, d'une confiance en leur jugement : nul doute, c'est beau. Tant d'hommes et de femmes ayant des difficultés à se faire confiance se sentent soudain autorisés, grâce au *Requiem* de Mozart ou à la *Fantaisie en fa mineur* de Schubert, à s'écouter enfin. Ils n'ont pas besoin d'interroger les spécialistes pour savoir ce que Schubert a mis en musique dans ce chef-d'œuvre : les espoirs déçus, les limites de l'arrogance humaine, la mélancolie parfois délicieuse, et la joie brutale qui sait encore jaillir, exploser malgré tout. Ils n'ont qu'à se laisser porter par leur émotion ; ils le savent. Fréquenter la beauté, c'est se rapprocher

de soi. Non pas simplement « s'évader », mais plonger au fond de soi pour y trouver la possibilité de la confiance.

Voilà pourquoi nous ressentons de la gratitude à l'égard des artistes qui nous bouleversent. Nous avons envie de les remercier pour ce pouvoir qu'ils nous donnent. J'ai découvert les romans de Françoise Sagan vers l'âge de dix-huit ans. La « petite musique » de son écriture si fluide, faussement simple. *Bonjour tristesse*, qu'elle a écrit à dix-sept ans, s'ouvre par ces mots si mélodieux : « *Sur ce sentiment inconnu, dont l'ennui, la douceur m'obsèdent, j'hésite à apposer le nom, le beau nom grave de tristesse.* » Un écrivain, c'est une voix, une note tenue. Comment la trouver quand on ne sait pas s'écouter ? Françoise Sagan était si jeune, mais elle y parvenait déjà. Pour pouvoir continuer à la jouer, il fallait bien qu'elle entende elle-même la « petite musique » de ses mots... Plus je la lisais, plus je sentais grandir mon désir d'écrire. Je me disais que je pouvais, moi aussi, trouver ma voix, ma tonalité, m'écouter avec autant de liberté.

« *Les grandes œuvres d'art, écrit Emerson au tout début de La Confiance en soi, n'offrent pas pour nous de leçon plus valable que celle-ci. Elles nous enseignent à nous soumettre à notre spontanéité avec une inflexibilité enjouée.* » Finalement, lorsque nous affirmons que « c'est beau », nous parlons peut-être autant du paysage ou de la chanson que de cette confiance qui monte en nous, irrésistiblement. Chaque fois que la beauté nous touche, elle nous donne la force d'oser être nous-mêmes.

Éprouver le besoin de lire les critiques, d'écouter les guides ou les opinions informées pour savoir si « c'est beau », c'est manquer de confiance en soi. Ne plus se soumettre à sa spontanéité mais à la dictature de « ce qu'il faut en penser » – ce qui est une définition du snobisme –, c'est encore manquer de confiance en soi.

Fréquentons donc la beauté, aussi librement que possible et autant que possible. Dans les campagnes comme dans les villes, apprenons à ouvrir les yeux : la beauté est partout ; partout elle donne des rendez-vous à notre liberté. Parcourons les musées mais sans se laisser absorber par les guides, en les écoutant juste assez pour prendre confiance en nous, n'être

pas trop inhibés par notre culture limitée, et finalement oser le *saut* d'un commerce direct et spontané avec les œuvres, le saut de la confiance en soi.

Je me souviens de mon émotion la première fois que je me suis retrouvé devant un Rothko. Une toile immense, orange et jaune. Soudain là, devant moi. Une pure présence. La beauté, c'est une présence qui en appelle une autre. J'étais devant Rothko comme devant la mer en Corse : certain que c'était beau, qu'il y avait dans cette vibration de la lumière quelque chose d'éternel, de vrai. Une densité inouïe de spirituel au cœur de la matière. Pourtant, je n'y connaissais rien, je ne savais même pas qui était Rothko. Mais je n'avais aucun doute. J'avais une confiance totale en mon sentiment, en mon jugement, en moi. C'était en même temps une confiance en cet artiste que je ne connaissais pas, en l'art, en la beauté, en la vie.

Dès lors que nous savons accueillir librement la beauté, elle peut nous délivrer de nos inhibitions. Juger que « c'est beau » sans critères, c'est chaque fois gagner en confiance en soi. Mais la beauté nous apporte bien davantage encore : elle nous emplit d'une force de vie, nous aide à retrouver le courage. Nous l'avons tous déjà vécu, dans des musées peut-être, en écoutant de la musique probablement, dans la nature assurément. Accablés de soucis, lourd de doutes, convaincu que nous n'y arriverons pas, nous allons marcher dans la campagne, contempler les cimes enneigées ou simplement les rayons du soleil filtrer entre les branches... Et alors, soudain, il nous semble que rien n'est impossible.

C'est quelque chose de cet ordre que j'ai vécu en Corse, et que relate aussi Henry David Thoreau, par ailleurs ami intime d'Emerson, dans son chef-d'œuvre *Walden ou la Vie dans les bois* : « *Il ne peut exister aucune mélancolie si noire pour celui qui vit au sein de la nature et dont les sens sont actifs. Il n'y eut jamais de tempête qui ne fût accompagnée de musique éolienne pour l'oreille innocente d'un être sain (...). Tant que je posséderai l'amitié des saisons, je suis sûr que rien ne pourra faire de la vie un fardeau.* »

Ici, la beauté de la nature fait plus que nous autoriser à la juger. Elle nous emplit d'elle-même au point de nous donner la force de croire en nous. Au fond, il est assez difficile de comprendre ce qui se joue. Qu'est-

ce qui, dans la simple contemplation de la beauté de la nature, nous donne ainsi confiance ? Après tout, ces belles formes sont par définition superficielles. Alors pourquoi nous touchent-elles si profondément, au point de nous procurer cet apaisement dont se nourrit la confiance ?

La contemplation nous permet peut-être simplement de relativiser, de changer de regard, de perspective. Devant tant de beauté, devant le miracle de ce jour qui se lève, de ce monde qui semble naître sous nos yeux comme au premier matin, nous prenons une distance avec nos soucis. Devant le mystère de cette lumière, nos préoccupations sont soudain de peu de poids.

Mais il y a autre chose. Nous sentons qu'au cœur de cette beauté agit une force qui nous dépasse, en laquelle précisément nous avons confiance. Nous ne contemplons pas une beauté qui nous est extérieure mais sentons une puissance nous traverser, qui est autant en nous qu'hors de nous. Alors, nous ne sommes plus simplement spectateurs de la beauté du monde. Nous sommes rendus à notre présence au monde. Nous l'avions oublié, voilà que la beauté nous le rappelle : nous habitons ce monde. Il n'est pas simplement ce que nous devons exploiter ou rentabiliser, il est notre maison. Il est plus facile d'avoir confiance en soi lorsqu'on se sent chez soi dans le monde.

« *Pourquoi alors parler de confiance en soi ?* demande Emerson (...) *Parler de confiance est une piètre façon de s'exprimer. Parlez plutôt de ce qui a confiance car cela existe et est à l'œuvre.* » Pour Emerson, « *ce qui a confiance* » et « *est à l'œuvre* » est une force divine dont nous sentons la présence dès lors que nous nous arrachons à l'agitation, et retrouvons la paix de la nature. Ce qu'Emerson appelle force divine se nomme énergie cosmique chez les stoïciens ou Dieu chez les chrétiens, Nature chez les romantiques ou élan vital chez Bergson – au fond, peu importe. N'est-ce pas précisément ce que nous ressentons lorsque nous nous laissons absorber par la contemplation d'un ciel, lorsque nous regardons ces pieds de vigne noueux et ces raisins gorgés de vie, ces tournesols qui se tournent vers le soleil avec une vigueur acharnée ? Quelque chose, en effet, dans la beauté de cette nature, « *existe et est à l'œuvre* ». Nous comprenons alors que la confiance en soi ne peut être simplement une confiance... en soi. Elle est aussi confiance en ce qui est à l'œuvre dans la nature, en cet élan qui la traverse et perce dans sa

beauté. Nous retrouvons cette idée que la confiance en soi est toujours en même temps une confiance en autre chose que soi. De même que l'enfant prend confiance en lui parce qu'il sait pouvoir compter sur les autres, la confiance en soi que nous donne la beauté est en même temps une confiance en cette force qui vibre dans la nature et qui la rend si belle.

Enfin, devant cette nature qui a consolé tant d'hommes et de femmes avant nous, lorsque nous affirmons que « c'est beau », nous avons aussi confiance en tous les autres hommes, en un possible accord universel autour de cette beauté. Comme si l'accord que nous sentons en nous nous donnait envie d'un accord avec les autres. Cet accord n'aura probablement pas lieu, mais dans l'instant de notre émotion, nous l'appelons de nos vœux. Dans l'intensité de cette seconde, nous y croyons. « C'est beau », dit cette foi, cette invitation au partage. Pour cette raison encore, la confiance en soi est en même temps confiance en autre chose que soi : en la beauté, donc, de cette force au travail, mais aussi en un accord possible entre tous les hommes, par-delà leurs différences.

L'alpiniste Patrick Edlinger est un sportif de l'extrême autant qu'un esthète. Regarder cet homme qui a révolutionné l'escalade grimper en solo, sans aucune sécurité, gravir les parois lisses des plus hautes montagnes, est proprement fascinant. Dans le documentaire qui lui est consacré – *La vie au bout des doigts* –, ce qui impressionne d'abord est sa maîtrise technique, sa compétence pure, d'autant plus visible qu'il grimpe sans équipement, simplement vêtu d'un short de toile, d'un marcel, et d'une petite réserve de talc accrochée dans son dos. Ses gestes sont si parfaits qu'il semble ne faire aucun effort, notamment dans les moments de changement de prise, lorsque le poids de son corps passe d'une main à l'autre. Lorsqu'il lance sa main dans son dos pour la plonger dans le talc, il est au-dessus du vide, simplement retenu par son autre main, plus exactement par le bout des doigts. En découvrant son mode de vie – il habitait dans une roulotte perdue au cœur de paysages sublimes – et en l'écoutant répondre aux interviews, nous comprenons la place centrale qu'occupait, dans sa préparation, la contemplation de la nature. Il vivait, au sens propre, au milieu de cette beauté, en communion

avec les forces de la nature. Le temps qu'il ne passait pas à s'entraîner, à se muscler ou à s'assouplir, il le passait absorbé par le bleu du ciel, la souveraineté des sommets ou l'arrogante simplicité des cimes, dans un dialogue ininterrompu avec la beauté du monde. Où puise-t-il sa confiance à l'heure de partir, seul, sans cordée ni assurance, pour une ascension ultra-risquée ? À l'évidence, il se fie à sa compétence, à son expérience. Mais il fait aussi confiance à la nature elle-même, à cette beauté qui lui donne tant de force et l'accompagne au jour le jour. Il est *in fine* impossible de dissocier la confiance que lui donne son immense compétence de celle qu'il trouve au-delà de lui : dans les éléments naturels, dans l'équilibre même du monde, dont la beauté est l'indice, peut-être même la preuve.

Son exemple est riche d'enseignements pour nous tous, même si nous n'escaladons pas à mains nues les plus hauts sommets du monde.

Il nous dit que le fait de compter au maximum sur soi, en développant son talent le plus possible, n'empêche pas de compter sur quelque chose de plus grand que soi.

Il nous dit qu'il y a derrière la confiance en soi une confiance plus obscure, plus secrète, mais aussi plus profonde, en autre chose que soi.

Il nous dit que nous pouvons nous laisser inspirer par la beauté : elle peut être le meilleur des guides.

5

Décidez

La confiance dans le doute

*Le sage regarde, en toutes choses,
non le résultat,
mais la décision qu'il a prise.*

SÉNÈQUE

Lorsque nous tergiversons sans fin et sommes incapables de trouver l'élan pour nous décider, nous avons tendance à invoquer le manque d'arguments, de données, de connaissances... Mais nous sommes de mauvaise foi : le plus souvent, nous manquons simplement de confiance. Comme nous venons de le voir dans l'expérience esthétique, lorsque nous décidons que tel paysage est « beau », ce n'est pas parce que nous disposons d'arguments imparables, mais parce que nous osons nous écouter, nous faire confiance.

Une jeune femme a reçu une proposition d'emploi séduisante, mais elle hésite. Le poste qu'elle occupe actuellement n'est pas très stimulant, mais il lui offre un confort certain : salaire correct, collègues sympathiques, proximité géographique, sécurité de l'emploi. Ce n'est pas le job de ses rêves, mais elle s'y trouve plutôt bien.

Le poste qu'on lui propose est celui qu'elle espérait, la promesse de développer enfin son talent. Mais l'entreprise est une jeune PME, située loin de chez elle, elle ne connaît pas ses futurs collègues et la part fixe de son salaire est légèrement inférieure à son salaire actuel. Elle pourra gagner plus, mais seulement si cela marche... Alors elle s'interroge. D'un côté, la sécurité, un quotidien agréable, pas vraiment de passion

mais une tranquillité d'esprit apaisante pour cette femme qui élève seule ses deux enfants. De l'autre, davantage d'ambition mais aussi plus de risques, pour elle comme pour les siens. Dès qu'elle penche d'un côté, la peur de se tromper la paralyse. Les jours passent et elle n'arrive pas à trancher. Comment sortir de cette irrésolution ? Comment réussir à se décider ?

Décider, c'est trouver la force de s'engager dans l'incertitude, réussir à y aller dans le doute, malgré le doute. C'est pallier le manque d'arguments définitifs par la capacité à s'écouter, ou simplement à trancher pour se remettre en mouvement. Dans les deux cas, c'est une question de confiance en soi. Un tel engagement n'est pas facile : il faut « prendre sur soi », être prêt à assumer des conséquences imprévisibles, mais c'est le propre d'une décision. Elle nous oblige à choisir sans même le secours d'une argumentation indiscutable. Pas à l'aveugle, mais pas non plus en pleine clarté.

Cette difficulté est celle de la vie même. Parce que nous sommes des êtres libres, parce que nous ne sommes pas des machines programmées, il nous faut accepter une part irréductible d'incertitude. Il faudrait même probablement faire plus que l'accepter : réussir à l'aimer. C'est ce que cette jeune femme ne parvient pas à faire. Toute décision est par définition risquée : plus nous consentirons à cette part de risque, plus nous serons capables de décider effectivement, et de le faire en aimant cela. Même si nous réduisons le risque au maximum, il en restera toujours. Ne pas supporter le risque qui reste, c'est se condamner à ne pas décider, ou à décider la peur au ventre. Et donc à décider mal.

Notre existence nous met sans cesse face à des arbitrages. Nous ne savons pas si c'est le moment de nous engager, de déménager, de changer de métier. Mais personne ne pourra décider à notre place, et il nous appartient d'être au rendez-vous lorsque la vie exige de nous une décision. Si nous ne nous saisissons pas pleinement de notre pouvoir de décision, notre vie sera une suite de non-choix, et elle nous filera entre les doigts, emportant avec elle notre confiance. Il n'y a pas de confiance en soi sans une maîtrise de l'art difficile de la décision.

La philosophie peut nous y aider, en nous permettant de comprendre la différence entre choisir et décider, que nous confondons souvent. Les deux termes, il est vrai, sont parfois utilisés comme synonymes. Ils obéissent pourtant à deux logiques différentes.

Choisir, c'est choisir logiquement, rationnellement, après un examen qui a réduit l'incertitude comme une peau de chagrin. Entre deux destinations de vacances, si l'une présente objectivement plus d'avantages que l'autre et correspond mieux à nos attentes pour un budget égal, nous allons la *choisir*. Nous n'avons alors pas besoin de véritable confiance en nous-mêmes : savoir réfléchir et calculer correctement suffit. Mais lorsque les deux destinations sont toutes deux attirantes pour des raisons différentes et qu'il n'y a pas d'élément objectif pour les départager, nous allons devoir *décider*.

Choisir, c'est se reposer sur des critères rationnels pour armer le bras de son action. Décider, c'est compenser l'insuffisance de ces critères par l'usage de sa liberté. Choisir, c'est savoir avant d'agir. Décider, c'est agir avant de savoir.

Nous sommes donc plus libres lorsque nous décidons que lorsque nous choisissons, parce que nous ne sommes pas tenus d'obéir à des critères indiscutables. Mais cette liberté, souvent, nous perturbe.

Par moments, le doute de la jeune femme de notre exemple se change même en angoisse. Elle redoute les conséquences de son choix. Si elle ne change pas d'entreprise, elle sait qu'elle devra assumer sa vie moyenne mais confortable, et ne donnera pas à ses enfants un exemple très inspirant. Si elle prend le risque de changer, elle sait qu'elle devra assumer le risque d'instabilité qu'elle fait courir à sa famille. Elle aimerait tant n'avoir pas à décider. Au fond, c'est sa propre liberté qui l'angoisse.

Dans notre pratique professionnelle, nous parlons souvent à tort de décisions alors qu'il ne s'agit que de choix. Lorsque nous n'avons qu'à

nous fier au bon sens ou à un tableur Excel, lorsque nous n'avons qu'à respecter les habitudes ou les *process*, nous n'avons, au sens propre, rien à décider. La question de la décision se pose lorsque nous avons épuisé les ressources de notre raison et qu'une part d'incertitude demeure. Si nous ne pouvons être sûrs que notre choix sera le bon, alors nous sommes face à la nécessité de prendre une décision – du latin *decidere*, « couper », trancher. C'est parce que nous ne « savons » pas qu'il faut décider ! Et c'est difficile : il est tellement plus facile de choisir... Nous souffrons parce que nous voudrions choisir là où la vie nous demande de décider.

Pour vivre mieux, rappelle Wittgenstein, il suffit parfois de penser mieux, de clarifier certaines distinctions conceptuelles. Comprendre la différence entre choisir et décider nous aide aussi bien pour de petites choses, comme commander un plat au restaurant, que pour de grandes décisions, comme changer de métier ou s'engager avec quelqu'un. Au restaurant, si nous attendons d'être certains de ne pas nous tromper pour nous décider entre le poulet fermier et le rôti de porc, nous risquons d'attendre longtemps – et de faire attendre les autres. Seule l'acceptation véritable de l'incertitude nous rendra capables de décider plus vite.

Pourquoi cette jeune femme ne parvient-elle pas à décider si elle doit ou non accepter cette offre d'emploi ? Parce qu'elle vit mal l'incertitude. Consciemment ou inconsciemment, elle semble attendre qu'un logiciel de traitement de données analyse son cas, dessine son avenir et lui indique la bonne option. Ce logiciel n'existe pas. Et c'est ainsi que la vie est belle. Mais elle l'oublie. Nous avons tous tendance à l'oublier. Nous sommes paralysés par l'incertitude parce que nous oublions combien la vie serait terne si tout était certain, prévisible. Bien sûr, nous pouvons nous tromper. Bien sûr, les conséquences peuvent être pénibles. Mais cet aléa fait le sel d'une vie humaine. Si nous refusons la réalité de l'aléa, ce déni nous travaillera de l'intérieur en nous privant de notre lucidité, et de notre capacité à nous écouter. À l'inverse, si nous l'acceptons vraiment, nous trouverons paradoxalement le courage de trancher. Forts de cette lucidité, nous déciderons en conscience. Nous serons capables d'accueillir plus sereinement la possibilité inhérente à toute décision qu'elle ne soit pas la bonne.

Gagner en confiance en soi exige donc une métamorphose intérieure : nous devons nous ouvrir en profondeur à l'acceptation de l'incertitude. Cette ouverture est difficile parce que nous utilisons habituellement notre intelligence pour limiter l'incertitude. C'est en cela que nous avons besoin d'une philosophie, peut-être même d'une sagesse. « *Le ciel est à l'intérieur* », dit un proverbe sri lankais, laissant entendre que bien des révolutions commencent par des changements intérieurs... Il restera toujours de l'incertitude : nous ne pouvons pas changer cette réalité. Mais nous pouvons changer la manière dont nous l'accueillons. C'est le déni qui nous épuise, nous angoisse. Tout est plus facile pour qui sort du déni et réussit à regarder l'incertitude en face.

C'est finalement ce qui arrive à cette jeune femme lors d'un footing au bord de la Seine. Elle trouve son rythme, elle se sent bien. Elle regarde autrement l'incertitude : « Le succès n'est pas assuré, se dit-elle, l'avenir n'est pas écrit, c'est ainsi. Mais je tente l'aventure. C'est décidé : je change de job. » Elle prend sa décision en connaissance de cause. Elle se sent forte. Non pas parce qu'elle est sûre d'avoir pris la bonne décision. Mais simplement parce qu'elle a décidé.

Cette acceptation de l'incertitude est la première étape de cette métamorphose intérieure, de cette sagesse de la décision. Mais l'acceptation peut devenir un véritable consentement, et se changer alors en une forme particulière de plaisir, et peut-être même de joie. Nous pouvons aller jusqu'à aimer l'idée que notre décision puisse ne pas être la bonne. Car cette possibilité nous rappelle que nous avons eu l'audace de prendre une décision risquée et que la vie n'est pas une science exacte. Plus nous consentons à la possibilité de l'erreur, plus nous nous éprouvons comme des sujets libres, capables de trancher. Prendre confiance en soi, c'est apprendre à aimer sa liberté au lieu d'en avoir peur. Il y a une joie particulière à s'en sentir capable.

Dans la tradition philosophique, le penseur qui a souligné le plus génialement cette différence entre choisir et décider est Kierkegaard. L'auteur du *Journal du séducteur* utilise cette distinction pour définir sa propre foi. Il y voit un « saut méta-rationnel » : un saut au-delà de la

raison, au-delà du choix rationnel. Autrement dit, une décision pure. Il se moque de ceux qui prétendent « choisir » Dieu, réduisant la foi à une affaire d'arguments, de valeurs ou, pire, de démonstration rationnelle. Selon lui, ils manquent autant de confiance en eux que de confiance en Dieu. Ils ne sont pas libres. Pour un mystique comme Kierkegaard, c'est pure folie que de croire en Dieu : la plus belle des folies, certes, mais une folie quand même. Il aurait pu faire sienne cette affirmation de Pascal : « *Dieu ne se prouve pas, il s'éprouve.* » Nous n'avons aucune « raison » de croire en Dieu. À regarder la violence de l'Histoire, l'imagination des hommes lorsqu'ils font le mal, nous trouverions plutôt de bonnes raisons de ne pas y croire. Mais c'est alors, reprend Kierkegaard, que nous sommes vraiment *libres* d'y croire : de décider qu'il existe. Si l'existence de Dieu était démontrée par un raisonnement scientifique, un système d'équations ou l'harmonie du monde, alors il n'y aurait plus à y croire : son existence relèverait d'un savoir. Mais si rien ne prouve son existence, si nous ne pouvons nous reposer sur aucun argument objectif, alors nous ne pouvons nous fier qu'à nous-mêmes pour y croire. En affirmant que la foi relève d'une décision, et non d'un choix, Kierkegaard la libère de la soumission aux dogmes et aux arguments : elle devient l'affaire d'un cœur libre, d'une pure confiance. Il nous dit aussi quelque chose d'essentiel : plus la décision est éloignée d'un simple choix rationnel, plus elle demande que nous sachions nous faire confiance.

Cette confiance en nous, lorsqu'elle atteint son point d'incandescence, rejoint une confiance en autre chose que nous-mêmes. La confiance en soi est en même temps, pour le croyant Kierkegaard, une foi en Dieu. Mais ce pourrait être aussi une confiance en l'avenir, en les autres, en la vie...

Décider, c'est faire acte de présence au cœur de l'incertain, au cœur de la vie même. Chaque fois que nous prenons une décision en conscience, nous apprenons un peu plus à nous faire confiance.

Les petites choses du quotidien apparaissent de ce point de vue comme autant d'occasions de s'entraîner. Elles constituent une sorte de pratique, de préparation pour les grandes décisions. Entraînons-nous à décider plus vite, dans l'accueil même de notre doute et non dans son déni. Nous sommes devant notre miroir le matin : robe ou pantalon ? Ce petit haut

ou cette chemise ? Ce jean me va ou pas ? La question se pose, mais doit-elle se poser si longtemps ? Nous sommes devant notre table de travail : sur un Post-it, une liste de choses à faire. Par laquelle commencer ? Si simple que cela puisse paraître, l'apprentissage de la confiance en soi passe par cet entraînement-là : apprendre à décider plus rapidement pour les petites choses. À chaque fois, nous apprenons à faire confiance à notre liberté. Si nous ne sommes pas capables de trancher pour les petites choses, comment y parviendrons-nous lorsque l'enjeu sera plus grand ? Plus nous savons décider, plus nous prenons confiance en nous, et plus cette confiance nourrit en retour notre capacité à décider, comme dans un cercle vertueux. À l'inverse, moins nous réussissons à décider, plus il nous semble difficile de trouver la force pour le faire. Et c'est alors la vie qui s'en charge... « *Il n'est pas de problème qu'une absence de solution ne finisse par résoudre* », plaisantait le président du Conseil Henri Queuille. Ne rien décider est une forme de décision, mais la plus pauvre et la moins valorisante qui soit.

Savoir décider devrait être davantage enseigné. Les occasions ne manquent pas. Au lycée, pour ne prendre qu'un exemple, bien des professeurs donnant à leurs élèves le « choix » entre plusieurs sujets de dissertations pourraient insister sur le fait qu'il s'agit surtout d'apprendre à se décider, et à se décider rapidement. Ils pourraient dire à leurs élèves : « Ce n'est pas parce qu'un sujet est bon que vous le prenez, c'est parce que vous le prenez qu'il est bon – c'est parce que vous vous décidez pour lui qu'il devient bon. » Ils aideraient alors ces élèves qui manquent de confiance en eux et perdent trop de temps à « choisir » leur sujet, pesant longuement le pour et le contre, comme si une raison indiscutable d'opter pour tel ou tel sujet allait subitement émerger.

Comment expliquer qu'aujourd'hui encore, un « décideur » politique ou même économique puisse avoir étudié successivement à Sciences Po puis à l'ENA sans avoir suivi un seul cours sur la décision ? De tels cours existent dans les différents instituts d'études politiques, mais ils sont optionnels. Dans les écoles de commerce, des cours sur la décision sont apparus depuis quelques années, mais souvent sous l'intitulé de «

sciences de la décision », ce qui semble indiquer une confusion avec la logique du choix. « Art de la décision » serait nettement préférable...

Apprenons à nos enfants, le plus tôt possible, la différence entre choisir et décider. Disons-leur qu'ils ne doivent pas attendre d'avoir éradiqué tous les doutes pour se décider. Leur liberté, c'est d'y aller dans le doute. Rappelons-leur que les héros qui ont fait avancer l'humanité se sont engagés sans être sûrs du résultat : Gandhi, de Gaulle, Martin Luther King... ont eu l'audace d'affronter l'incertain. Apprenons à nos enfants qu'ils ont ce pouvoir, cette souveraineté dans l'incertain. Nous pouvons leur faire sentir même pour des choses très simples. Ils hésitent entre deux cadeaux, deux ateliers, deux amis à inviter... N'hésitons pas à leur dire franchement : « Vas-y, lance-toi, tranche. Tu n'auras pas plus d'éléments demain, ni même dans dix minutes. Et puis surtout : si tu ne le fais pas, quelqu'un le fera pour toi. Tu préfères quoi ? De toute façon, même si tu te trompes, la vie t'aura appris quelque chose. Fais-toi confiance, fais-lui confiance. »

Chaque fois que nous décidons, nous mesurons combien la confiance en soi est en même temps une confiance en la vie. En cas d'erreur, nous pourrions d'ailleurs rectifier le tir. « *Le trajet du meilleur des navires, écrit Emerson, n'est qu'une ligne brisée formée de centaines de bords.* » Ce navire n'a pas d'autre choix, lorsque le vent vient d'en face, que de jouer avec : il doit tirer des bords pour avancer. Nous sommes comme ce navire, bien obligés d'avancer en crabe, d'essayer puis de rectifier. « *L'erreur est humaine* », dit le proverbe. Cela ne signifie pas simplement qu'il faut avoir de la tendresse pour ceux qui ratent, mais que l'erreur est la manière proprement humaine d'apprendre. Faire des erreurs, et puis les corriger : ce n'est pas une manière parmi d'autres, c'est notre seule manière d'avancer. Pour les animaux humains que nous sommes, le vent vient toujours d'en face.

Décider, c'est sortir de sa zone de confort. Dans nos existences, nos métiers, nos pratiques, nos relations avec les autres, il y a heureusement beaucoup de choses que nous n'avons pas à décider. Nous avons souvent

assez d'arguments pour simplement les choisir : nous maîtrisons assez pour n'avoir pas à nous risquer à décider. Nous pouvons nous reposer sur des habitudes, des savoir-faire, des certitudes. Tout l'enjeu est que cette logique de maîtrise, de choix, ne dévore pas notre capacité à décider, à oser cette forme d'« immaîtrise », ce saut qu'est toute décision, mais au contraire la nourrisse, la motive, lui donne une assise.

Nous nous rassurons, et puis nous nous risquons. Nous savons choisir, et puis nous osons décider. La confiance en soi est bien une valse à deux temps.

6

Mettez la main à la pâte

Faire pour se faire confiance

*Pour lui, la matière existe.
Elle est pierre, ardoise, bois, cuivre. (...)
Le graveur véritable commence son œuvre
dans une rêverie de la volonté.
C'est un travailleur. C'est un artisan.
Il a toute la gloire de l'ouvrier.*

BACHELARD

C'est l'histoire d'un intellectuel brillant, Matthew B. Crawford, diplômé de philosophie, occupant dans un *think tank* à Washington un poste à responsabilité équivalent à celui d'un cadre supérieur. Dans un essai passionnant au titre évocateur, *Éloge du carburateur*, il raconte à quel point sa vie de bureau l'a déprimé, comment il s'est mis à douter de son utilité et de sa valeur, avant de retrouver la confiance en démissionnant et en ouvrant... un atelier de réparation de motos !

Crawford montre combien nous risquons de perdre confiance en nous lorsque nous passons nos journées au bureau sans savoir exactement ce que nous y *faisons*, et sans pouvoir observer les effets directs de notre action. À l'inverse, il souligne combien le travail manuel, le fait de « mettre la main à la pâte » et d'observer son action modifier le réel, peut être épanouissant, humainement comme intellectuellement. Avec humour et finesse, il compare les satisfactions procurées par ses deux métiers successifs et livre un troublant plaidoyer pour le travail manuel en général, et celui de mécanicien en particulier – travail manuel non dénué d'esprit, et même plus enrichissant d'un point de vue intellectuel que bien des travaux moins manuels. À partir de sa propre reconversion, il

restitue l'expérience de ceux qui travaillent à fabriquer ou à réparer des objets – métiers en voie de disparition dans un monde où l'on ne fait plus qu'acheter, jeter et remplacer. Il raconte son plaisir à mettre ses mains dans le cambouis, à faire quelque chose de tangible, le sentiment de responsabilité immédiate qui le saisit lorsque le propriétaire d'une moto lui remet son engin, sa satisfaction lorsqu'il surmonte les difficultés de la réparation, la confiance qui monte alors en lui, et enfin la joie partagée lorsque le propriétaire vient récupérer sa moto, le bonheur de ce qu'il appelle des « face-à-face » avec le client.

« *L'homme est joyeux et satisfait, écrit Emerson, lorsqu'il a mis tout son cœur à l'ouvrage et fait de son mieux, mais ce qu'il a dit ou fait autrement ne lui apportera pas la paix.* » Étonnamment, c'est en réparant des motos que l'intellectuel Crawford trouve cette activité lui permettant de mettre « *tout son cœur à l'ouvrage* », de « *faire de son mieux* ». Ce n'était pas le cas auparavant. Haut placé dans son *think tank* influent, il passait son temps à gérer des susceptibilités et des enjeux de pouvoir. Son travail consistait à lire et synthétiser des articles universitaires, et surtout à les interpréter pour qu'ils collent à la ligne politique du *think tank* qui l'employait. À travers son expérience singulière, il expérimentait une forme d'aliénation partagée par bon nombre d'entre nous : exécuter des tâches qui manquent de sens à nos yeux. Il rencontrait aussi un autre problème commun : obligé de produire ses synthèses à un rythme soutenu, il ne pouvait pas lire les articles à fond, faisait donc mal ce qu'il avait à faire, et n'en retirait pas de plaisir.

A contrario, en réparant des motos, il éprouve du plaisir à passer du temps sur une panne qui lui résiste, à s'y confronter vraiment, à approfondir son talent. Il retrouve alors ce qu'il avait ressenti à quatorze ans lorsqu'il avait travaillé comme apprenti électricien : le plaisir de faire et de constater les résultats. Il raconte qu'il ne se lassait jamais, lorsqu'il avait terminé une installation électrique, d'actionner l'interrupteur en disant : « *Et la lumière fut !* » Nous avons tous vécu cela : nous venons de fixer une étagère, de réparer un meuble ou de passer une couche de peinture, et nous nous exclamons, pleins d'une joie qui déborde largement ce petit succès : « *Et voilà le travail !* »

Trop souvent, dans nos métiers, nous manquons d'occasions de nous réjouir ainsi ; nous sommes coupés de cette joie-là.

Crawford oppose sa réjouissante redécouverte du travail manuel à l'idéologie dominante de son temps : « *La génération actuelle de révolutionnaires du management s'emploie à inculquer de force la flexibilité aux salariés et considère l'éthos artisanal comme un obstacle à éliminer. On lui préfère de loin l'exemple du consultant en gestion, vibronnant d'une tâche à l'autre et fier de ne posséder aucune expertise spécifique. Tout comme le consommateur idéal, le consultant en gestion projette une image de liberté triomphante au regard de laquelle les métiers manuels passent volontiers pour misérables et étriqués. Imaginez à côté le plombier accroupi sous l'évier, la raie des fesses à l'air.* » Ce qu'écrit Crawford est d'autant plus juste que la réalité du nouveau management est souvent loin de cette image de « *liberté triomphante* » : bon nombre de consultants en gestion ou de cadres ne s'accroupissant jamais sous l'évier souffrent justement de ne pas savoir quel est leur métier, de ne pas en saisir l'utilité véritable. Leur manque de confiance en eux s'explique ainsi par une raison très simple : ils ne peuvent pas opposer aux critiques éventuelles une réalité objective et palpable. Un boulanger pourra toujours objecter à son patron qu'il a fait du bon boulot : la baguette est là, délicieuse, il suffit de la goûter pour s'en assurer. Les artisans ont plus facilement confiance en eux : leur talent se concrétise de manière objective, tangible, dans leurs productions (et ils gagnent parfois mieux leur vie que certains employés de bureau du secteur tertiaire). Nous avons tous déjà rencontré ces plombiers ou ces électriciens un peu bourrus. Ils n'ont pas besoin de compliments ni qu'on leur dise qu'on les aime. La fuite est réparée, la lumière est revenue : c'est assez pour eux.

À la lecture de l'essai de Crawford, nous mesurons mieux ce dont nous souffrons aujourd'hui. Nous faisons – au sens propre – de moins en moins de choses, aussi bien dans notre vie domestique que professionnelle. Lorsque notre voiture tombe en panne, nous la déposons chez le garagiste, qui lui-même passe plus de temps sur des écrans de contrôle qu'à serrer des boulons. Et bientôt, nous n'irons même plus la déposer chez les garagistes puisque les voitures se conduiront toutes seules. Lorsque notre téléphone ou notre ordinateur portable

dysfonctionne, des programmes de réparation se lancent automatiquement. Et lorsque les mises à jour ne suffisent plus, nous le jetons pour en racheter un neuf. Pour nous chauffer, nous avons désormais l'habitude de régler un thermostat. Nous ne faisons plus ces gestes simples qui étaient, il n'y a pas si longtemps, le quotidien d'une vie d'homme : couper du bois, porter les bûches, les disposer dans le feu, souffler dessus pour entretenir le foyer. Lorsque nous voulons trouver notre chemin, nous ne déplions plus une carte et n'arrêtons plus des passants pour leur demander de l'aide : nous obéissons aux injonctions de notre GPS. Ainsi, nous perdons le rapport premier aux choses. Ultra-connectés grâce à nos outils numériques, de plus en plus déconnectés du monde du « faire ». Notre pouce glisse à la surface de notre smartphone, nous glissons à la surface des choses. « *L'homme civilisé a construit un carrosse, écrit Emerson, mais il a perdu l'usage de ses pieds. Il est soutenu par des béquilles, mais il lui manque le soutien de ses muscles.* » Difficile d'avoir confiance en soi quand on ne sait plus marcher. Il n'y a qu'à voir notre panique lorsque notre iPhone ne veut plus s'allumer. Sans nos béquilles numériques, nous ne savons plus avancer.

Interrogé récemment sur le principal changement de notre temps, Michel Serres répondait sans hésiter que c'était la disparition du monde paysan. Cette disparition emporte avec elle bien plus que celles et ceux qui travaillaient la terre : ce monde qui n'est plus, c'est le monde où les hommes faisaient et savaient ce qu'ils faisaient. Ce monde où, après avoir travaillé, ils pouvaient voir le fruit de leur travail. Ils y trouvaient leur fierté, leur identité et, si la vie les blessait, un peu de la confiance perdue.

Le menuisier qui construit une table en bois sait ce qu'il fait. Le boulanger qui pétrit sa pâte et cuit son pain également. Tous deux prennent d'autant plus de plaisir à la tâche qu'ils la font bien, connaissent d'autant plus de joie qu'ils s'améliorent. Chacun éprouve une satisfaction à faire plaisir à ses clients, qui reviennent parce qu'ils reconnaissent ses talents.

C'est de cette simplicité, de cette reconnaissance directe et immédiate de notre travail, que nous sommes de plus en plus coupés. Au bureau, nous mettons moins « la main à la pâte » et passons plus de temps en

réunions, ou face à nos ordinateurs, à traiter des mails ou à remplir des tableurs. Nous cherchons à atteindre des objectifs qui sont rarement en rapport direct avec la qualité du produit fini. Il arrive même que nous ne voyions jamais ce produit fini, ou n'ayons aucune envie de le voir. Alors, nous ne nous reconnaissons pas en lui. Nous sommes évalués sur l'atteinte d'objectifs intermédiaires fixés par les managers. Nous devons respecter des *process*, vérifier le travail de nos subalternes et rendre des comptes à nos supérieurs. Difficile, dans ce cadre, de dire quel est au juste notre métier. Quand, le soir, un artisan parle de son travail à son enfant, ce dernier comprend ce que son père a fait de sa journée. À l'inverse, beaucoup d'enfants de cadres ne comprennent pas le métier de leurs parents. Une petite fille de sept ans m'a dit une fois, alors que j'animais un atelier de philosophie en classe de CE1 : « *Le travail de maman, c'est la réunion.* »

Que peut bien signifier alors un « travail bien fait » ? Peut-on encore parler de « savoir-faire » ? De quoi pouvons-nous être fiers si nous ne savons plus ce que nous faisons ? Comment pouvons-nous prendre confiance en notre talent si nous ne savons plus de quel talent il s'agit ? Le stress au travail, l'accroissement du nombre de *burn-out* ou de dépressions sont en grande partie dus à cette disparition des métiers. Avec le triomphe des *process* et la course aux objectifs intermédiaires, le critère de réussite palpable devient l'argent... Mais c'est une compensation illusoire. Le sentiment de ne rien faire d'assez tangible ne peut être gommé par une meilleure rémunération et la possibilité qu'elle donne de consommer davantage. Si tel était le cas, il n'y aurait pas autant de *burn-out* chez des salariés bien payés.

La confiance en soi est fille du plaisir : du plaisir que nous prenons à ce que nous faisons bien. Si nous ne « faisons » plus rien, si nos métiers n'en sont plus, s'ils ne nous permettent plus de développer un véritable savoir-faire, alors nous nous retrouvons privés du plaisir élémentaire de faire et donc de nous-mêmes, *aliénés*, perdant notre confiance en nous.

Le monde du travail traverse une double crise : les ouvriers et employés sont sous la menace permanente d'être remplacés par des machines ; les cadres absorbés par des *process* qui leur font perdre leur

liberté et les éloignent de leur métier. Les crises de confiance individuelles, les *burn-out*, germent sur ce terreau civilisationnel.

Un bon travail, selon Aristote, doit pouvoir procurer du plaisir à celui ou celle qui s'y adonne, et son excellence doit pouvoir être jugée par les autres de manière directe. Dans une société soucieuse de la « vie bonne », affirmait-il, nous devrions tous avoir un travail, un métier qui corresponde à ces critères.

Dans les *Manuscripts de 1844*, Marx définit ainsi le travail idéal : « *Dans ma production, je réaliserais mon individualité, ma particularité ; j'éprouverais, en travaillant, la jouissance d'une manifestation individuelle de ma vie, et dans la contemplation de l'objet, j'aurais la joie de reconnaître ma personnalité comme une puissance réelle, concrètement saisissable.* » Soyons attentifs aux termes employés par l'auteur du *Capital* : « Réaliser son individualité », « éprouver la jouissance d'une manifestation individuelle de sa vie », « avoir la joie de se reconnaître »... Ces termes sont évocateurs : nous avons là autant de métaphores de la confiance en soi. Combien d'entre nous ont la chance d'avoir des métiers qui leur apportent cela ?

Ce manque de relation concrète au « faire », notre difficulté à nous reconnaître dans les produits de notre travail, participent assurément de notre angoisse. *Faire* quelque chose, même quelque chose d'extrêmement simple, suffit le plus souvent à nous libérer de cette angoisse. Le seul fait de mettre la main à la pâte, indépendamment du résultat obtenu, est déjà de nature à nous donner confiance. Il y a là quelque chose d'étonnant. C'est que notre angoisse est toujours, de manière plus ou moins secrète, une angoisse de mort. Or, en travaillant la matière, nous rencontrons une réalité sur laquelle nous appuyer, quelque chose de tangible et de rassurant. Cette matière transformée prouve à elle seule que nous sommes vivants et, si elle est joliment transformée, que nous avons du talent. Plus encore, si nous obtenons par notre travail une reconnaissance de notre valeur, nous pouvons supporter plus facilement la perspective de la mort : notre valeur, elle, ne mourra pas... Lorsque nous ne faisons rien, ou ne pouvons obtenir de reconnaissance directe par notre travail, nous sommes donc en prise plus immédiate avec notre angoisse de mort.

« Ce n'est pas parce qu'il a des mains que l'homme est le plus intelligent des êtres, écrit Aristote dans les *Parties des animaux*, mais parce qu'il est le plus intelligent des êtres qu'il a des mains. En effet, l'être le plus intelligent est celui qui est capable de bien utiliser le plus grand nombre d'outils : or, la main semble bien être non pas un outil, mais plusieurs. » Crawford a mis en pratique ce qu'Aristote avait découvert vingt-quatre siècles auparavant. Être intelligent, c'est utiliser ses mains ! Les utiliser avec intelligence. La main est le prolongement de la raison. Cette affirmation simple est d'une profondeur infinie : si notre intelligence se prolonge dans nos mains, il est logique qu'à force de ne pas les utiliser nous en venions à douter de nous-mêmes. Nous perdons confiance en nous à force de ne plus rien faire de nos mains : nous sommes coupés de notre vérité, de notre nature d'*Homo faber*.

Notre nature, précise en effet Bergson, est davantage celle d'un *Homo faber* que d'un *Homo sapiens*. Notre ancêtre *Homo sapiens* était plus un faiseur (*faber*) qu'un sachant (*sapiens*). L'homme est moins caractérisé par sa sagesse que par le fait qu'il fabrique des outils puis, grâce à ces outils, des choses. Notre intelligence n'est pas d'abord une intelligence abstraite mais une intelligence fabricante. L'*Homo faber* est l'homme qui travaille de ses mains intelligentes, qui fabrique et utilise des outils. En fabriquant ces choses, nous nous fabriquons nous-mêmes. Les différents âges de l'humanité portent ainsi des noms en rapport avec les outils qui nous ont changés et nous ont fait progresser (âge de pierre, de bronze...). Nous sommes faits pour construire, manipuler, œuvrer, éprouver nos facultés dans la rencontre du monde, travailler la matière pour nous travailler nous-mêmes, pour travailler notre talent. C'est dans la relation à la matière que notre esprit révèle sa vérité. Voilà pourquoi nous nous sentons égarés, étrangers à nous-mêmes lorsque nous ne faisons plus rien de nos dix doigts. Le regain d'intérêt pour la cuisine, le bricolage et toutes ces activités manuelles a des racines profondes.

Depuis quelques années, un nombre significatif de jeunes diplômés d'écoles de commerce ou de cadres de grandes entreprises décident de se tourner vers l'artisanat. Ils passent un CAP de boulanger, de pâtissier, de menuisier... et tentent l'aventure. Délaisser son attaché-case pour ouvrir

un restaurant ou abandonner une carrière d'*executive woman* pour devenir fromagère n'est plus exceptionnel.

Et sans aller jusqu'à changer de vie, il n'appartient qu'à nous de mettre un peu plus la main à la pâte. Faire de la peinture ou de la poterie, faire du bricolage ou faire son jardin, c'est autant d'occasions de retrouver cette joie de faire et de bien faire. Faire avec ses mains, avec son intelligence et avec son cœur : voilà la promesse d'une confiance retrouvée.

Passez à l'acte

Agir pour prendre confiance

*Le secret de l'action,
c'est de s'y mettre.*

ALAIN

Un jeune homme s'apprête à vivre une nuit d'amour. Il tremble : c'est sa première fois. La femme allongée à ses côtés l'impressionne. Il en rêve depuis si longtemps et l'imagine tellement expérimentée... C'est maintenant. Mais il n'a aucune expérience. De quoi va donc pouvoir venir sa confiance ? De l'action avant tout. Des caresses, des baisers bien réels. Ce réel, il l'a sous la main, dans le creux de sa paume, tout contre ses lèvres. C'est en commençant à entrer dans le jeu des caresses, et puis à faire l'amour, qu'il va prendre vraiment confiance en lui. Pas avant ! Sa confiance vient de sa relation à elle, du lien tissé avec elle. S'il joue à l'homme expérimenté, il risque de se voir enfermé en lui-même, de ne pas trouver de point d'appui dans la relation et de perdre ses moyens. Si, au contraire, il lui avoue que c'est la première fois, il pourra se laisser guider par elle : sa confiance viendra alors d'elle. Elle viendra d'elle pour devenir la sienne. C'est le processus même de la confiance en soi : une appropriation progressive que seule l'action rend possible. J'aurais tant aimé le savoir, à l'époque...

Combien de jeunes puceaux ratent leur première fois car ils sont obsédés de performance, pris dans leur monologue intérieur, ne comptant que sur eux-mêmes pour y arriver ? La panne les sanctionne pour n'avoir pas assez fait confiance à la relation, ne s'être pas assez abandonnés à elle, au moment présent. La panne les sanctionne pour avoir réduit la

confiance à une confiance en seulement « soi ». Lorsque nous agissons dans le monde, nous ne sommes pas seuls. S'il est bien un domaine où nous sommes obligés de nous en souvenir, c'est la sexualité. Dans la vie sexuelle plus encore qu'ailleurs, seule l'action libère.

Psychologues, enseignants, coachs sportifs, théoriciens de la « psychologie positive »... tous s'accordent à dire que la confiance en soi se développe dans l'action. Mais un malentendu se glisse souvent derrière cette idée. Si la confiance en soi se conquiert dans l'action, c'est bien qu'elle n'est pas une confiance en un « soi » pur, détaché du monde, telle une monade douée de qualités essentielles que nous aurions à développer dans l'action. Elle est une confiance en la *rencontre* entre soi et le monde. Une rencontre que nous ne maîtrisons pas complètement, qui nous réservera des surprises, sera forcément riche d'enseignements. En agissant, nous découvrons dans le réel des opportunités nouvelles, des ressources insoupçonnées, que notre action contribue à dévoiler. Il arrive aussi qu'en agissant nous rencontrions les autres et que la solution vienne d'eux, que la chose se révèle finalement plus simple, ou tout bonnement que nous ayons de la chance ! Ce n'est donc pas seulement en « soi » qu'il s'agit d'avoir confiance, mais bien en la rencontre entre les autres et soi, entre le monde et soi – que seule l'action rend possible.

La nuance est décisive et peut être libératrice. Lorsque le manque de confiance me paralyse, je risque de vivre le fait de devoir « y aller » comme une injonction paradoxale : c'est peut-être l'action qui va me donner confiance, mais si je manque de confiance en moi, comment vais-je réussir à me jeter dans l'action ? Je peux me sentir allégé d'un poids et trouver l'élan pour agir en comprenant que ce n'est pas seulement en moi que je dois avoir confiance, mais en cette rencontre entre le monde et moi. En ses conséquences, parfois heureuses, parfois moins, souvent inattendues.

Défendre une philosophie de la confiance, c'est aussi rappeler le premier principe de la sagesse stoïcienne : tout ne dépend pas de nous. Il y a ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas. La pensée stoïcienne, de Marc Aurèle à Sénèque, repose sur cette distinction. Nous

devons bien sûr agir autant que possible sur ce qui dépend de nous, mais avoir confiance en soi, c'est avoir également confiance en ce qui ne dépend pas de soi et que notre action peut mettre en branle. Souvent, lorsque nous souffrons d'un manque de confiance, lorsque nous nous mettons trop la pression, nous nous faisons une idée fausse des choses. Nous ne sommes pas assez stoïciens, nous présupposons que tout dépend de nous. Il n'y a pas de manière plus certaine de « rater » sa première fois.

Inspirons-nous des hommes et des femmes d'action, des aventuriers, des pionniers, des entrepreneurs. Même s'ils ont longuement réfléchi avant de se lancer, ils font confiance à l'action elle-même, à tout ce qu'elle va produire dans le réel, directement ou indirectement. Ils savent que leur action aura le pouvoir de reconfigurer leur monde, de créer d'autres opportunités qu'il faudra savoir saisir. Même s'ils s'emploient à maîtriser le plus possible ce qui dépend d'eux, ils savent le poids de ce qui ne dépend pas d'eux, et qui pourra surgir comme obstacle ou comme auxiliaire. Ils y sont prêts. Ils ont beau avoir élaboré l'itinéraire le plus détaillé, le business plan le plus précis, ils savent que l'action elle-même modifiera des paramètres, qu'il faudra peut-être changer de route pour éviter un orage ou profiter d'une météo plus clémente, lancer un nouveau produit en corrigeant les défauts du premier ou au contraire miser davantage sur celui qui vient d'être lancé, en un mot rester à l'écoute des autres et du monde. Tel est le véritable esprit d'entreprise : savoir prévoir, aimer prévoir, aimer aussi la part d'imprévu qui demeure.

De l'extérieur, beaucoup d'entrepreneurs ou d'aventuriers semblent des blocs de confiance. À y regarder de près, beaucoup ne cachent ni leurs doutes ni leurs échecs passés. Mais ils ont confiance en l'action, en tout ce qui peut advenir dès lors qu'a lieu la rencontre avec le monde. Ils savent, comme Marc Aurèle, que le résultat de la rencontre ne dépend pas seulement d'eux. Et ils ne se résignent pas à cette fatalité : ils l'accueillent.

J'ai souvent remarqué que les hommes et les femmes animés par l'esprit d'entreprise aimaient jouer les entremetteurs, sans y avoir un intérêt direct, simplement parce qu'il leur semblait qu'une telle rencontre pouvait être intéressante, créer de la nouveauté. Ils aiment miser sur

l'incertain, être à l'origine d'une aventure qui aura peut-être un bel avenir. Ils savent, comme tous les audacieux, que la chance se provoque.

Un jeune cadre qui sollicite un rendez-vous avec son supérieur pour élargir ses responsabilités, un jeune cinéaste qui frappe à la porte d'un metteur en scène qu'il admire pour lui soumettre son travail, ces hommes ou ces femmes qui osent faire le premier pas... ne nous trompons pas sur le sens de leur audace. Leur passage à l'acte ne traduit pas nécessairement une pure confiance en « eux », préexistante à l'action. Ils ont avant tout confiance en l'action elle-même.

Avant d'être une des romancières les plus lues de son temps et de remporter une cinquantaine de prix littéraires, Isabel Allende a grandi dans un Chili où, dès qu'elle affichait une ambition, on lui répondait que c'était impossible parce qu'elle était une fille. La nièce du président Allende, certes, mais une fille. Elle a grandi avec ce sentiment d'injustice, dans un monde d'hommes, sans un seul exemple de femme pour l'inspirer. Jeune journaliste, elle fut envoyée interviewer le poète Pablo Neruda et eut l'audace de ne pas suivre les questions préparées. Elle laissa libre cours à sa spontanéité. Elle raconte que Pablo Neruda l'interrompit avec ces mots : « *Regarde, tu mens tout le temps, tu inventes des histoires, tu mets dans la bouche des gens des choses qu'ils n'ont pas dites. Ce sont des défauts dans le journalisme mais des vertus en littérature, alors mieux vaut se consacrer à l'écriture de fiction, mon enfant.* » Elle ne serait peut-être jamais devenue romancière sans cette rencontre. Pourtant, avant d'y aller, elle a hésité. Elle ne se sentait pas légitime. Elle n'y est donc pas allée parce qu'elle avait confiance en elle. Mais c'est parce qu'elle y est allée qu'elle s'est libérée. C'est lors de l'entretien qu'elle a pris confiance. Les comédiens souffrant du trac vivent chaque fois la même expérience : c'est en montant sur scène qu'ils prennent confiance. Pas avant.

Si nous échouons, ou ne réussissons pas autant que nous le voudrions, nous aurons au moins réussi à essayer. Je l'observe chaque jour auprès de mes élèves : ne pas réussir à essayer induit peu à peu une perte de

confiance. Je leur demande parfois de traiter à l'oral, de manière quasi improvisée, un sujet très difficile. Ceux qui tentent l'aventure prennent peu à peu confiance en eux, même s'ils ne réussissent pas à surmonter la difficulté de l'exercice. Aux yeux des autres, ils apparaissent comme ceux qui ont tenté, qui se sont lancés. C'est déjà un motif de fierté. En essayant, ils se découvrent capables d'idées nouvelles, d'intuitions qu'ils ne soupçonnaient pas. Ils n'ont pas besoin de réussir l'exercice pour y trouver des motifs de satisfaction. À l'inverse, ceux qui persistent à ne pas vouloir essayer ne prennent jamais confiance en eux : en n'y allant pas, en ne rencontrant pas le réel, ils n'ont aucune chance de rencontrer ce qui pourrait les débloquer. Ils tombent dans un cercle vicieux : en ne passant pas à l'acte, ils se privent des vertus libératrices de l'action et leur anxiété ne fait que grandir.

Comprendre les vertus de l'action implique de ne pas définir l'action simplement comme ce qui vient *après* la réflexion. Nous sommes les enfants de siècles de platonisme ou de rationalisme occidental, de dévalorisation de l'action au profit d'activités intellectuelles ou contemplatives. D'où notre difficulté à comprendre la puissance première de l'action. Même si la réflexion doit souvent précéder l'action, cette dernière ne peut être vue comme de moindre valeur que la pensée. Sans quoi nous serons incapables de trouver la confiance lorsqu'il faudra agir : nous continuerons à trembler chaque fois que notre réflexion n'aura pas éteint toutes les incertitudes, ce qu'elle ne parviendra jamais à faire. L'action n'est jamais simplement la mise en pratique d'un projet mûrement élaboré. Elle est la rencontre d'un sujet pas spécialement sûr de lui et d'un monde en partie prévisible, mais en partie seulement. La vérité de l'action ne peut donc se trouver dans la réflexion qui la précède : elle ne peut résider que dans l'action elle-même. « *Le secret de l'action, c'est de s'y mettre !* » répétait Alain.

N'oublions pas que, depuis la nuit des temps, pour survivre sur cette terre au milieu des dangers qui nous menaçaient, nous avons dû agir et réagir. Nous sommes les enfants de ces millions d'années d'évolution bien plus que de quelques siècles de platonisme. Nous le ressentons tous lorsque nous nous faisons violence et prenons notre courage à deux mains, lorsque nous réussissons à vaincre notre trac pour aborder un être

qui nous impressionne ou pour prendre la parole en public : le simple fait de passer à l'acte réveille en nous cet être primitif, cette combativité primordiale, si décisive pour prendre confiance.

Trop souvent, les psychologues, enseignants ou coachs qui valorisent l'action comme moyen de développer la confiance en soi ne mettent pas assez l'accent sur cette définition de l'action comme rencontre du monde, des autres ou du réel. L'action est présentée sous un jour trop volontariste : comme un simple moyen de prendre la mesure de ses capacités, de développer son savoir-faire. Elle est parfois réduite à un terrain d'entraînement pour la volonté. Mais agir, c'est plus que s'entraîner ; c'est rencontrer le monde. Rien ne nous dit que le monde ne sera pas avec nous plus tendre que prévu. Agir, c'est se donner une chance d'avoir de bonnes surprises : c'est se donner une chance d'expérimenter la tendresse du monde.

Présenter la confiance en soi comme une philosophie de l'action, c'est en proposer une lecture existentialiste, et non essentialiste. Dans une perspective essentialiste, avoir confiance en soi reviendrait à croire en l'essence de son « moi », en quelque chose au fond de nous qui serait comme un noyau insécable, un ego immuable et souverain. Une telle idée, véhiculée à longueur de vidéos YouTube sur la confiance en soi, est problématique.

Il n'est pas dit qu'une telle essence du moi existe, qu'il y ait en nous cet « être » essentiel et fixe. S'il y a bien un point d'accord entre la psychanalyse freudienne, la philosophie contemporaine, les neurosciences et la psychologie positive, c'est que l'identité est multiple, plurielle, protéiforme. Voilà qui rassurera tous ceux qui disent souffrir d'un manque de confiance en eux : leur « moi » fixe et immuable n'existe pas ! Aussi, nous ne pouvons pas « être » nuls puisque nous ne « sommes » pas. Le plus souvent, nos crises de confiance trouvent leur origine dans des traumatismes infantiles : nous avons été dévalorisés, humiliés publiquement, réduits à une essence de médiocre. La distinction philosophique classique entre l'être et le devenir peut dans ce cas nous libérer. Nous ne sommes pas : nous ne faisons que devenir. Nous n'avons

pas confiance en nous ? Ce n'est pas grave : prenons confiance en ce que nous pouvons devenir.

Voir la confiance en « soi » comme une confiance en son être, en son essence ou en son moi profond, risque également de nous faire passer à côté de la beauté de l'existence.

Nos existences sont passionnantes non parce qu'elles nous permettent de déplier progressivement les capacités d'un moi qui contiendrait déjà tout au départ, mais parce qu'elles nous offrent la chance de nous inventer et de nous réinventer, de rebondir et de bifurquer, de nous découvrir des potentialités nouvelles. Heureusement d'ailleurs : notre liberté est à ce prix. Si l'existence ne consistait qu'à dérouler les possibilités d'un moi, d'une « essence », alors en effet, « l'essence » précéderait « l'existence ». Lorsque Sartre affirme que « l'existence précède l'essence », il signifie que nous existons avant tout. C'est en cette existence qu'il faut avoir confiance, non en une hypothétique essence qui, selon Sartre, adviendra enfin le jour de notre mort, lorsque nous ne pourrons plus rien ajouter à notre histoire.

Exister, c'est se jeter à l'eau, aller à la rencontre des autres et du monde, de ces obstacles que nous pouvons changer en opportunités à condition de changer de regard. Il peut se passer tant de choses dès lors que nous nous mettons en mouvement : nous pouvons faire jouer tant de forces en présence, rencontrer tant d'hommes ou de femmes capables de nous aider (parfois involontairement), que l'expression même de confiance en « soi » en devient saugrenue.

Agir, c'est inviter le soi dans la ronde de l'existence, l'inviter à sortir de soi plutôt qu'à se persuader qu'il contient en lui l'essence pure de sa valeur, l'inviter à « s'éclater » plutôt qu'à se replier. C'est le sens du titre d'une œuvre majeure de Sartre : *La transcendance de l'ego*. La valeur de l'ego est « transcendante » : elle se joue et se conquiert hors de l'ego, dans sa capacité à agir, à tisser des relations avec les autres, à prendre part au tourbillon de la vie.

N'ayez donc pas confiance en vous : ayez plutôt confiance en tout ce que votre action est capable de créer en vous offrant un point de contact avec le monde, ayez confiance en ce qui dépend de vous comme en ce

qui n'en dépend pas, ayez confiance en la réalité que votre action est déjà en train de remodeler, ayez confiance en la chance que votre action peut provoquer, ayez confiance en ces hommes et ces femmes que vous rencontrerez et qui vous donneront peut-être des idées, des conseils, de l'espoir, et pourquoi pas, de l'amour.

8

Admirez

Confiance et exemplarité

*Jamais je ne pourrai lire un philosophe
qui ne soit en même temps un exemple.*

NIETZSCHE

Elle a vingt-huit ans lorsque paraît, en 1832, son premier roman, *Indiana*, qu'elle a écrit en un mois et demi, et qui est salué par Balzac et Chateaubriand. Hugo et Musset ne tarderont pas à se joindre au concert des louanges. L'entrée en littérature de George Sand, née Aurore Dupin, est fracassante. Même le critique le plus impitoyable de son temps, Sainte-Beuve, lisant son deuxième roman, *Valentine*, sorti quelques mois à peine après *Indiana*, s'incline devant son talent et compare George Sand à Mme de Staël. Dès ses premiers romans, elle défend le droit des femmes à la passion et les invite à sortir de « l'oppression domestique ». Elle n'exprime pas son audace simplement dans ses romans, son style, ses thèmes. Sa vie privée en témoigne tout autant. Pour assouvir sa soif d'écriture et son idéal de liberté, elle ose demander le divorce à son mari, un jeune baron d'Empire bien sous tous rapports, avec lequel elle a deux jeunes enfants. Elle n'a pas grand-chose à lui reprocher, si ce n'est qu'elle s'ennuie avec lui, qu'ils n'ont pas de réelle complicité et qu'il n'entend rien à la littérature. Il faut resituer le contexte pour mesurer ce que représente une telle décision. À l'époque, le divorce est illégal et les biens de George Sand, notamment sa belle propriété familiale de Nohant, appartiennent, depuis le jour de son mariage, à son époux, le baron Dudevant. George Sand ira jusqu'au bout. Au terme d'un long procès, elle obtiendra le droit de divorcer et même celui de récupérer sa demeure

de Nohant, où écrivains, peintres ou figures politiques dîneront et séjourneront. Entre-temps, elle aura vécu à Paris avec son amant Jules Sandeau : c'est en lui prenant la moitié de son nom qu'elle devient George Sand. Voyageant entre les pays autant qu'entre les hommes, elle a pour amants les plus grands génies du siècle – Musset, Chopin avec qui elle vivra neuf ans, le graveur Manceau, Prosper Mérimée... –, peut-être aussi quelques amantes, tout en s'assurant financièrement et en refusant absolument d'être entretenue. Contribuant à inventer le féminisme d'aujourd'hui, elle refuse le statut de « femme auteur » et veut être jugée sur son œuvre uniquement.

Sur la scène politique, elle manifeste la même force de caractère. Républicaine après 1830 puis socialiste, elle fait alors l'apologie d'une poésie propre à la classe ouvrière. Elle se met à écrire des romans engagés, plus sociaux, plus politiques, avec lesquels elle rencontre autant de succès qu'avec ses romans « féministes » qui mettaient en scène des héroïnes inspirantes (Indiana, Fadette, Consuelo...). Le simple fait de changer de genre littéraire, d'oser ainsi se renouveler, est en soi une preuve de confiance. Auteur prolifique, elle écrit aussi des contes et des pièces de théâtre, et rencontre toute sa vie un succès critique et public.

Lorsqu'elle collabore à la *Revue des deux mondes* et que ses articles sont jugés trop radicaux, elle n'hésite pas à créer sa propre revue – *La Revue indépendante*, la bien nommée – avec le philosophe Pierre Leroux. Journaliste militante, elle lance aussi un journal, *La Cause du peuple*, qui connaîtra une seconde vie sous l'impulsion de Sartre en 1968. Pour couronner le tout, George Sand revendique pleinement son rôle de mère : extrêmement soucieuse du bonheur de ses enfants, elle évoque une véritable « *passion pour sa progéniture* », qu'elle réussit à concilier avec son amour de la littérature et sa passion de la liberté.

Devant une vie à ce point remplie, débordant de confiance sur tous les plans, devant une telle capacité à « y aller » sans cesse, à oser et à créer sans relâche, on ne peut que s'interroger : à quelle source s'alimente une telle confiance ?

En examinant sa biographie, on découvre un début de vie chaotique. Son père meurt d'un accident alors qu'elle n'a que quatre ans et sa grand-mère dispute à sa mère, quasi analphabète, le droit de l'élever. La grand-

mère obtient gain de cause : femme riche et cultivée, héritière de l'esprit des Lumières, elle a plus d'arguments à faire valoir pour l'éducation d'une enfant que sa belle-fille, jeune veuve inculte et sans le sou. À quatre ans, la petite Aurore vit donc un double déchirement : elle perd son père et doit quitter sa mère, qui reçoit en échange une rente mensuelle. Elle est pour ainsi dire achetée par sa grand-mère à sa mère. Pas de quoi développer une confiance inébranlable en la vie... Certes, elle grandira sous la tutelle de cette grand-mère éclairée, recevant les leçons d'un précepteur humaniste et vivant une véritable histoire d'amour avec la nature, dans cette propriété de Nohant perdue au milieu des bois qu'elle prend l'habitude d'explorer à cheval. Ce n'est pas rien, mais cela ne suffit pas à expliquer comment on devient une femme aussi libre et audacieuse, capable de s'engager dans le monde avec autant de confiance et d'audace.

Aurore Dupin est, de son propre aveu, devenue George Sand parce qu'elle fut une immense admiratrice. Tous les âges de sa vie, elle les passa à admirer des figures singulières, des êtres qui avaient osé devenir eux-mêmes. C'est dans tous ces exemples inspirants qu'elle trouva la force de s'affirmer. Comme si la passion qu'elle avait pour le talent des autres l'avait autorisée à se saisir de son propre talent. Toute l'histoire de sa vie en témoigne : admirer les autres lui a donné des ailes.

Enfant, Aurore Dupin voue une admiration sans bornes à son arrière-grand-mère, qu'elle n'a pas connue mais qui a marqué le XVIII^e siècle : Louise Dupin. Elle demande sans cesse à sa grand-mère de lui parler d'elle et dévore tous les écrits qui la concernent. Tenant un des salons littéraires les plus courus du siècle des Lumières, madame Dupin est surnommée « la féministe de Chenonceau ». Proche de Rousseau, qui en tomba amoureux, elle illumine son époque par sa liberté de penser, sa passion pour les lettres et la philosophie. D'après Rousseau, elle aurait marqué l'histoire des idées si elle avait publié les *Essais* auxquels elle travaillait. « *L'esprit délibère et le cœur conclut* », écrivait-elle, ce qui est une bonne définition de la confiance en soi et de l'art de la décision... Aurore Dupin grandit donc dans l'admiration de cette érudite en avance sur son temps, recevant dans son salon les plus grands esprits des Lumières.

Puis, jeune femme, George Sand admire Marie Dorval, comédienne très en vue qui révolutionne le théâtre classique par son jeu romantique, à la fois passionné et sensible. George Sand lui dit son admiration dans une lettre publique, si emportée qu'on leur prête, probablement à tort, une liaison. On voit bien tout ce qui peut l'inspirer dans la figure de Marie Dorval, comme dans celle de son arrière-grand-mère : la liberté, l'audace, la rupture avec la tradition, l'engagement féministe, les noces de l'intelligence et du cœur...

Écrivaine accomplie, George Sand admire Gustave Flaubert avec qui elle entretient une correspondance et qu'elle reçoit deux fois à Nohant. Elle est éblouie par le génie de *Madame Bovary*, par la puissance évocatrice de *Salammbô*, par la manière dont, passant de *Madame Bovary* à *Salammbô*, Flaubert ose se renouveler. Alors que ce dernier est attaqué pour cette œuvre orientaliste, George Sand prend sa défense et lui écrit : « *Rien n'est moins fait pour caresser les habitudes d'esprit des gens du monde, des gens superficiels, des gens pressés (...), c'est-à-dire de la majorité des lecteurs, que le sujet de Salammbô. L'homme qui a conçu et achevé la chose a toutes les aspirations et toutes les ferveurs d'un grand artiste.* »

Mais celui qu'elle admire le plus et qui devient son véritable maître à penser est le philosophe socialiste Pierre Leroux. Théoricien d'un « socialisme religieux » par lequel la charité chrétienne triompherait, ici-bas, dans la société réelle, il incarne un humanisme à la fois idéaliste et pragmatique. Elle admire en lui sa croyance en le progrès, sa critique fine de la propriété et, bien sûr, son féminisme : Pierre Leroux est favorable à l'égalité civile et sociale des hommes et des femmes, et au vote des femmes. Très critique à l'égard de l'institution du mariage, il est aussi apôtre de la non-violence.

Nous pourrions prolonger encore la liste de celles ou de ceux que George Sand admira, comprenant chaque fois un peu mieux quelles sont les figures qui jalonnent son itinéraire intellectuel, auxquelles elle s'identifie tour à tour pour se construire, trouver la force de s'inventer : des femmes libres, des écrivains qui changent de genre littéraire, des penseurs qui s'engagent... Tout ce qu'elle devint elle-même, mais à sa manière, suivant son propre chemin.

L'admiration dont nous parlons ici n'est pas la fascination des fans pour leurs idoles, mais une admiration féconde, une curiosité profonde pour l'aventure d'un être qui réussit à devenir lui-même : un intérêt d'autant plus vif pour le talent des autres qu'il nous dit quelque chose de la possibilité de notre propre talent.

Admirer, ce n'est pas vénérer ; ce n'est pas s'oublier dans la contemplation du talent de l'autre. C'est se nourrir. Prendre exemple sur ceux qui ont osé suivre leur étoile pour entreprendre de chercher la sienne. Que nous dit leur exemple ? Qu'il est possible de devenir soi.

Nous en doutons si souvent... Nous avons d'ailleurs toutes les raisons d'en douter. Devant le poids des conventions, des normes et des *process*, la tentation du conformisme est grande : il est tellement plus facile de rester dans le rang, de ne pas faire de vagues.

Freud le montre magistralement dans *Malaise dans la civilisation* : une société se construit sur le renoncement des individus à leur singularité. Pour qu'il y ait société, il faut avant tout de la norme. D'où le « malaise » : les individus sentent bien que cette norme triomphe au mépris de leurs singularités. Il est donc normal que nous éprouvions des crises de confiance, au point de nous demander parfois s'il est simplement possible d'oser un jour devenir soi. Lorsque le doute nous envahit, nous avons seulement besoin d'avoir la preuve, non par des raisonnements, mais par des exemples, qu'il est toujours possible de trouver sa voie. Des exemples admirables sont toujours plus efficaces et libérateurs que les grands discours. L'admiration peut nous sauver de la crise de confiance : si cela a été possible, c'est que cela reste possible.

Admirant son arrière-grand-mère, « la féministe de Chenonceau », George Sand sait qu'une femme de lettres peut s'imposer dans un monde d'hommes. Elle sait que c'est possible. Admirant Flaubert, elle sait qu'un auteur peut avoir le courage d'être fidèle à sa quête et de se renouveler, au risque de perdre ses lecteurs. Si un jour elle venait à en douter, si elle était tentée de reproduire toujours la même recette, il lui suffirait de se souvenir de son admiration pour Flaubert et elle trouverait la force de résister à cette peur qui monte en elle.

Admirer, c'est toujours admirer une singularité. C'est d'ailleurs la différence avec le respect : si tout le monde est digne de respect, nous admirons simplement ceux qui ont osé devenir eux-mêmes. Et puisque c'est la singularité d'un être que nous admirons, il serait absurde de vouloir le copier. Nous l'admirons parce qu'il est inimitable. Et c'est parce qu'il est inimitable qu'il nous inspire.

George Sand n'imité pas Flaubert lorsqu'elle écrit. Elle n'a pas le même style, ne creuse pas les mêmes thèmes, les mêmes obsessions. Mais l'admiration qu'elle a pour l'auteur de *Madame Bovary* la rend meilleur écrivain. Elle s'inspire de la manière dont Flaubert est devenu Flaubert pour devenir George Sand.

Recevant Mérimée, Delacroix ou le prince Napoléon en sa demeure de Nohant, elle n'imité pas son arrière-grand-mère tenant salon à Chenonceau : elle ne la copie pas, elle s'en nourrit. Elle s'inspire de la manière dont madame Dupin est devenue madame Dupin pour devenir George Sand

Un grand exemple l'est précisément parce qu'il ne peut être copié, affirme Nietzsche. Un grand homme donne à ceux qui l'admirent des rêves de grandeur : l'exemplarité est comme un pont tendu entre une singularité et une autre. Alexandre le Grand inspire Napoléon parce que Napoléon, ne pouvant l'imiter, n'a pas d'autre choix que de devenir Napoléon. De la même façon, l'envie de chef-d'œuvre chez l'artiste naît de la reconnaissance que les merveilles des maîtres passés sont inimitables. Plus George Sand comprend que Marie Dorval, Flaubert ou Pierre Leroux sont inimitables, plus elle se rapproche de sa propre étoile.

« *Deviens ce que tu es* », dit le Zarathoustra de Nietzsche. Mais pour cela, admire ceux qui le sont devenus, admire et admire encore, n'admire pas une seule personne mais plusieurs, chacune d'elle te nourrira et t'aidera à avancer. Chaque fois que tu admires, tu contemples l'éclat d'une étoile singulière. Chaque fois, tu vois l'éclat possible de l'étoile qui est en toi.

Nietzsche, lui aussi, a beaucoup admiré : un philosophe comme Schopenhauer, mais aussi des musiciens comme Wagner ou Liszt. Picasso revendique son admiration pour Vélasquez, Goya, Manet. Madonna a admiré Bowie, Tamara de Lempicka, Frida Kahlo. Philippe Djian dit ce qu'il doit à ses maîtres Henry Miller, Richard Brautigan, ou

Raymond Carver. Yannick Noah a admiré son père, Arthur Ashe, Mike Tison... Ces noms parlent d'eux-mêmes : prendre exemple, c'est prendre son élan. Admirer, c'est sortir de soi pour mieux y revenir.

Aujourd'hui, nous n'admirons plus assez. Nous accordons notre attention à des phrases ou à des êtres qui « font le buzz » sur les réseaux sociaux, et prennent la place occupée auparavant par celles ou ceux qui avaient mis des années à développer leur talent, à trouver leur voie singulière et à conquérir leur notoriété. Depuis l'arrivée de la télé réalité à la fin des années 1990, nous avons pris l'habitude de voir s'afficher en une de la presse people ou sur les plateaux des talk-shows, des hommes et des femmes ordinaires, ostensiblement moyens, sélectionnés non pour un talent particulier, mais au contraire pour leur absence de talent particulier, afin que le plus grand nombre puisse s'identifier à eux. Mettre en avant autant d'êtres sans qualités est un phénomène inédit dans l'histoire de l'humanité. Nous pourrions y voir une chance pour la confiance en soi : au moins ces « modèles » ne sont-ils pas trop écrasants... Mais c'est précisément le contraire. Il est désastreux de n'avoir personne à admirer.

Lorsque nous nous reposons devant une émission de divertissement vulgaire, lorsque nous surfons sur les réseaux sociaux de telle ou telle star de la télé réalité, lorsque nous nous laissons absorber par le buzz indigent produit par l'une d'elles, nous adoptons souvent une attitude ironique. C'est une façon de nous rassurer : en nous moquant d'eux, nous nous rappelons à nous-mêmes que nous accordons notre intérêt à des gens sans intérêt, mais que nous en sommes conscients. Nous nous autorisons simplement un moment de détente, de relâchement...

Mais cette ironie est une protection illusoire. C'est précisément parce que nous pensons que nous ne sommes pas dupes que nous le sommes. Parce que nous pensons n'être pas dupes, nous acceptons de gaspiller notre attention et nous laissons contaminer par ce spectacle sans intérêt. C'est exactement ce que signifie le titre d'un séminaire de Jacques Lacan : *Les non dupes errent*. Croire que nous ne sommes pas dupes est la meilleure façon d'être complices de ce qui nous diminue. Nous ne sommes peut-être pas dupe... mais pendant que nous ironisons, toutes ces minutes, ces heures nous sont volées. Pendant que nous ironisons, nous n'admirons pas. On admire toujours au premier degré.

« *Deviens ce que tu es* » : il faut le devenir avant de mourir. Le temps nous est compté. Et au lieu d'admirer des êtres dont l'exemple nous élève, nous donne envie de croire en nous, nous marchons vers la mort en accordant de l'attention à des non-événements et en enrichissant ceux qui les ont scénarisés. L'ironie qui triomphe aujourd'hui met tout sur le même plan et nous empêche d'admirer. Elle nivelle quand l'admiration, au contraire, distingue. Il y a quelque chose de morbide dans ce triomphe de l'ironie, dans cette absence d'enthousiasme.

« Donnez-moi du travail, de la fatigue, de la douleur et de l'enthousiasme ! », s'écrie Consuelo dans *La Comtesse de Rudolstadt*, le chef-d'œuvre de George Sand : la petite bohémienne deviendra cantatrice par la seule force de sa voix, de son courage, de son admiration pour le maestro Porpora. Nulle ironie chez Consuelo : elle est trop vivante pour cela.

9

Restez fidèle à votre désir

L'antidote à la crise de confiance

*La seule chose dont on puisse être coupable,
c'est d'avoir cédé sur son désir.*

LACAN

Nous avons aujourd'hui des possibilités infinies de nous comparer aux autres. C'est le pire des poisons pour la confiance en soi. Sur Facebook ou sur Instagram, il y aura toujours, en apparence du moins, des gens plus beaux que nous, plus riches que nous, plus cultivés que nous, plus connectés que nous, plus engagés que nous – des vies plus belles que la nôtre... Nos parents n'avaient pas ce problème : ils ne pouvaient pas se faire du mal si facilement. Ils ne pouvaient assister, du fond de leur canapé, au défilé des images du bonheur et des réussites des autres. Ils ne se comparaient qu'à leurs proches : les inconnus restaient inconnus, les connaissances trop lointaines et les stars inaccessibles. La comparaison ne pouvait se faire que dans l'entourage, entre individus appartenant le plus souvent au même monde. Tout est différent aujourd'hui. On se jauge entre milieux sociaux, d'un bout à l'autre du pays ou du monde : c'est une source inépuisable de frustrations. Et le pire est que nous le faisons sur des éléments le plus souvent mis en scène, et donc potentiellement mensongers : c'est la certitude d'être tous perdants, et à tous les coups. La comparaison nous dit que nous ne sommes pas bons sans nous indiquer comment devenir meilleurs ; elle nous blesse sans nous instruire.

En effet, sur les réseaux sociaux, nous ne comparons pas deux réalités selon des critères définis et objectifs. Nous comparons notre réalité – que

nous connaissons et ne réduisons pas à celle que nous mettons en scène – à ce que les autres montrent d’eux. Nous avons beau savoir que les images de la vie des autres publiées sur Instagram ou sur Facebook sont retravaillées, retouchées, sélectionnées, elles n’en restent pas moins « réelles », et nous ne pouvons nous empêcher de les comparer avec notre vraie vie. C’est le plus souvent une agression, une source diffuse mais certaine de blessures narcissiques. Nous avons beau avoir entendu parler de ces *It-girls* tenant en haleine leurs milliers de *followers* avec le journal de leur vie de rêve – dont le quotidien était en réalité peu enviable et dont certaines ont tenté de se suicider –, nous ne pouvons nous empêcher de donner du crédit à ce que nous voyons. De même avec les photos de ces mannequins dans les magazines : les savoir retouchées n’empêche en rien la comparaison avec nos corps imparfaits. Nous sommes bombardés d’images qui nous disent plus ou moins implicitement que nous voyageons moins, gagnons moins d’argent, fréquentons des lieux moins beaux ou des gens moins intéressants – que nous avons une vie moins accomplie que les autres, ces « amis », ces *followers*, que nous connaissons de près ou de très loin. Ce ne sont que des images bien sûr, mais nous les voyons chaque jour, elles ont une part de vérité, et il suffit d’un moment de fatigue, d’une difficulté passagère pour qu’elles nous accablent.

Ce poison est d’autant plus nocif qu’il peut venir réactiver des blessures d’enfance qui sont à l’origine de notre manque de confiance : l’impression d’être moins estimé par ses parents qu’un de ses frères ou sœurs, d’avoir été rejeté par un amoureux qui préférerait un autre, la honte d’avoir été dans les derniers de la classe... L’école française est une école de classements, de rangs – avec les copies rendues devant tout le monde –, qui sait distiller le poison de la comparaison dès le plus jeune âge. Elle insuffle aux enfants l’idée que leur valeur se mesure non par rapport à eux-mêmes mais par rapport aux autres, comme si la satisfaction se trouvait davantage dans le dépassement des autres que dans son propre perfectionnement. Dans toutes ces scènes d’enfance, c’est la comparaison qui nous a fait souffrir.

Le seul fait de se comparer nous détourne de la vérité de notre existence : nous sommes tous singuliers. Notre valeur est absolue, non relative à celle des autres. Nous sommes, chacun de nous, seuls à être ce que nous sommes : nous sommes tous des diamants solitaires. Nous pouvons comparer certaines de nos réalisations sociales, mais l'éclat singulier d'un diamant solitaire ne se compare, par définition, à aucun autre. Prendre la mesure de notre singularité, c'est prendre de la distance avec l'idée même de comparaison. Au fond, on ne peut comparer que des choses qui se ressemblent : aucune singularité ne ressemble à une autre. Autrement dit, aucune comparaison entre deux individus ne vaut.

« *Nous ne nous exprimons qu'à demi, et nous avons honte de cette idée divine que chacun de nous représente* », écrit Emerson. Pour lui, assumer sa singularité, c'est faire vivre et fructifier la part divine qui est en nous d'une manière entière, qui ne ressemble qu'à soi. La comparaison avec les autres devient alors doublement absurde : le même divin nous traverse tous, et nous le faisons tous vivre de façon singulière.

Nietzsche, pourtant farouchement athée, reconnaît s'être inspiré d'Emerson pour développer sa philosophie de la singularité, dans laquelle il distingue deux sortes d'individus.

D'un côté, il y a ceux qui vivent une existence diminuée, qui se sentent coupables d'exister, sont esclaves de la morale dominante ou de la norme. Ceux-là se comparent sans cesse aux autres : ils veulent savoir qui obéit le mieux, qui est le plus conforme. Leur maladie de la comparaison n'est que l'autre face d'une passion de la norme.

De l'autre, il y a ceux qui osent vivre vraiment, qui osent affirmer leur singularité, exprimer leurs désirs les plus forts. Ceux-là n'ont que faire de se comparer aux autres : c'est toujours à eux-mêmes qu'ils se mesurent. À ce qu'ils étaient hier, il y a une semaine ou un mois. Un an. Ont-ils progressé ? Se sont-ils trahis ou, au contraire, se sont-ils rapprochés de leur étoile singulière ? Sont-ils devenus un peu plus ce qu'ils sont ? Seule importe cette question. Il leur suffit alors de mesurer un progrès, même infime, et ils gagnent en confiance. Une confiance que la comparaison avec les autres entamera beaucoup moins facilement.

Le surhomme dont parle Nietzsche, et qui a été souvent mal compris, ne se définit jamais par son rapport aux autres, mais par son rapport à lui-même. Il veut se rapprocher de soi, et non dépasser les autres. Il tend le

ressort de son être. Il vit intensément, se passionne pour tout ce qui peut augmenter sa puissance d'exister. Il ne conçoit pas l'accroissement de sa puissance dans la diminution de celle des autres. Il ne compare que des instants, des degrés d'intensité dans sa capacité à dire oui à la vie, à sa vie. Plus le « oui » est fort, plus il existe, plus il exulte. Nietzsche le martèle : le surhomme est une possibilité en chacun de nous. Nous le sentons lorsque nous nous passionnons pour un art ou une pratique, lorsque nous affinons notre talent, lorsque nous avons l'impression d'avoir trouvé un chemin de vie qui nous correspond. La joie que nous éprouvons en développant nos capacités éloigne toute idée de comparaison.

La joie est « *le passage d'une moindre à une plus grande perfection* », écrit Spinoza. Nous le vivons tous les jours, et l'observons chez les enfants : lorsqu'une telle joie d'« accroissement » nous emplit, elle nous vaccine en même temps contre le virus de l'envie, elle nous protège du ressentiment. Le présent de notre passion nous sollicite tout entier. La tristesse, à l'inverse, est toujours d'après Spinoza « *le passage d'une plus grande à une moindre perfection* » : c'est dans cette diminution de notre puissance que s'engouffre la tentation de la comparaison.

Pour résister à cette tentation, s'épargner les ravages de l'envie et de la jalousie, il faut bien se connaître.

Si je sais à quoi j'aspire, où je suis et où je vais, je ne vais pas me comparer à ceux qui aspirent à autre chose ou me sentir en compétition avec tous ceux qui ne partent pas du même endroit que moi et ont d'autres objectifs que moi.

À l'inverse, si je ne sais pas assez qui je suis, si je ne sais pas quel est mon désir, tous les désirs des autres deviennent les miens. Le risque est alors de perdre pied dans l'élargissement sans limites du champ de la compétition, et d'être rongé par l'envie.

Si je me connais assez pour savoir que mon désir profond est de faire le métier qui est le mien, intellectuellement satisfaisant, certes peu rémunérateur mais m'offrant une belle qualité de vie, pourquoi serais-je jaloux d'une personne gagnant beaucoup d'argent ? Si mon désir est

d'approfondir ma relation avec celui ou celle que j'aime, pourquoi serais-je jaloux du papillonnage perpétuel d'un ami ? Bien sûr, je continuerai à me comparer aux autres. Il ne peut en être autrement chez les animaux sociaux que nous sommes. Mais cette comparaison, dès lors que je suis fidèle à mon désir, ne sera pas douloureuse : elle n'atteindra pas mon désir ; elle ne m'atteindra pas vraiment.

« *La seule chose dont on puisse être coupable (...), c'est d'avoir cédé sur son désir* », dit Jacques Lacan dans son séminaire *L'éthique de la psychanalyse*. « Ne pas céder sur son désir », lui être fidèle, c'est être sur son axe, fidèle non pas à son « essence » ou à son « identité » mais à sa quête, à une manière d'être et de vivre qui nous correspond, en grande partie héritée de notre histoire, que le psychanalyste nomme un peu énigmatiquement « notre affaire ». Lorsque nous sommes infidèles à ce désir, nous nous sentons « coupables » : *coupés* de nous-mêmes, de ce qui compte vraiment pour nous. Ainsi coupés de notre vérité, flottants, nous sommes beaucoup plus enclins à nous comparer aux autres ou à les jalouser. Comment, dans ces conditions, avoir confiance en soi ?

Il n'y a pas de véritable confiance en soi sans fidélité à soi, sans cohérence intérieure, sans la joie profonde qui accompagne cette cohérence. La fidélité à son désir est l'antidote au poison de la comparaison.

Beaucoup de dépressions de « milieu de vie » sont causées par une infidélité à son désir. Des hommes ou des femmes se retrouvent sur le divan, sans même comprendre leur mal-être. Sans raison « objective ». Ils n'ont connu ni deuil ni divorce. Ils n'ont pas de difficultés professionnelles. Ils réussissent même parfois très bien. Ils enchaînent les succès. Mais ils ont cédé sur l'essentiel : leur désir. Dit autrement, ils sont infidèles à eux-mêmes. La dépression a pour fonction de les aider à entendre ce qu'ils voulaient taire. À arrêter de *vouloir* pour faire de la place à leur désir. À sortir du confort de la reconnaissance pour réapprendre à se connaître. À reprendre confiance en eux en retrouvant le chemin de leur vérité, de leur quête.

Ulysse a fait un long voyage, mais il est resté fidèle à lui-même et c'est pourquoi il est heureux. Il s'est parfois laissé tenter, mais ces tentations ne l'ont finalement pas détourné de sa voie. Parmi les héros grecs, il incarne celui qui se connaît. C'est pour cette raison qu'il demande à ses compagnons de l'attacher au pied du mât. Il sait qu'il peut être sensible au charme des sirènes. C'est aussi cela, un héros : un homme qui se connaît, conscient de ses forces et de ses faiblesses. Il se sait curieux, explorateur dans l'âme. Mais plus que tout, il veut retrouver sa femme, son fils, sa cité. La route du retour est longue, de Troie à Ithaque : chaque île où faire escale est un monde nouveau, peuplé tantôt de nymphes sublimes, tantôt de monstres sournois. Il pourrait s'égarer, se prendre pour plus qu'il n'est, en acceptant, par exemple, l'immortalité que lui offre Calypso. S'il ne savait pas à quoi il aspire profondément, il pourrait comparer son existence de mortel à cette vie immortelle qui lui est proposée, et commencer à l'envier. Il pourrait aussi trembler devant les dangers, craindre de ne pas les surmonter. Mais quelque chose le rassure et le porte en même temps : il sait qui il est, il connaît son désir. Nous pouvons tous nous inspirer de la sagesse d'Ulysse : il a confiance en lui parce qu'il a confiance en son désir. Il se connaît assez pour reconnaître, au milieu de toutes ces étoiles qui sont autant de tentations, celle qui brille plus que les autres, celle qui brille pour lui.

10

Faites confiance au mystère

La confiance en la vie

*Qui a vu un petit enfant éclater de rire
a tout vu de cette vie.*

CHRISTIAN BOBIN

La confiance en la vie est à la fois quelque chose d'évident et de difficile à définir. Nous l'avons déjà rencontrée à plusieurs reprises lors de notre réflexion, mais sans en préciser vraiment la nature. Faire confiance à la vie, c'est miser sur l'avenir, croire en la puissance créatrice de l'action, chérir l'incertain au lieu d'en avoir peur... Ce peut être tout cela à la fois, mais c'est aussi plus que cela.

C'est croire qu'il y a dans la vie, dans toute vie, quelque chose de bon, et peut-être même de tendre. C'est continuer à aimer la vie même quand elle semble dure. C'est penser qu'elle n'a pas besoin d'être parfaite pour être digne d'être vécue. Disons-le simplement : faire confiance à la vie, c'est penser qu'elle est plutôt une bonne chose. Qu'il y a au fond du monde, malgré le scandale qu'il abrite parfois, quelque chose comme une tendresse, une lumière que nous avons tous déjà entrevue et qui ne s'oublie pas. Nous n'avons pas nécessairement besoin de savoir d'où elle vient. Nous ne savons pas toujours en quoi nous avons confiance lorsque nous avons confiance en la vie. Nous avons confiance, c'est tout. C'est une confiance sans objet, une confiance pure.

Dans les épreuves que nous traverserons, face aux difficultés que nous rencontrerons, au cœur des nuits les plus sombres, nous pourrons nous réchauffer au souvenir de cette flamme. Faire confiance à la vie, c'est faire confiance à cette lueur, même quand elle faiblit. Nous pouvons lui

faire confiance puisqu'elle ne s'éteint pas, aussi longtemps que nous sommes en vie. En nous fiant à elle, nous ne pourrions pas être abattus à la moindre désillusion, nous ne pourrions pas perdre goût à la vie si elle nous a déçus. En nous fiant à elle, nous aurons un rapport plus créatif à notre compétence, nous sortirons plus volontiers de notre zone de confort, nous irons plus facilement vers les autres.

Si la confiance en soi vient avec la compétence, si elle se construit dans notre relation aux autres, elle trouve dans cette confiance en la vie sa condition de possibilité, son sol nourricier.

Les sages grecs, stoïciens ou épicuriens, n'entendaient pas la « vie » comme l'entendront plus tard Jésus et les chrétiens. Elle n'aura pas non plus le même sens chez un philosophe vitaliste comme Bergson ou chez une mystique comme Etty Hillesum. Elle aura un sens encore différent chez des philosophes comme Husserl ou Merleau-Ponty, pour qui vivre revient avant tout à habiter le monde. En fonction de notre sensibilité, nous allons nous retrouver plutôt chez les uns ou chez les autres. Mais tous nous parlent d'une confiance en la vie. Tous nous disent qu'avoir confiance en soi revient d'une manière ou d'une autre à avoir confiance en la vie.

D'après les stoïciens, la vie est une bonne chose parce qu'elle est traversée par l'énergie cosmique. Le Cosmos est un monde clos, rationnel et divin, au cœur duquel nous évoluons. Quoi que nous fassions, nous ne pourrions entraver le cours du Destin. Si nous inscrivons notre action dans son sens, le Destin la portera et en amplifiera les effets jusqu'à nous conduire au triomphe. Si, au contraire, notre action s'oppose aux forces du Destin, alors nous découvrirons les forces qui régissent le monde en même temps que notre échec. On le voit, pour les stoïciens, le Cosmos est finalement assez tendre avec nous : soit il nous porte, soit il nous instruit. Dans ces conditions, comment ne pas faire confiance à la vie ? Nous vivons dans un Cosmos harmonieux et chacune de nos actions nous met en relation avec cette harmonie. Pour les stoïciens, faire confiance à la vie, c'est faire confiance au Destin.

Pour les épicuriens aussi, la vie est intrinsèquement bonne, mais pour une raison opposée à celle des stoïciens. Selon Épicure ou Lucrèce, qui sont physiciens autant que philosophes, tout ce qui arrive est contingent : le réel est constitué d'atomes qui se rencontrent par hasard. Tout ce qui est aurait pu aussi bien ne pas être : notre corps, l'eau que nous buvons, la beauté du monde... L'être n'a aucune raison d'être ! Le simple fait qu'il soit constitué est à lui seul un miracle à saluer. À ce miracle de l'existence des choses s'ajoute celui de mon existence individuelle : moi aussi, j'aurais pu ne pas être, et pourtant je suis ! Faire confiance à la vie, pour les épicuriens, c'est faire confiance au hasard, à l'ouverture infinie du champ des possibles. Les atomes peuvent s'agencer et se ré-agencer sans fin pour composer les choses et les corps. Comment ne pas croire en la vie quand elle m'a donné la chance d'être alors que rien ne me prédisposait à sortir du néant ? Et quelle belle manière de relativiser ! Nous nous inquiétons moins de notre possible échec lorsque nous prenons la mesure du triomphe que constitue le seul fait de vivre. De surcroît, les particules élémentaires qui nous constituent sont éternelles. Nous mourrons en tant qu'individus, mais ces particules recomposeront d'autres corps : jamais elles ne cesseront de célébrer les noces du hasard et de la vie. Les astrophysiciens contemporains confirment les intuitions des premiers atomistes : nous sommes faits de poussières d'étoiles, d'électrons ou de neutrons qui proviennent du Big Bang, qui nous survivront et donnent une réalité matérielle au sentiment d'éternité qu'il nous arrive d'éprouver. La vie qui nous habite est tellement plus grande que nous... Elle est née il y a plus de treize milliards d'années et ne s'arrêtera pas avec nous.

Pour les chrétiens aussi, la vie qui bat en nous est plus grande que nous. Elle est une bonne chose puisque Dieu l'a voulue. Ayez confiance, demande Jésus, puisque tout est déjà là : ne cherchez pas l'amour dans le ciel, il est au fond de votre cœur. Cette confiance est mieux qu'une espérance : il vous suffit d'y croire, et le royaume de Dieu est déjà ici-bas. C'est le pouvoir de la confiance, qui a d'ailleurs la même racine latine – *fides* – que la foi.

« Qui a vu un petit enfant éclater de rire a tout vu de cette vie », écrit Christian Bobin dans *L'épuisement*. Par sa poésie, il cherche à nous faire éprouver la présence du divin dans les choses les plus simples : le rire d'un enfant, des rides sur un visage, le vol d'une libellule, la poitrine d'un rouge-gorge. Pour un mystique chrétien comme Christian Bobin, le bref passage de Jésus sur terre a transfiguré le monde. Depuis, plus rien n'est pareil. « *Les parfums des fleurs sont les paroles d'un autre monde* », écrit-il dans *Les ruines du ciel*. Cet autre monde est le royaume de Dieu qui est le nôtre en fait, mais que nous ne savons pas voir. La poésie a pour ambition de nous rendre à nouveau sensible ce monde si tendre, puisqu'il porte la trace d'un Amour premier. Comment ne pas avoir confiance quand les choses les plus prosaïques portent la trace du passage de Jésus ? Dans cette perspective mystique, la confiance en la vie confine à l'abandon – tout le contraire d'une maîtrise. Faire confiance à la vie, c'est s'abandonner à son mystère.

« *Nous nous trouvons dans les bras d'une immense intelligence, qui fait de nous les récepteurs de sa vérité et les organes de son activité. Lorsque nous discernons la justice, lorsque nous discernons la vérité, nous ne faisons rien par nous-mêmes mais nous laissons passer ses rayons* », écrit Emerson. Comme Christian Bobin, il souligne qu'avoir confiance, c'est laisser passer à travers nous les rayons de cette « immense intelligence ». Lorsque nous croyons discerner la justice ou la vérité avec nos seules facultés humaines, nous laissons en fait Dieu nous éclairer. Emerson va jusqu'à affirmer que « *nous ne faisons rien par nous-mêmes* ». Comment mieux dire que la confiance en soi ne peut se penser sous la seule catégorie de la maîtrise, qu'il y a toujours en elle une forme d'abandon ? Nous pouvons tous l'entendre, même si nous ne croyons pas en Dieu.

La Vie, selon Bergson, n'est traversée ni par l'énergie cosmique ni par l'amour de Dieu, mais par l'« élan vital », une sorte de créativité primordiale parcourant tout le vivant, assurant en même temps la continuité des espèces et l'évolution des êtres. La vie est bonne parce qu'elle est une pure force de changement, de transformation. Cette vie se déploie dans la croissance de la plante ou dans l'habileté du lierre à contourner les obstacles, dans la ruse du renard ou le galop du cheval,

dans notre intelligence pratique ou dans le génie de nos plus grands artistes. C'est le même élan vital, mais sous des formes différentes. Avoir confiance en la vie, c'est faire confiance à cette créativité qui réclame de s'exprimer en nous, qui prend les obstacles comme prétextes pour donner toute sa mesure. « *La joie annonce toujours que la vie a réussi, qu'elle a gagné du terrain, qu'elle a remporté une victoire : toute grande joie a un accent triomphal* », écrit Bergson dans *L'énergie spirituelle*. Nous ressentons en effet de la joie lorsque nous réussissons à sortir de l'automatisme et à devenir créatifs : nous nous sentons alors vraiment vivants. Cette joie qui jaillit nous dit que nous n'avons pas simplement confiance en nous, mais en la puissance créative de la vie elle-même : c'est cette puissance qui déborde dans notre joie.

Cette confiance en la vie peut enfin prendre le visage d'une confiance dans le monde. D'après Husserl, nous n'avons aucun autre choix que de croire en ce monde : être mis au monde, c'est être invité à lui faire confiance, sans quoi aucune vie humaine n'est possible. Le jour où nous sommes nés, nous avons été *confiés* au monde. Faire confiance à la vie, c'est avoir en retour une confiance dans ce monde. C'est considérer que la confiance, et non la méfiance, est première. Sans une telle confiance, qualifiée par Husserl d'« originaire » ou de « sol universel », nous aurions le sentiment de vivre dans un monde hostile, étranger : la folie nous contaminerait. Une telle croyance originaire dans le monde n'est pas une décision : elle est la condition de toutes nos décisions futures, de toutes nos confiances ultérieures, de toutes nos méfiances aussi. Comment avoir confiance en nous si nous n'avons pas cette confiance minimale en un monde qui soit réel et où nous ayons notre place ?

Nous comprenons mieux pourquoi la contemplation de la nature nous fait tant de bien : elle nous rappelle que nous sommes chez nous dans ce monde, notre monde. Certains artistes savent rendre ce sentiment originel et nous touchent pour cette raison. Merleau-Ponty voit en Cézanne l'un d'eux, notamment lorsqu'il peint les différentes versions de la montagne Sainte-Victoire : sous le pinceau du peintre, le philosophe voit le tremblé du monde au moment où il nous apparaît, au moment où il se fait monde. Et cette montagne ne nous apparaît pas comme un objet à distance, mais comme pris avec nous dans le même tissu, dans la même chair du monde,

dans la même confusion originelle entre le monde et nous. C'est pour cette raison que le souci écologique est si essentiel : prendre soin du monde, c'est prendre soin de soi. Faire confiance à la vie, pour Husserl ou Merleau-Ponty, c'est avoir confiance en un monde qui n'est pas détaché de nous, mais fait de la même chair. Le monde ne nous appartient pas. Nous appartenons au monde. C'est la raison pour laquelle il est naturel de s'y aventurer.

Les stoïciens peuvent toujours parler du Cosmos comme d'une Rationalité ultime, ils demeurent éblouis devant le mystère de son existence. Les épicuriens ont beau développer une approche matérialiste des atomes, leur philosophie tout entière est une méditation sur le mystère de la contingence, et donc de la vie. Les chrétiens, eux, chérissent spontanément le mystère, et sont d'ailleurs plus convaincants quand ils le chérissent – à l'image de Søren Kierkegaard ou de Christian Bobin – que quand ils le trahissent en prétendant l'élucider, réduisant la foi à une affaire de valeurs ou de dogmes. L'élan vital bergsonien est tout aussi mystérieux puisqu'il est une force spirituelle qui donne vie à la matière. Mystérieuse est enfin cette « chair du monde » évoquée par Merleau-Ponty, dont il fait l'objet même de la peinture de Cézanne, et qui est la vérité première du monde : il n'y a rien derrière, pas d'en deçà ni d'au-delà, tout est là, dans l'épaisseur sensible, donné à notre perception.

Pour toutes ces écoles, il y a donc un mystère de la vie. Penser la confiance simplement comme une maîtrise reviendrait à se détourner de ce mystère, à éviter de le regarder en face. Aucune confiance solide ne peut se construire sur un tel évitement. La véritable confiance nous demande certes de la maîtrise, mais aussi de savoir nous abandonner à ce qui nous échappe, à ce qui est plus grand que nous, et que nous nommons, faute de mieux, Cosmos, Dieu, Vie...

Voilà la leçon paradoxale de ce voyage dans l'histoire des philosophies de la vie : prendre confiance en soi, c'est apprendre à se tenir tout contre le mystère de la vie, c'est savoir l'accueillir au point de se réchauffer à son contact.

Nous sommes loin des métaphores habituelles qu'affectionnent les coachs les moins inspirés. Chez eux, la métaphore dominante est informatique ou mécanique : il s'agit toujours de se « reprogrammer », de « trouver son mode d'emploi », son « logiciel », quand ce n'est pas carrément la « combinaison du coffre-fort ». Quiconque entreprend une recherche internet sur la confiance en soi tombe immédiatement sur de telles métaphores, entre les « sept techniques pour prendre confiance en soi » et « les trois clefs de la confiance ». Au milieu de ces métaphores sont présentées des méthodes de pure autosuggestion, dans la droite ligne de la méthode Coué : « Levez-vous chaque matin en vous disant que ça va mieux qu'hier », « Regardez-vous dans la glace au réveil en vous répétant que vous êtes génial », « Formulez à haute et distincte voix vos objectifs », etc.

Ces injonctions sont aussi bêtes que méchantes. Bêtes : elles constituent autant d'insultes à la complexité de l'esprit humain. Méchantes surtout : elles risquent de nous culpabiliser davantage lorsque nous souffrons d'anxiété. Si je manque de confiance en moi et que l'on me répète qu'il est très simple de la regagner, qu'il suffit pour cela de se « reprogrammer » en sept jours et de se motiver chaque matin devant son miroir, que vais-je éprouver en cas d'échec ? Ne vais-je pas me sentir encore plus responsable, encore plus fautif ? Je suis frappé d'observer la violence de toutes ces injonctions, de voir combien elles manquent de tendresse.

Nos habitudes ne sont pas comme des métaux tordus qu'il suffirait de détordre avec une bonne motivation : nous ne sommes pas des machines. Nos raisonnements ne sont pas des programmes défectueux à réinitialiser : nous ne sommes pas des ordinateurs. Nous n'allons pas nous ouvrir à notre véritable talent simplement parce que nous nous répétons des choses positives en nous tenant droit devant notre miroir et en respirant profondément. Ce n'est pas en nous autopersuadant ou en nous automanipulant que nous allons nous libérer de ce qui nous entrave.

Il n'y a pas de mode d'emploi pour une vie humaine : c'est d'ailleurs pourquoi nous sommes libres, capables d'inventer le sens de notre existence. Et même si notre vérité se trouvait au fond d'un coffre-fort, alors il faudrait plus qu'une « combinaison » pour la découvrir : il faudrait du temps et de l'attention, de la patience, de l'amour, et cette

capacité précieuse de ne pas chercher à tout comprendre, de s'abandonner au mystère de la vie.

L'une des raisons de notre manque de confiance en nous est que la vie est difficile et incertaine. Ce n'est pas en la fuyant dans le fantasme d'une reprogrammation neuronale ou la recherche de notre « mode d'emploi personnel » que nous allons en avoir moins peur, mais en parvenant à vivre avec cette peur, à apprivoiser ce qui nous effraie. La vie est à la hauteur de sa réputation quand elle ne correspond pas à nos attentes – en bien comme en mal. Si elle correspondait à nos attentes, elle ne serait pas la vie, mais un programme qui suit son cours : nous ne pourrions alors pas lui faire confiance.

Nous avons déjà évoqué cette métamorphose de la compétence en confiance, ce saut par lequel une simple maîtrise peut se changer en vraie liberté, en audace. Seule la confiance en la vie rend possible un tel saut.

J'en ai eu la confirmation, pour tout dire assez inattendue, lors d'une conférence que j'ai donnée sur le porte-avions *Charles de Gaulle*, dans la base navale de Toulon. Je m'adressais à une dizaine d'officiers du vaisseau amiral de la flotte française, réunis autour de leur commandant, le pacha Marc-Antoine de Saint-Germain.

Ma conférence portant sur la confiance, j'étais heureux de partager mes idées avec eux, mais quelque peu fébrile : je me demandai soudain si cette idée d'une confiance en soi s'originant dans une confiance en le mystère de la vie n'était pas une de ces idées de philosophe, qui perdent de leur consistance à l'épreuve des faits. Expliquer à ces militaires qui repartaient bientôt combattre Daech que leur confiance devait puiser sa force dans le mystère de la vie me parut soudain osé, voire absurde.

Impressionné par mon auditoire, je me suis vite retrouvé dans la peau d'un enfant posant des questions à ses héros. Leurs réponses m'ont fasciné. Notamment celles de deux pilotes de Rafale qui m'ont raconté comment se déroulent les atterrissages de nuit sur le porte-avions, et le rôle de celui qu'ils nomment l'OA : l'officier d'appontage. Pour atterrir de nuit, le pilote ne peut se fier ni à ses instruments ni à ce qu'il aperçoit du porte-avions, quand il aperçoit quelque chose. Il ne doit se fier qu'aux instructions orales données par radio par l'officier d'appontage qui se

tient debout sur le pont. L'OA guide « à la voix » le pilote pour qu'il puisse aligner l'avion dans l'axe de la piste et sur son plan de descente. Le pilote doit donc « s'abandonner » aux ordres de l'officier d'appontage. S'il voit quelque chose, il ne doit pas s'y fier mais s'en remettre, avec une confiance aveugle, aux seules instructions de son camarade. Le pilote n'a donc pas confiance en lui simplement parce qu'il a un niveau de maîtrise maximal, mais aussi parce qu'il fait une confiance absolue à son officier d'appontage. Nous retrouvons là, intimement entrelacées, deux grandes composantes de la confiance en soi : la composante technique et la composante relationnelle. Mais il y a plus. Chacun à sa façon, les deux pilotes m'ont expliqué que ces deux composantes ne suffisaient pas pour avoir pleinement confiance en soi. « C'est clair, faut avoir la foi ! » a lâché le premier, tandis que je continuais de le questionner sur les conditions d'appontage. « *Inch'Allah* », a renchéri le second, pour qualifier son état d'esprit quand la piste se rapproche. Confiance technique et confiance relationnelle ne font ainsi pas tout : elles prennent leur source dans une foi primordiale, dans cette confiance en la vie si dure à définir mais tellement simple à ressentir. Cette confiance en la vie n'est pas une confiance en quelque chose. Elle est LA confiance.

Et cette confiance première, d'une manière ou d'une autre, nous l'avons tous en nous. Nous ne la nommons ni ne la ressentons de la même façon, elle est plus ou moins forte selon l'enfance que nous avons eue, mais nous l'avons tous. Parce que nous sommes vivants.

Pour essayer d'en approcher la réalité d'un peu plus près encore, observons cette dimension mystique de la confiance en soi sous sa forme peut-être la plus pure : chez ceux qui ont connu l'horreur et gardent pourtant confiance en la vie, ou chez ces sages qui ont décidé de tourner le dos au confort d'une existence normale afin qu'il ne reste plus de la vie que sa parfaite nudité.

Antoine Leiris a perdu sa femme au Bataclan, lors des attentats parisiens du 13 novembre 2015. Quelques jours plus tard, il écrit une

lettre aux assassins de sa femme, qu'il poste sur Facebook et dont il fera plus tard un livre – *Vous n'aurez pas ma haine* :

« Vendredi soir vous avez volé la vie d'un être d'exception, l'amour de ma vie, la mère de mon fils mais vous n'aurez pas ma haine. Je ne sais pas qui vous êtes et je ne veux pas le savoir, vous êtes des âmes mortes. Si ce dieu pour lequel vous tuez aveuglément nous a faits à son image, chaque balle dans le corps de ma femme aura été une blessure dans son cœur.

Alors non je ne vous ferai pas ce cadeau de vous haïr. Vous l'avez bien cherché pourtant mais répondre à la haine par la colère ce serait céder à la même ignorance qui a fait de vous ce que vous êtes. Vous voulez que j'aie peur, que je regarde mes concitoyens avec un œil méfiant, que je sacrifie ma liberté pour la sécurité. Perdu. Même joueur joue encore (...).

Bien sûr je suis dévasté par le chagrin, je vous concède cette petite victoire, mais elle sera de courte durée. Je sais qu'elle nous accompagnera chaque jour et que nous nous retrouverons dans ce paradis des âmes libres auquel vous n'aurez jamais accès.

Nous sommes deux, mon fils et moi, mais nous sommes plus forts que toutes les armées du monde. Je n'ai d'ailleurs pas plus de temps à vous consacrer, je dois rejoindre Melvil qui se réveille de sa sieste. Il a 17 mois à peine, il va manger son goûter comme tous les jours, puis nous allons jouer comme tous les jours et toute sa vie ce petit garçon vous fera l'affront d'être heureux et libre. Car non, vous n'aurez pas sa haine non plus. »

Cette lettre poignante en témoigne : même quand la vie est injuste, quand la bêtise et la haine font leurs ravages, nous pouvons encore avoir foi en la vie. *« Toute sa vie ce petit garçon vous fera l'affront d'être heureux et libre »*, écrit magnifiquement son père. Cet affront est celui que la vie fait à ce qui la menace. Bien sûr, le combat n'est pas gagné. Il y aura des moments durs, des moments de doute ou d'abattement. Mais c'est précisément le sens de la confiance. Elle est une confiance *malgré tout*. Faire confiance à la vie, ce n'est pas croire qu'elle est simple et que son sens est évident. Si tel était le cas, il n'y aurait pas à lui *« faire*

confiance ». Des décérébrés fanatisés et drogués ont assassiné sa femme en même temps que 129 autres personnes dans un bain de sang au Bataclan : Antoine Leiris sait que cela aussi fait partie de la vie. Mais lorsqu'il évoque son fils qui continuera à « manger son goûter », à jouer, et grandira en homme libre, nous mesurons ce que peut être, malgré tout, la confiance en la vie. C'est lorsque la vie est menacée que nous devons le plus lui montrer notre confiance. Nous le vivons tous depuis le 11 septembre 2001, depuis que nous sommes entrés dans ce nouvel âge du terrorisme. Notre vie, notre mode de vie sont attaqués, et avec eux, notre civilisation de la liberté. Des combattants lui ont déclaré la guerre. À chaque instant, un kamikaze peut se faire exploser et emporter des innocents avec lui. Faire confiance à la vie plus que jamais est une réponse à ce troublant état de guerre en temps de paix.

Si la confiance en la vie peut se trouver paradoxalement rehaussée dans des moments tragiques, elle peut aussi trouver sa forme ultime dans des situations d'extrême dénuement. Les grands mystiques ont aperçu une lueur dans l'obscurité la plus profonde.

Etty Hillesum est une jeune juive hollandaise née en 1914, qui tint un journal éblouissant – *Une vie bouleversée*. Elle y raconte ce qu'elle a vécu entre mars 1941 – elle vit alors librement à Amsterdam – et septembre 1943 – elle est déportée à Auschwitz où elle mourra avec ses parents et son frère. Jeune femme cultivée et tourmentée, bonne vivante aux amants nombreux, souvent plus âgés, elle suit une thérapie en 1941 avec le psychologue Julius Spier, adepte de Jung, qui va devenir son maître spirituel. C'est lui qui l'invite à chercher la voie de son désir singulier. Lui aussi qui l'initie à la lecture des Évangiles, de saint Augustin ou de maître Eckhart. Elle décrit dans son journal comment elle a l'impression de naître véritablement à elle-même grâce à cette relation. Elle le présente aussi comme celui qui l'aura conduite à Dieu. Elle vit sa foi nouvelle dans une pure joie de vivre : elle veut aimer et partager, aider et embrasser, non sans excès comme elle le reconnaît avec humour : « *Il est parfois difficile de vivre en bonne intelligence avec Dieu et avec son bas-ventre.* » Mais les rafles s'intensifient. Les nazis envoient d'abord les juifs hollandais dans le « camp de transit » de Westerbork, «

l'antichambre de l'Holocauste », d'où partent régulièrement des convois pour Auschwitz. Elle échappe à ces rafles mais voit partir ses amis, son peuple. Elle ne veut pas rester loin des siens. Elle demande alors à être transférée dans le camp pour travailler à l'« assistance sociale aux personnes en transit », organisée par le Conseil juif. Elle veut être utile à ceux qui souffrent, apporter de la lumière là où la nuit s'épaissit : « *On voudrait être un baume sur toutes ces plaies* », écrit-elle dans *Une vie bouleversée*. À Westerbork, elle se sent à sa place. Avec ses parents, son frère, mais aussi tous les autres, tous ses frères et sœurs de déportation. Elle se consacre à une seule tâche, notamment dans l'hôpital du camp : rendre le quotidien un peu plus supportable. Elle s'y emploie avec une compassion souvent joyeuse, parfois étonnamment légère, avec ingéniosité aussi. Elle soigne et rassure, parle ou se tait, apporte à manger quand elle le peut, s'occupe des bébés que les mères épuisées n'arrivent plus à porter... Les survivants parleront d'elle en employant souvent le même verbe : elle *rayonnait*. Tout en comprenant assez vite ce que d'autres ne veulent ou ne peuvent pas voir : les trains qui partent de Westerbork sont des allers simples vers la mort.

« *J'ai en moi une immense confiance*, écrit-elle en effet. *Non pas la certitude de voir la vie extérieure tourner bien pour moi, mais celle de continuer à accepter la vie et à la trouver bonne, même dans les pires moments.* » Lire les pages de ces documents exceptionnels que sont ses lettres et son journal, c'est observer jour après jour une femme de vingt-huit ans qui garde confiance en la vie, en Dieu et en l'homme, jusqu'au cœur de l'horreur : « *Il suffirait d'un seul homme digne de ce nom, pour que l'on pût croire en l'homme, en l'humanité* », témoigne-t-elle dans son journal.

Sa confiance en la vie n'implique aucun aveuglement sur l'ampleur du mal dont les hommes sont capables. Elle accepte simplement le tout de la vie ; elle y consent : « *La vie et la mort, la souffrance et la joie, les ampoules des pieds meurtris, le jasmin derrière la maison, les persécutions, les atrocités sans nombre, tout, tout est en moi et forme un ensemble puissant, je l'accepte comme une totalité indivisible.* » Elle écrit dans une lettre du 8 juin 1943 : « *Le ciel est plein d'oiseaux, les lupins violets s'étalent avec un calme princier, deux petites vieilles sont venues s'asseoir sur la caisse pour bavarder, le soleil m'inonde le visage*

et sous nos yeux s'accomplit un massacre, tout est si incompréhensible. Je vais bien.

Affectueusement, Etty. »

Comme elle l'affirme si justement, elle « va bien » parce qu'elle accepte l'incompréhensible. Dans cette situation extrême, elle garde confiance parce qu'elle a cessé de vouloir tout comprendre. Elle consent au mystère d'une vie capable de contenir autant de mal et autant de bien. « *Bien sûr, c'est l'extermination complète, mais subissons-la au moins avec grâce* », écrit-elle quelques jours avant de partir pour Auschwitz.

Nous avons ici un exemple de la dimension mystique de la confiance, un exemple de confiance à l'état pur : le contraire d'une maîtrise, l'abandon, porté à son point d'incandescence, à ce qui est plus grand que soi : « *On est chez soi. Partout où s'étend le ciel on est chez soi. En tout lieu de cette terre on est chez soi, lorsqu'on porte tout en soi.* »

Dans toutes les cultures, à toutes les époques, des sages ont renoncé aux satisfactions immédiates de l'existence ou au confort le plus élémentaire pour entrer en contact avec la vie la plus nue. Sages stoïciens, moines chrétiens, bouddhistes, śramana hindous... Ils n'ont pas été arrachés à ce confort par la violence d'un événement particulier. Ils ont volontairement abandonné l'inessentiel pour éprouver l'essentiel, et ainsi affermir leur confiance en la vie, sans artifices ni médiations. Dans le dénuement le plus complet, ils ont touché le cœur même de la vie. Le geste d'Etty Hillesum, partie volontairement pour le camp de Westerbork, l'inscrit dans cette tradition.

Leur exemple si radical, parfois même difficilement concevable, peut nous aider lorsque la malchance insiste ou que la vie nous blesse.

Faire encore confiance à la vie lorsque l'on souffre d'une désillusion amoureuse ou d'une blessure d'ego, c'est avoir de la sagesse stoïcienne en soi.

Continuer à se dire que la vie est une chance alors que l'on vient de rencontrer l'échec, c'est se rapprocher de la sagesse épicurienne.

Aimer encore la vie lorsque l'on vient de subir la méchanceté des hommes ou l'injustice d'un système, c'est avoir un peu d'Etty Hillesum en soi.

Développer une capacité de rebond ou des ressources créatives au contact de l'adversité, c'est entrevoir la force de l'élan vital dont parle Bergson.

Sentir subitement, en pleine traversée d'une épreuve, une joie folle jaillir à nouveau, sentir que l'on serait capable d'aimer cette vie quand bien même elle ne nous donnerait rien de ce que l'on en attend, c'est toucher au fond de soi cette confiance première. S'approcher de cette source à laquelle s'alimentent toutes les formes de confiance.

Conclusion

J'ai fini ce livre le jour où France Gall est morte. Les radios passaient en boucle « Il jouait du piano debout » :

Il jouait du piano debout

Quand les trouillards sont à genoux Et les soldats au garde-à-vous

Simplement sur ses deux pieds

Il voulait être lui

Vous comprenez

Cette chanson écrite par Michel Berger est un hymne à la confiance. Elle ne parle même que de cela. Prendre confiance en soi, c'est jouer du piano debout, jouer d'une manière qui nous ressemble, qui nous permet de nous libérer, de nous exprimer. C'est avancer « sur ses deux pieds » : un dans sa zone de confort, l'autre pour s'aventurer au dehors. Prendre confiance, c'est faire taire le « trouillard » qui est en soi, celui qui est à genoux devant les normes et les obstacles, incapable de se relever pour dire oui à sa vie. Faire taire aussi le « soldat au garde-à-vous », celui qui trouve plus facile d'obéir aux ordres qu'à son propre désir.

Il jouait du piano debout

C'est peut-être un détail pour vous Mais pour moi ça veut dire

beaucoup Ça veut dire qu'il était libre

Heureux d'être là avec nous

La seule vraie liberté est la liberté d'être pleinement soi. Nous pouvons tous jouer du piano debout.

Cette invitation à se libérer et à s'écouter rejoue le geste inaugural de la philosophie.

Socrate ne fait rien d'autre qu'inviter ses interlocuteurs à penser par eux-mêmes, à se faire confiance. Il ne sait qu'une seule chose, c'est qu'il ne sait rien... Comment libérer plus efficacement ses disciples ? Il ne leur délivre aucun savoir. Il les délivre de leurs complexes, de leurs opinions fausses...

Vingt et un siècles plus tard, Descartes nous propose de nous armer de notre seule pensée pour remettre en doute tout ce qui n'est pas certain, et rebâtir l'édifice du savoir sur des bases entièrement neuves. Il n'y a pas d'expérience intellectuelle plus radicale. Il nous demande d'avoir une confiance absolue en notre raisonnement.

En écho, Pascal nous invite à tourner le dos aux églises et aux prêtres pour rencontrer, seul dans notre chambre, dans le secret de notre cœur, la vérité de Dieu. Nietzsche, au contraire, nous explique que dans un monde sans Dieu, nous devons sortir de notre chambre, gravir des montagnes et inventer, comme Zarathoustra, la valeur de notre vie. Mais c'est la même invitation à se faire confiance.

On la trouve également chez Kant, Diderot ou d'Alembert, qui diront au siècle des Lumières : *« Ose écouter ta raison. Ne va pas chercher hors de toi la norme de ton comportement puisqu'elle est en toi. Fais-toi confiance. Fais confiance à ton sens critique. Bien sûr, tu auras des moments de doute. Il est plus difficile de suivre sa raison que la pente des préjugés. Mais c'est ainsi que tu t'élèveras. »*

La beauté du geste de la philosophie est, je crois, exactement là : dans cette invitation à la confiance en soi. Chaque philosophe la chante dans sa langue, avec ses concepts, le plus souvent sans la nommer. Mais tous nous invitent à nous saisir de notre liberté, à être à la hauteur de notre singularité, à faire confiance à notre étoile.

Chaque jour, depuis maintenant vingt ans, j'enseigne la philosophie à des lycéens. Rien ne me met plus en joie que de les voir s'éveiller, argumenter et critiquer, s'étonner et protester, prendre confiance en leur pensée, en leurs intuitions, en leur avenir aussi : en eux. Je leur parle des

philosophes qui chantent la confiance mais font en même temps l'éloge du doute, d'une sorte d'intranquillité, d'inquiétude salutare. Ils comprennent très bien. Ils comprennent d'instinct ce que nous montrent aussi les grands mystiques : s'il n'y avait pas de doute, il n'y aurait pas à se faire confiance.

Avoir confiance en soi, ce n'est pas être sûr de soi. C'est trouver le courage d'affronter l'incertain au lieu de le fuir. Trouver dans le doute, tout contre lui, la force de s'élancer.

ANNEXES

Les œuvres qui ont fait ce livre

INTRODUCTION

Friedrich Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra* (1883-1885). C'est dans ce texte qu'apparaît la célèbre injonction « deviens ce que tu es », qui est une magistrale invitation à la confiance en soi, en sa singularité.

Christian Bobin, *Donne-moi quelque chose qui ne meurt pas* (1996). Au travers des textes ciselés de Christian Bobin mais aussi des photographies d'Édouard Boubat, on découvre que la confiance en soi est toujours en même temps confiance en ce qui nous dépasse.

Philip Norman, *John Lennon, une vie* (2010). Cette biographie de l'une des plus grandes pop stars du ^{xx}^e siècle nous permet de mesurer combien la confiance est une conquête, en aucun cas un don inné.

Ralph Waldo Emerson, *La Confiance en soi et autres essais* (2000). Le seul véritable ouvrage d'un philosophe sur la confiance en soi, signé d'un auteur américain du ^{xix}^e siècle qui a beaucoup influencé Nietzsche. Un petit bijou littéraire en même temps qu'un éloge de l'intuition.

Henri Bergson, *L'évolution créatrice* (1907) et *L'énergie spirituelle* (1919). Des classiques de la philosophie du ^{xx}^e siècle, où l'on découvre

que la confiance en soi peut aussi être une foi en la créativité à l'œuvre dans le vivant.

Boris Cyrulnik, *Les Vilains petits canards* (2001) et *Les nourritures affectives* (1993). Le neuropsychiatre y démontre qu'il n'est jamais trop tard pour trouver ou retrouver la confiance, tisser ou retisser les relations qui nous permettent de croire en nous, en notre bonheur.

Jacques Lacan, *Écrits I et II* (1966). Un texte difficile du grand psychanalyste français, mais qui permet de comprendre que la question de la confiance est à poser dans sa relation au réel, à l'imaginaire et au symbolique.

CHAPITRE 1 – CULTIVEZ LES BONS LIENS

Aristote, *Les Politiques* (IV^e siècle av. J.-C.) Un des livres les plus importants de l'histoire de la philosophie. Pour comprendre que l'homme est un animal politique parce qu'il est inachevé : il cherche donc à construire sa confiance dans sa relation aux autres.

— *Éthique à Nicomaque* (IV^e siècle av. J.-C.) On y trouve sa belle définition de l'amitié, qui aide à penser le besoin de maîtres. Pour les animaux humains que nous sommes, la confiance ne se conquiert pas seul.

Sigmund Freud, *Essais de psychanalyse* (1927) et *Introduction à la psychanalyse* (1916-1917). Le cadre théorique fondamental pour comprendre les théories de l'attachement et le besoin de « sécurité intérieure » : ils prennent tout leur sens à partir de la notion de « détresse infantile » développée par Freud.

Jacques Lacan, *Le stade du miroir* dans les *Écrits I* (1966). Un texte très court mais dense et fondamental, d'une puissance inouïe, à lire et à relire pour mesurer combien toute confiance se cherche dans le regard de l'autre. Impossible, donc, qu'elle soit simplement une confiance en « soi ».

François Truffaut, *L'Enfant sauvage* (1970). Un classique du cinéma, qui met en scène l'impossible devenir humain d'un enfant coupé de ses relations aux autres humains.

Emmanuel Kant, *Réflexions sur l'éducation* (1776). Le grand philosophe allemand de la fin du XVIII^e siècle y explique qu'une bonne éducation se mesure à l'autonomie obtenue. Être bien éduqué, c'est n'avoir plus besoin de ceux qui nous ont éduqués. La confiance en soi devient alors confiance en son propre jugement, en sa raison autonome.

John Bowlby, *Amour et rupture* (1956-1976) et *Attachement et perte* (1969). Ce psychiatre et psychanalyste britannique a livré des travaux décisifs sur les théories de l'attachement et le besoin de « sécurité intérieure », auxquels se réfère notamment Boris Cyrulnik.

Catherine Destivelle et Érik Decamp, *Annapurna, duo pour un 8000* (1994). Dans ce témoignage, ces deux grands alpinistes montrent que la confiance en soi est indissociable de la confiance en l'autre. C'est la belle métaphore de la cordée.

Maria Montessori, *L'enfant* (1936) ou *L'esprit absorbant de l'enfant* (1949). Pour comprendre la méthode Montessori, autant aller à la source avec ces ouvrages où la pédagogue italienne défend une méthode éducative fondée sur la confiance faite à l'enfant, la bienveillance, l'éducation à sa créativité et à sa liberté.

Anne Dufourmantelle, *Puissance de la douceur* (2013). Sous la plume délicate de cette psychanalyste française, on découvre qu'il n'y a jamais vraiment de manque de confiance « en soi » : elle vient toujours d'abord d'un manque de confiance en l'autre.

Isabelle Filliozat, *Fais-toi confiance* (2005). Pour la pertinence de ce regard d'une psychologue contemporaine et la richesse de tous ces cas issus de sa pratique clinique sur plusieurs décennies.

CHAPITRE 2 – ENTRAÎNEZ-VOUS

Malcolm Gladwell, *Tous winners !* (2008). Dans ce livre très instructif malgré son titre ridicule, ce journaliste du *New Yorker* mène une enquête passionnante sur la manière dont une compétence peut se métamorphoser en confiance.

Edmund Husserl, *Méditations cartésiennes* (1931). Dans cette introduction à la phénoménologie d'un des plus grands philosophes du XX^e siècle, on peut lire que « toute conscience est conscience de

quelque chose ». La confiance, elle aussi, est d'abord une confiance en soi accomplissant quelque chose.

Héraclite, *Fragments* (VI^e siècle av. J.-C.) « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve », y affirme le philosophe présocratique. La confiance ne peut donc être une simple maîtrise : elle doit nous donner la force d'accueillir l'imprévu.

Friedrich Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra* (1883) encore, notamment pour ce grotesque personnage du Consciencieux, incarnation parfaite de l'enfermement mortifère dans une compétence.

— *Seconde considération intempestive* (1874). Pour découvrir quel rapport au savoir peut nous libérer, nous donner confiance, et non nous enfermer.

— *Le Gai Savoir* (1882). Pour approcher au plus près la philosophie salutaire du « grand oui à la vie ».

Jean-Pierre Vernant, *Les origines de la pensée grecque* (1962). Notamment pour la manière dont le plus grand des hellénistes aborde la figure d'Héphaïstos : c'est bien en forgeant qu'on devient forgeron...

Emmanuel Delessert, *Oser faire confiance* (2015). Où il est joliment montré, par un jeune philosophe français, que la confiance en soi n'est pas la simple réassurance.

CHAPITRE 3 – ÉCOUTEZ-VOUS

Emmanuel Kant, *Critique de la faculté de juger* (1790). Dans cette troisième critique magistrale (qui vient après la *Critique de la raison pure* (1781) et la *Critique de la raison pratique* (1788)), le philosophe allemand définit le sentiment du beau comme un « jeu libre et harmonieux des facultés humaines ». L'expérience esthétique est un instant de présence à soi. Il n'y a pas de véritable confiance en soi sans une telle capacité à s'écouter. — *Qu'est-ce que les Lumières ?* (1784). C'est la capacité à « oser se servir de son entendement », explique Kant dans ce court texte. Se faire confiance, c'est faire confiance à sa raison.

Ralph Waldo Emerson, *La Confiance en soi et autres essais* (1841). Parmi ces essais, on trouve aussi bien *La Confiance en soi* que *La nature*. S'écouter, c'est apprendre à écouter son intuition, « cette lueur qui, de l'intérieur, traverse notre esprit comme un éclair ».

Antoine de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince* (1943). Où l'on peut découvrir, énoncée par le renard, une très belle argumentation en faveur des rites ou des rituels. Sans eux, comment réussirions-nous à nous écouter ?

Henri Bergson *La pensée et le mouvant* (1934). Ce recueil de textes constitue la meilleure entrée possible dans la philosophie de Bergson. L'un de ces textes porte sur l'intuition.

Friedrich Nietzsche, *Fragments posthumes* (1901). Il y évoque son admiration pour l'auteur de *La Confiance en soi* : « Emerson. Jamais livre ne m'a donné à ce point le sentiment d'être chez moi, dans ma propre demeure – je ne peux pas en faire l'éloge, il m'est trop proche. »

Fabrice Midal, *Comprendre l'art moderne* (2010). Où ce philosophe et enseignant en méditation nous montre, avec précision, exemples d'œuvres à l'appui, qu'apprendre à regarder les œuvres du ^{xx}e siècle, c'est apprendre à s'écouter.

CHAPITRE 4 – ÉMERVEILLEZ-VOUS

Charles Baudelaire, *Curiosités esthétiques* (1868). C'est ici que le poète justifie l'affirmation selon laquelle « le beau est toujours bizarre ». Étrange en effet est ce pouvoir que la beauté nous donne : elle nous autorise enfin à nous écouter, à nous faire confiance.

Emmanuel Kant, *Critique de la faculté de juger* (1790). On retrouve dans ce chapitre ce classique de la philosophie car il y est question de la manière, ici aussi « étrange », dont l'harmonie de la nature extérieure réussit à créer une harmonie à l'intérieur de notre subjectivité, la cessation du conflit intérieur et une pleine confiance en son jugement libre.

Henry David Thoreau, *Walden, ou la vie dans les bois* (1854). Dans ce chef-d'œuvre, H.D. Thoreau, qui est un ami d'Emerson, raconte son

séjour dans une cabane au bord d'un étang du Massachusetts, et livre une réflexion profonde sur le lien qui unit l'homme à la nature. On y comprend pourquoi une promenade dans la nature peut nous permettre de retrouver la confiance perdue.

Jean-Paul Janssen, *Une vie au bout des doigts* (1982). Ce documentaire sublime sur l'alpiniste Patrick Edlinger offre une parfaite illustration des effets de la beauté de la nature sur la confiance en soi.

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même* (180 av. J.-C.) Le philosophe et empereur stoïcien y évoque cette énergie cosmique à l'œuvre dans l'équilibre du monde. Comment ne pas avoir confiance lorsque l'on vit au milieu d'une telle harmonie ?

Victor Hugo, *Les Chansons des rues et des bois* (1865). Dans le poème « La nature est pleine d'amour », la nature semble riche d'une vie qui suffit à nous porter, à nous donner confiance.

Henri Bergson, *L'évolution créatrice* (1907). C'est dans cette œuvre que Bergson développe sa philosophie de l'« élan vital », une spontanéité créatrice qui explique l'évolution du vivant, et nous traverse lorsque nous sommes inventifs, libres, confiants.

François Cheng, *Cinq méditations sur la beauté* (2017). Une réflexion sensible sur les pouvoirs de la beauté : « La beauté est quelque chose de virtuellement là, depuis toujours là, un désir qui jaillit de l'intérieur des êtres, ou de l'Être, telle une fontaine inépuisable (...). »

François Jullien, *Cette étrange idée du beau* (2010). Le philosophe et sinologue montre comment la beauté peut nous rendre plus présent au monde : « Le beau est là, tel un bloc erratique en plein désenchantement du monde, comme ce qui nous reste du temps des dieux. »

Charles Pépin, *Quand la beauté nous sauve*. J'ai publié en 2013 cet essai auquel j'aurais pu donner pour titre « Quand la beauté nous sauve de la crise de confiance »... Le chapitre 4 du présent essai en prolonge les réflexions.

CHAPITRE 5 – DÉCIDEZ

Sénèque, *Lettres à Lucilius* (63-64 av. J.-C.) Dans ce chef-d'œuvre du grand philosophe stoïcien, constitué de 124 lettres, nous trouvons tous les grands thèmes de la sagesse stoïcienne, parmi lesquels une véritable apologie de la décision : « Des accidents surviennent d'heure en heure, qui exigent de prendre une décision et c'est à elle qu'il faut la demander. » À « elle », c'est-à-dire à la philosophie. Prendre confiance en soi, c'est apprendre à décider.

Blaise Pascal, *Pensées* (1670). « Dieu ne se prouve pas, il s'éprouve », écrit l'apologue du christianisme. Où l'on comprend combien la confiance en soi peut être en même temps une confiance en plus que soi.

Søren Kierkegaard, *Journal du séducteur* (1843), *Craintes et tremblements* (1843), *Post-scriptum aux miettes philosophiques* (1846). Dans toutes ces œuvres majeures du philosophe existentialiste danois, la foi apparaît comme un « saut » au-delà de la raison, une pure décision et non un choix rationnel. Il faut une pleine confiance en soi pour oser ainsi décider dans l'incertitude : se faire confiance dans le doute.

Jean-Paul Sartre, *L'existentialisme est un humanisme* (1946). Une courte conférence où apparaît clairement le lien entre la foi en la liberté et la capacité à trancher. La confiance en soi, pour un existentialiste, est d'abord une confiance en sa liberté.

— *L'être et le néant* (1943). Un texte long et difficile où il apparaît que l'angoisse devant l'action n'est rien d'autre que « la saisie réflexive de la liberté par elle-même », autrement dit un indicateur de notre liberté. La décision d'agir permet de sortir de cette angoisse et de prendre la mesure de notre liberté effective.

CHAPITRE 6 – METTEZ LA MAIN À LA PÂTE

Matthew B. Crawford, *Éloge du carburateur* (2009). Un livre étonnant, mêlant théorie et parcours de vie, d'un diplômé de philosophie qui raconte comment il a retrouvé la confiance en devenant... réparateur de motos.

Aristote, *Éthique à Nicomaque* (IV^e siècle av. J.-C.) Chacun devrait, selon Aristote, avoir un travail lui permettant d'arriver à sa propre perfection, et ainsi de prendre confiance en lui.

— *Parties des animaux* (IV^e siècle av. J.-C.) C'est dans cet ouvrage qu'Aristote voit la main comme le prolongement de l'intelligence humaine. En ne faisant plus rien de nos mains, nous risquons d'être coupés d'une part de nous-mêmes...

Karl Marx, *Manuscrits de 1844*. Marx critique le travail dans une économie capitaliste, mais pas le travail tout court. On trouve même sous sa plume de très belles pages sur les conditions idéales d'un travail qui ne serait ni une exploitation ni une aliénation, mais l'occasion d'une réalisation de soi, d'un développement de sa personnalité, bref, d'une véritable confiance en soi.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel, *Phénoménologie de l'Esprit* (1807). Dans sa « dialectique du maître et de l'esclave », Hegel montre notamment combien nous avons besoin de reconnaissance et d'un contact véritable avec les choses, pour prendre confiance en nous, en notre valeur, et construire notre bonheur.

Henri Bergson, *L'évolution créatrice* (1907). Bergson y définit l'homme davantage comme un « homo faber » que comme un « homo sapiens » : « *L'intelligence, envisagée dans ce qui en paraît être la démarche originelle, est la faculté de fabriquer les objets artificiels, en particulier des outils à faire des outils, et d'en varier indéfiniment la fabrication.* » Si notre nature profonde est d'être un « homo faber », nous comprenons combien la crise de confiance peut nous gagner lorsque nous ne « faisons » rien : il faut alors retrouver le « faire » pour retrouver la confiance.

Michel Serres, *Pantopie, de Hermès à Petite Poucette, entretiens avec Martin Legros et Sven Ortoli* (2014). Où il est question notamment de la disparition du monde paysan et de tout ce que cette disparition emporte avec elle.

Georges Charpak (dirigé par), *La Main à la pâte, les sciences à l'école primaire* (2011). Dans ce livre, le Prix Nobel de physique montre comment des expériences ingénieuses et concrètes (découvrir la température d'ébullition de l'eau, appréhender le principe de flottaison, voir l'air qu'on respire, fabriquer un sablier...) permettent à

des enfants non seulement de mieux se familiariser avec les sciences, mais aussi et peut-être surtout, de développer leur personnalité, de prendre confiance en eux.

CHAPITRE 7 – PASSER À L'ACTE

Alain, *Propos sur le bonheur* (1925). Où l'on trouve une véritable philosophie de l'action : l'action n'est pas seconde par rapport à la pensée, mais a sa valeur propre, sa vérité.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel, *Phénoménologie de l'Esprit* (1807). Même l'Esprit a besoin d'agir pour savoir qui il est, même Dieu doit passer à l'acte pour être sûr de sa valeur... Il en est de même pour les individus que nous sommes : nous ne devons pas attendre d'avoir pleinement confiance en nous pour agir, mais agir pour prendre confiance en nous.

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même* (-180 siècle av. J.-C.) Où l'on découvre qu'une pensée du destin n'interdit en rien une apologie de l'action. Agir, ce n'est pas penser que tout dépend de nous. C'est agir sur ce qui dépend de nous en sachant aussi accepter ce qui n'en dépend pas. La confiance en soi n'est pas l'arrogance. Elle est à la fois humilité et confiance élargie. Humilité car tout ne dépend pas de nous. Confiance élargie car en agissant nous faisons aussi confiance à ce qui ne dépend pas de nous, mais que notre action peut mettre en branle.

Jean-Paul Sartre, *La transcendance de l'ego* (1936). La valeur du Moi n'est pas en lui mais hors de lui, dans le monde qu'il conquiert en agissant, dans les relations que cette action lui permet de créer avec les autres. Il faut sortir de soi, et sortir de chez soi, pour prendre confiance en soi.

CHAPITRE 8 – ADMIREZ

Sigmund Freud, *Malaise dans la civilisation* (1930). Dans ce court et magistral texte, Freud montre que ce qui est bon pour la société (la norme) n'est pas ce qui est bon pour l'individu (l'expression de sa singularité). D'où le « malaise ». Comment donc prendre confiance en

sa singularité dans une société de la norme ? En admirant des singularités, pouvons nous répondre avec Nietzsche, qui ont osé devenir elles-mêmes malgré le poids de la norme.

Michel Crépu, *L'Admiration, Contre l'idolâtrie* (2017). L'idolâtrie diminue l'idolâtre, quand l'admiration élève l'admirateur. Un essai contemporain signé d'un critique littéraire érudit.

CHAPITRE 9 – RESTEZ FIDÈLES À VOTRE DÉSIR

Baruch Spinoza, *L'Éthique* (1677). Où la joie est définie comme le « passage d'une moindre à une plus grande perfection », une joie de progresser, de se développer, qui nous éloigne de la tentation de la comparaison, véritable poison pour la confiance en soi.

Anthony Storr, *Solitude* (1988). Très bel essai dans lequel ce psychanalyste jungien défend les vertus de la solitude (non de l'isolement) pour la construction de sa singularité, l'écoute de son désir, le développement de son imagination ou de sa créativité. Nous sommes tout seuls à être ce que nous sommes : nous sommes tous des diamants solitaires. Il faut en prendre conscience pour prendre confiance en soi.

Jacques Lacan, *L'éthique de la psychanalyse* (1986). C'est dans ce séminaire que Jacques Lacan creuse l'idée de la fidélité à son désir. Nous avons tous *des* désirs. Mais c'est à *son* désir qu'il s'agit d'être fidèle : son axe inconscient, son « affaire », comme dit Lacan, sa cohérence secrète. Dans le cas contraire, nous sommes coupés de nous-mêmes, et ce sentiment de culpabilité nous interdit la confiance en soi, voire nous conduit à la dépression. La confiance en soi, c'est la fidélité à « soi » : à son désir ou à sa quête.

Homère, *L'Odyssée* (III^e av. J.-C.) Une lecture attentive de ce classique nous montre qu'Ulysse incarne le héros qui se connaît, fidèle à son désir malgré les tentations et les sortilèges du temps. Ulysse a confiance en lui parce qu'il sait quel est son vrai désir.

CHAPITRE 10 – FAITES CONFIANCE AU MYSTÈRE

Lucrèce, *De la nature des choses* (I^e siècle av. J.-C.) Ce sublime poème nous permet d'approcher le mystère de la contingence du monde, le miracle de notre existence. Prendre confiance en soi, c'est d'abord être conscient de la chance que nous avons d'être sortis du néant pour venir à l'existence.

Henri Bergson, *L'énergie spirituelle* (1919). Dans ce livre, qui est probablement le plus important des ouvrages de Bergson, il définit la Vie comme élan Vital, force spirituelle mystérieuse au cœur de la matière. La confiance en soi est confiance en cette créativité qui nous traverse dès lors que nous l'y autorisons, notamment en sortant de la répétition et de l'habitude.

Edmund Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie* (1913). Dans cet ouvrage, parmi les plus tardifs dans l'oeuvre de Husserl, il y développe cette belle idée d'une « confiance originnaire » dans le monde. Naître, c'est être confié au monde. Et avoir en retour une confiance originelle en lui. La confiance en soi repose sur le sol de cette confiance originnaire en le monde.

Maurice Merleau-Ponty, *Le visible et l'invisible* (1965) et *la Phénoménologie de la perception* (1945). D'après le phénoménologue français comme d'après Husserl, nous sommes au monde, pris dans son « tissu », dans sa « chair ». Il n'y a pas de confiance en soi sans ce sentiment d'habiter le monde, d'être chez soi dans le monde.

Christian Bobin, *L'épuisement* (2015) ou *Les ruines du ciel* (2009). Chez ce mystique chrétien, prosateur émerveillé, capable de voir la beauté dans les choses les plus simples du quotidien, la confiance en soi est confiance en une vie dont chaque micro-parcelle est illuminée par le court passage de Jésus sur terre. La confiance en soi est toujours en même temps, comme chez Emerson, confiance en ce qui est plus grand que soi.

Pascal Quignard, *Vie secrète* (1997). Dans ce beau roman, le poète, romancier et essayiste, prix Goncourt en 2002 pour *Les Ombres errantes*, écrit « C'est de l'intérieur de soi que vient la défaite. Dans le monde extérieur il n'y a pas de défaite. La nature, le ciel, la nuit, la pluie, les vents ne sont qu'un long triomphe aveugle. » Le triomphe d'une vie aussi mystérieuse dans son existence que dans sa

persévérance. Prendre confiance en soi, c'est se tenir le plus près possible de ce mystère, de ce triomphe.

Antoine Leiris, *Vous n'aurez pas ma haine* (2016). Dans ce récit, écrit par un homme qui a perdu sa femme dans la tuerie du Bataclan le 13 novembre 2015 et doit élever seul leur petit garçon, la confiance en la vie résiste à la mort, à l'injustice et à la haine. Elle semble même parfois leur répondre.

Etty Hillesum, *Une vie bouleversée* (1985). Ce journal tenu par une jeune juive hollandaise déportée et assassinée en 1943 à Auschwitz est un chef-d'œuvre qui donne à voir une confiance en la vie qui persiste jusque dans les camps de concentration. Parce que nous sommes vivants, nous avons tous en nous, d'une manière ou d'une autre, une telle confiance en la vie. La confiance en soi puise à cette source-là.

Index

- Alain [119](#), [127](#)
- Alembert, Jean le Rond, dit d' [185](#)
- Alexandre le Grand [142](#)
- Allende, Isabel [124](#)
- Archimède [33](#), [43](#)
- Aristote [15](#), [25-26](#), [28](#), [61](#), [114-116](#)
- Ashe, Arthur [23-24](#), [143](#)
- Augustin (saint) [176](#)
- Aurèle, Marc [15](#), [122-123](#)
- Bachelard [105](#)
- Balzac, Honoré de [133](#)
- Baudelaire, Charles [77](#)
- Beatles [38](#)
- Berger, Michel [183](#)
- Bergson, Henri [14](#), [71](#), [85](#), [116](#), [159](#), [163-164](#), [180](#)
- Bobin, Christian [12](#), [157](#), [162-163](#), [166](#)
- Bowie, David [79](#), [143](#)
- Bowlby, John [19](#)
- Brautigan, Richard [143](#)
- Camus, Albert [60](#)
- Carver, Raymond [143](#)
- Cézanne, Paul [165-166](#)
- Chateaubriand, François-René de [133](#)

- Chopin, Frédéric [134](#)
- Coué, (de La Châtaigneraie) Émile [168](#)
- Crawford, Matthew B. [105-109](#), [116](#)
- Cyrulnik, Boris [14](#), [17](#), [19](#)
- Decamp, Érik [27-29](#)
- Delacroix, Eugène [142](#)
- Delessert, Emmanuel [54](#)
- Descartes, René [61](#), [185](#)
- Destivelle, Catherine [27](#)
- Diderot, Denis [185](#)
- Djian, Philippe [143](#)
- Dorval, Marie [138](#), [143](#)
- Dudevant, Baron [134](#)
- Dufourmantelle, Anne [30-31](#)
- Dupin, Aurore (famille) [133](#), [137-138](#), [142](#)
- Eckhart, maître [176](#)
- Edison, Thomas [40](#)
- Edlinger, Patrick [10](#), [13](#), [86](#)
- Emerson, Waldo Ralph [14](#), [57](#), [65-66](#), [72-73](#), [81](#), [83-85](#), [102](#), [107](#), [110](#), [151](#), [163](#)
- Épicure [160](#)
- Ericsson, Anders [35-39](#)
- Federer, Roger [42](#)
- Flaubert, Gustave [138](#), [141-143](#)
- Flynn, Christopher [21](#)
- Freud, Sigmund [16](#), [140](#)
- Gall, France [183](#)
- Gandhi [102](#)
- Gaulle, Charles de [102](#), [170](#)
- Gladwell, Malcolm [35](#), [38-41](#)

- Goya, Francisco de [143](#)
- Graf, Steffi [34](#)
- Hegel, Georg Wilhelm Friedrich [61](#)
- Héphaïstos [52](#)
- Héraclite [47](#)
- Hillesum, Etty [159](#), [175](#), [179-180](#)
- Hugo, Victor [133](#)
- Husserl, Edmund [43](#), [159](#), [164-166](#)
- James, Lebron [42](#)
- Jésus, de Nazareth [159](#), [161-162](#)
- Jung, Carl Gustav [176](#)
- Kahlo, Frida [143](#)
- Kant, Emmanuel [61](#), [70](#), [78](#), [185](#)
- Kierkegaard, Søren [97-99](#), [166](#)
- King, Martin Luther [102](#)
- Lacan, Jacques [14](#), [17](#), [145](#), [147](#), [154](#)
- Leiris, Antoine [173](#), [175](#)
- Lempicka, Tamara de [143](#)
- Lennon, John [13](#), [38](#), [79](#)
- Leroux, Pierre [135](#), [139](#), [143](#)
- Levitin, Daniel [39](#)
- Liszt, Franz [143](#)
- Louis-Napoléon, prince [142-143](#)
- Lucrèce [160](#)
- Madonna (Ciccone, Louise, dite) [10](#), [13](#), [21-24](#), [33](#), [143](#)
- Manceau, Alexandre [134](#)
- Manet, Édouard [143](#)
- Marx, Karl [114](#)
- McCartney, Paul [38](#)
- Mérimée, Prosper [134](#), [142](#)

- Merleau-Ponty, Maurice [159](#), [165-166](#)
- Miller, Henry [143](#)
- Montessori, Maria [28](#)
- Mozart, Amadeus Wolfgang [38](#), [40](#), [79](#)
- Musset, Alfred de [133-134](#)
- Neruda, Pablo [125](#)
- Nietzsche, Friedrich [14](#), [48-49](#), [61](#), [73](#), [133](#), [142-143](#), [151-152](#), [185](#)
- Noah, Yannick [23-24](#), [143](#)
- Pascal, Blaise [98](#), [185](#)
- Picasso, Pablo [143](#)
- Platon [1](#), [61](#)
- Proust, Marcel [60](#)
- Queuille, Henri [100](#)
- Rollins, Sonny [36](#)
- Rothko, Mark [82](#)
- Rousseau, Jean-Jacques [137-138](#)
- Sagan, Françoise [80](#)
- Sainte-Beuve, Charles-Augustin [133](#)
- Saint-Germain, Marc-Antoine de [170](#)
- Sand, George (née Aurore Dupin) [13](#), [133-135](#), [137-139](#), [141-143](#), [146](#)
- Sandeau, Jules [134](#)
- Sartre, Jean-Paul [61](#), [71](#), [130-131](#), [135](#)
- Schopenhauer, Arthur [143](#)
- Schubert, Franz [79](#)
- Sénèque [89](#), [122](#)
- Serres, Michel [111](#)
- Socrate [184](#)
- Spier, Julius [176](#)

- Spinoza, Baruch [61](#), [152-153](#)
- Staël, Germaine de [133](#)
- Thoreau, David Henry [75](#), [83](#)
- Tison, Mike [143](#)
- Truffaut, François [19](#)
- Vélasquez, Diego [143](#)
- Verlaine, Paul [60](#)
- Wagner, Richard [143](#)
- Weber, Max [73](#)
- Williams, Serena [13](#), [33-35](#), [38](#), [41](#), [44](#), [46-47](#), [50](#)
- Wittgenstein, Ludwig [94](#)
- Woods, Tiger [42](#)

Table

[Couverture](#)

[Page de titre](#)

[Copyright](#)

[Du même auteur](#)

[Dédicace](#)

[Introduction](#)

[1. Cultivez les bons liens - *La confiance relationnelle*](#)

[2. Entraînez-vous - *Pratique de la confiance*](#)

[3. Écoutez-vous - *Faire confiance à son intuition*](#)

[4. Émerveillez-vous - *Quand la beauté nous donne confiance*](#)

[5. Décidez - *La confiance dans le doute*](#)

[6. Mettez la main à la pâte - *Faire pour se faire confiance*](#)

[7. Passez à l'acte - *Agir pour prendre confiance*](#)

[8. Admirez - *Confiance et exemplarité*](#)

[9. Restez fidèle à votre désir - *L'antidote à la crise de confiance*](#)

[10. Faites confiance au mystère - *La confiance en la vie*](#)

[Conclusion](#)


[Les œuvres qui ont fait ce livre](#)

[Index](#)

www.allary-editions.fr

Ouvrage composé par Dominique Guillaumin, Paris

Le format ePub a été préparé par [PCA](#), Rezé.

 Couverture : Charles Pépin, La Confiance en soi, Une philosophie, Allary
Éditions