

---

*"Il faut, en effet, se rappeler à propos de tout, que c'est nous-mêmes qui nous mettons à la gêne, nous-mêmes qui nous mettons à l'étroit ; c'est-à-dire que ce sont nos façons de juger qui nous y mettent. Qu'est-ce, en effet, que d'être injurié ? Place-toi en face d'une pierre, et injurie-la ; que produiras-tu ? Si donc quelqu'un se fait semblable à une pierre, quand il s'entend injurier, à quoi aboutira celui qui l'injuriera ? Mais, si la faiblesse d'esprit de l'insulté est comme un pont pour l'insulteur, c'est alors qu'il arrivera à quelque chose."* Les entretiens d'Epictète - XXV

C'est notre dernière semaine avec les stoïciens (avant de reprendre le format habituel de la newsletter) et pour conclure cet été en leur compagnie, je voulais revenir sur un aspect très important de cette philosophie. C'est d'ailleurs peut-être de ce concept que nous vient l'adjectif stoïque et son utilisation moderne, synonyme d'une attitude détachée par rapport aux événements.

L'exemple de l'injure ou de la critique négative est un point de départ intéressant. Peut-être avez-vous lu mon article sur ce sujet dans lequel je vous propose un petit test pour faire la différence entre les remarques constructives et les autres, ainsi qu'un petit exercice à faire en groupe.

Quoi qu'il en soit, quand quelqu'un vous manque de respect, il ne dit JAMAIS quelque chose sur vous. En fait, en vous insultant, il explique qui il est et quels sont ses goûts à LUI. Et donc, vous n'avez absolument aucune raison de vous conformer de quelque façon que ce soit à ses desiderata.

Lorsque vous êtes face à un groupe de personnes, certaines d'entre elles vous apprécient pour telles et telles raisons et d'autres ne peuvent pas vous piffer (généralement pour les mêmes raisons). L'avis de ces personnes ne peut pas me renseigner sur votre valeur en tant qu'humain.e, sur votre identité... Et même si nous faisons une moyenne des avis, cela ne servirait à rien puisque ce groupe en particulier ne peut être représentatif de quoi que ce soit. Il y a trop de paramètres : classe sociale, capacité d'abstraction des individus qui composent le groupe, le fait qu'ils aient bien mangé la veille ou mal dormi... Et même si nous pouvions constituer un groupe "parfait", l'avis global du groupe n'aurait aucune espèce d'importance pour qualifier votre valeur parce qu'il n'existe pas un seul critère mais des dizaines (moralité, expertise, gentillesse... ???) qui varient en fonction des lieux et des époques.

Nous n'avons pas l'obligation d'être apprécié par tout le monde et heureusement. Je ne sais pas comment vous voyez les choses mais moi, je suis très, très, mais alors vraiment TRÈS heureuse de ne pas plaire à certaines personnes (celles qui ne me plaisent pas ou qui diffusent des opinions crasses, en particulier).

Ce que nous dit Epictète, c'est que si nous prêtons attention aux arguments des insulteurs et des mauvaises langues, nous faisons leur propre jeu et entamons sérieusement notre amour-propre. Et je le répète, je ne parle pas ici des critiques constructives qui sont parfois (mais pas toujours) bonnes à prendre.

Par ailleurs, à force de ne pas vouloir déplaire, on se perd ou pire, on ne parvient pas à se construire une identité singulière (surtout chez les enfants et les adolescents).

Sur un sujet connexe (être quelqu'un de bien), je vous conseille ce podcast. Laurence Devillairs insiste sur le fait qu'être une bonne personne ne signifie pas être perpétuellement gentil quelles que soient les circonstances ou parce qu'on n'a pas les moyens (l'assurance, la carrure...) de faire autrement mais bien de choisir en toute conscience la voie de la gentillesse alors même qu'on pourrait choisir une autre attitude.

Je vous souhaite une très bonne semaine et vous donne rendez-vous vendredi prochain,

Marie