

## **SOUFFRANCE OU DOULEURS ?**

La souffrance ou les douleurs ?

En travaillant cette question je me suis longuement demandé, s'il fallait les différencier en philosophie: Physiques, morales, psychosomatiques, psychologiques, les grandes, les petites, les insupportables, les habituelles, quand un individu souffre, soit il a la possibilité de les surmonter, de les vivre, de les gérer ou pas...J'aurai pu définir comme distinction entre les deux, celle-ci : la douleur est physique, la souffrance est morale. Mais le ressenti étant toujours du domaine de l'esprit, j'ai choisi de ne pas de faire de différence entre les souffrances et les douleurs. Dans cette moindre-souffrance, j'y mets plus que la « non souffrance » qui se rapportera à ne pas avoir de douleur. La moindre-souffrance est plus étendue que cela. Elle inclut aussi les notions de recherche de confort. Elle pourrait être assimilée à la recherche permanente du mieux-être. Exemple : ces mouvements souvent inconscients qui nous font nous bouger sur une chaise pour être mieux. Leurs champs d'action dépassent largement celui liés aux douleurs, physiques ou psychologiques.

### **Analogie avec un bruit qui gêne.**

Sur un plateau de cinéma, ou lorsque nous avons besoin du silence pour nous endormir, nous cherchons à éliminer un bruit qui nous gêne. Une fois fait, nous écoutons le résultat, c'est alors qu'un autre bruit, moins fort que le premier apparait. Si nous faisons en sorte de le supprimer, la nouvelle écoute nous permettra de découvrir une troisième source sonore. Plus nous nous rapprochons du silence, plus le bruit discret devient audible. Si nous pouvions supprimer tous les bruits les uns après les autres, nous serions étonnés d'entendre au final le bruit de notre propre corps. Il en est de même pour toute douleur, tant qu'elle est présente au premier plan dans notre esprit, nous cherchons à la placer au minimum en arrière-plan, au mieux à la supprimer.

### **L'art de philosopher**

Construire pour moins souffrir, il en va des édifices de pierres comme des édifices d'idées. Par son efficacité sur la souffrance des hommes, l'art de philosopher devient aussi nécessaire que celui de construire un monde technique. Au cours de l'histoire, cet art prendra de multiples formes. Du singulier, il me faut alors user du pluriel et parler des philosophies. Si elles débouchent sur des actions permettant la moindre-souffrance, je les nomme opératives, si elles ne tournent que sur elles-mêmes où vers d'autres débats inactifs dans notre motivation première, celle de moins souffrir, je les désigne comme spéculatives. Pour la philosophie dont je vais parler, pour la préciser j'ai choisi l'adjectif : opérative, j'aurai pu choisir comportementale. Je préfère garder le terme de comportementale pour la médecine et celui d'opératif pour la philosophie. Philosophie et médecine ont des frontières en commun. Mais comment ne pas se perdre ? La psychologie est du domaine de la médecine, la spiritualité est du domaine de la philosophie, simple ? Oui, mais nous verrons au cours de notre escalade, qu'en philosophie le « connais-toi toi-même » est une étape incontournable sur notre chemin de sérénité. Ce temps de travail va nécessiter de faire des détours dans le monde de la médecine. Il va falloir connaître un peu le contenu de notre corps et ses mécanismes pour en déduire les bonnes stratégies de gestion de celui-ci afin de moins souffrir. Il reste néanmoins à ne jamais oublier que la philosophie ne prétend pas guérir les maladies. La seule « maladie »

que la philosophie a la prétention de vouloir atténuer, avec l'espoir de l'éradiquer, est la bêtise humaine. Il est clair que c'est une plaie qui fait souffrir de nombreuses personnes, y compris ceux qui sont en bonne santé. Les philosophies que je nomme opératives, sont les cheminements de l'esprit qui nous permet de limiter nos souffrances et d'augmenter notre plaisir de vivre. Car pour moi, telle est l'essence même de la Philosophie. Elle a la faculté de nous permettre la moindre-souffrance. Elle nous ouvre des chemins d'apaisement qui nous conduisent vers la sagesse. Nous poussant à préférer le renoncement à un plaisir qui nous conduirait à un déplaisir. Elle nous permet de le faire sans pour autant renoncer à la vie. Cette philosophie est l'embryon nécessaire à l'établissement d'un projet de société, voir un projet politique. Depuis le 15 siècles, l'Europe a pris le christianisme comme base d'un idéal philosophique. Les partis politiques, les plus « laïques » (socialisme, communisme) se sont construits sur l'idéal chrétien. Ils ont supprimé la référence à Dieu, et les propositions post-mortem associées à la religion. Mais ils ont conservé les hautes valeurs morales, tel que celle de la fraternité. Voulant garder le pouvoir, les partis politiques ont petit à petit perdu leurs références philosophiques. Afin de mieux partir à la chasse aux voix des électeurs, ils ont petit à petit dérivé vers des schémas de réflexion de plus en plus marketing, de moins en moins philosophiques. Le système économique actuel, basé sur la société de consommation, trouve largement son compte dans cette perte de réflexions, de culture, de références, des masses consommatrices. Tout comme l'a toujours apprécié l'église chrétienne, la foi plutôt que la libre-pensée. Une pensée philosophique unique, voire mieux : pas de pensées philosophiques pour le commun des mortels. Aujourd'hui, il en va de même ailleurs avec d'autres religions, voire sans religion et toujours le même modèle économique dit « libéral ». Ce choix politique pousse une partie des nantis de l'humanité a toujours plus consommer et délaisse ceux qui n'ont pas les moyens financiers. Pour eux la question n'est pas comment vivre mais comment survivre. Pour qui cela ? Pour quel bonheur ? Les hommes en sont-ils plus heureux ? A voir la montée de la violence et des peurs associées, à voir la perte de tout respect des hommes entre eux, à voir la déshumanisation en cours, la réponse est sûrement non ! « *Il n'est pas possible de vivre heureux, sans être sage, honnête et juste, ni sage, honnête et sans juste sans être heureux* » Nous enseigne Épicure (341/270 av JC). Il y a donc toujours et encore place pour un temps nécessaire à la philosophie. Malgré toutes les générations qui se sont succédées, il nous faut, pour chacune d'elles, toujours commencer par apprendre. A chaque fois il faut le faire depuis le début. Tristan Bernard (1866/1947) nous a laissé une explication à cette nécessité d'un éternel recommencement « *L'humanité qui devrait avoir six mille ans d'expérience retombe en enfance à chaque génération.* ». Peut-être, plus encore, dans notre époque où nous sentons bien la fin de quelque chose. Dans ce temps amer où plane la crainte d'un futur moins heureux qu'hier, une renaissance de la « philosophie au quotidien » me paraît des plus urgentes. Il nous faut définir le champ et les outils de la philosophie opérative. Cela nous permettra de rendre, visible de tous, des bases de réflexion nécessaires pour philosopher simplement au quotidien. Voilà un chantier fraternel des plus motivants. Il ne s'agit pas, ici, de refaire le monde. Je reprends cette idée de Gandhi, en prenant conscience que « *Notre pouvoir ne réside pas dans notre capacité à refaire le monde, mais dans notre habileté à nous recréer nous-mêmes* ». Il y a là, la possibilité d'une évolution profitable pour tous avec ce cheminement espéré vers un monde meilleur.