

---

*"Ainsi, à toute impression brute, exerce-toi à dire aussitôt : « Tu es une impression, et tu n'es pas tout à fait ce que tu représentes. » Puis examine-la, applique les règles que tu sais, et d'abord et avant toutes les autres celle qui fait reconnaître si quelque chose dépend ou ne dépend pas de nous ; et si l'impression est relative à quelque chose qui ne dépende pas de nous, sois prêt à dire : « Cela ne me regarde pas. »" Manuel d'Epictète, 1.5*

Au début de ce paragraphe, Epictète nous met en garde contre une des tentations paradoxalement encouragée par la société, celle de suivre son instinct (défini comme un mouvement intérieur qui pousserait un sujet à exécuter des actes adaptés à un but dont il n'a pas conscience - CNRTL) envers et contre toute raison.

Autrement dit, ce que nous transmet notre corps, les sensations que nous ressentons seraient des signes nous permettant de trouver et de rester sur la "bonne" voie. Déjà, à propos de ce concept de bon chemin, il y a des choses à discuter.

Existe-t-il un seul chemin qui serait le nôtre et nous permettrait de nous épanouir pleinement ? Je ne le pense pas. Si vous êtes une cavalière experte ou un tisserand magnifique, que vous vous réalisez dans une passion ou dans la parentalité, rien ne vous dit que vous ne vous seriez pas épanoui.e de la même façon dans une autre carrière ou sans enfant. Votre parcours dans la vie n'est pas écrit quelque part dans un grand livre qui vous préexiste. Peut-être faites-vous partie des gens qui ont la capacité de voir le bon côté en chaque chose et si c'est le cas, quelles que soient les cartes qui vous ont été distribuées au départ, vous êtes capables d'en tirer avantage.

Mais revenons à cette histoire de sensations ou d'instinct qui auraient la capacité de nous guider. Nous vivons dans une société de plus en plus normée, de moins en moins souple, où il faut respecter des procédures longues comme le bras pour des actes anodins (dans une entreprise que je connais, il existe même une procédure pour ouvrir les portes ;-). Et il est vrai que dans certains milieux, il n'y a plus grand chose d'humain.

En réaction à cet excès, on voit se développer un peu partout des "philosophies de la sensation" où il faut être perpétuellement "à l'écoute" de son moi profond et "suivre ses envies" au détriment du reste. Bien entendu, je crois que rester aligné.e avec ses valeurs est une chose importante mais si "être à l'écoute" signifie d'abandonner (un couple, un apprentissage, un projet...) dès que ça devient difficile et que ça demande de se remettre en question ou de faire des efforts, il me semble que nous passons à côté de quelque chose d'important dans la vie.

Rien ne se crée sans effort (je parle des choses qui ont de l'importance). Et si la contrainte ou l'inconfort passagers nous empêchent systématiquement de mener nos projets à bien, c'est parfois parce que nous écoutons trop nos sensations.

Dans le monde de l'entreprise par exemple, il y a des dirigeant.es qui font confiance à leur instinct et qui se plantent lamentablement en laissant des gens sur le carreau (mais l'histoire ne retient souvent que celles et ceux qui réussissent). Ces approches de la prise de décision

ne doivent pas nous faire oublier de faire appel à notre sens critique et à certaines grilles d'analyse qui peuvent nous éviter des ennuis.

Nos sensations se trompent très souvent ! Certaines de nos réponses émotionnelles qui fonctionnaient sans doute très bien dans la savane sont totalement contre-productives dans le monde d'aujourd'hui. Le stress en particulier peut nous conduire à prendre de très mauvaises décisions. Lorsqu'on est acculé par les créanciers, par exemple, il est très facile de faire un crédit revolving (tout nous y pousse d'ailleurs : aucun effort en vue et en plus, c'est rapide) ; et quand on voit l'argent sur notre compte, on se sent mieux... Mais pour très peu de temps parce que le stress et son corollaire, la volonté d'éliminer la peur et de ressentir à nouveau du bien-être, nous a conduit à prendre une très mauvaise décision qui nous plongera bientôt dans une situation encore pire.

Une partie du stoïcisme cultive la conscience qui nous permet de prendre du recul et d'analyser nos propres sens, de remettre en question leur exactitude et de procéder avec méthode. Bien sûr, il est tentant de jeter la discipline par dessus bord et de ne faire que ce qui nous semble aisé mais si nous agissons ainsi, nous prenons de gros risques pour notre avenir.

Gardez vos sens à l'œil. Faites-leur confiance (un peu quand même, surtout s'il s'agit de manger un truc pas trop frais) mais vérifiez toujours avec votre cerveau.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie