

LE DÉNI DU RESSENTI

Essai philosophique existentialiste

Autrice: Virginie Glaenzer



Préambule

Depuis toujours, l'être humain cherche une raison à son existence.

À travers les siècles et les cultures, la philosophie revient sans cesse aux mêmes questions :

Pourquoi sommes-nous ici ? Quel est le sens de la vie ? Comment devons-nous vivre ?

Notre époque n'est pas une exception. Notre vie moderne rend ces questions particulièrement pressantes. Nous avons accès à davantage de connaissances et d'informations que toutes les générations qui nous ont précédés. La science et la technologie ont profondément transformé notre manière de vivre. Pourtant, disposer de plus d'informations ne nous a pas nécessairement rendus plus sereins, plus sûrs de nous ou plus en paix.

À bien des égards, c'est même l'inverse.

Plus nous savons de choses, plus il peut devenir difficile de savoir quoi croire, à qui faire confiance et ce qui compte véritablement.

Lorsque les croyances et les structures qui donnaient autrefois un sens à la vie commencent à s'affaiblir, nous pouvons nous sentir perdus.

Nous pouvons nous percevoir comme impuissants, dépassés, voire victimes de forces qui échappent à notre contrôle. Ces sentiments ne restent pas enfermés en nous. Ils apparaissent dans nos relations, nos conflits sociaux, nos comportements et parfois dans la manière même dont nous ressentons notre corps.

Le Dénî du Ressenti est une tentative de réponse à cette crise existentielle moderne.

Il propose une manière de comprendre nos émotions, nos sensations et nos identités sociales afin de ne pas être gouvernés par elles. L'objectif n'est pas de nous empêcher de ressentir. Il s'agit plutôt de créer suffisamment de distance avec nos émotions ressenties pour découvrir une conscience plus profonde au fait d'exister.

Introduction

Pendant des siècles, la philosophie occidentale a été profondément influencée par la célèbre formule de René Descartes : « **Je pense, donc je suis.** » La pensée était présentée comme la preuve de notre existence.

Aujourd'hui, nous semblons vivre selon un autre principe : « **Je ressens, donc je suis.** » Nous faisons de plus en plus l'expérience de notre existence à travers ce que nous ressentons, nos émotions, nos sensations physiques, nos désirs, nos peurs et les réactions que nous recevons des autres.

Cet essai part d'une distinction entre deux manières de faire l'expérience de la vie : le sentiment d'exister et la conscience d'exister.

Le sentiment d'exister dépend de nos sensations. Quelque chose se produit et je ressens de la joie, de la peur, de la colère, du plaisir, du rejet, de l'excitation, de la douleur ou du désir. Ces ressentis rendent la vie immédiate et réelle..

La conscience d'exister est différente. C'est la capacité de reconnaître que j'existe même lorsque mes émotions changent, même lorsque les autres ne m'approuvent pas et même lorsque le monde autour de moi semble incertain. C'est une forme de conscience plus calme, qui ne dépend pas entièrement de ce que je ressens à un instant donné.

L'idée centrale du Dénier du Ressenti est que la liberté exige que nous desservions l'emprise que nos émotions et nos sensations peuvent exercer sur notre identité.

Ici, le mot « déni » ne signifie pas faire comme si les émotions n'existaient pas. Il signifie refuser de laisser chaque émotion, chaque impulsion ou chaque sensation nous définir ou déterminer nos actions.

Un monde Dénué de Sens

Les progrès scientifiques et technologiques ont amélioré la vie humaine de manière extraordinaire. Ils nous ont permis d'expliquer des phénomènes autrefois mystérieux, de prolonger la vie, de réduire certaines souffrances, de communiquer instantanément et d'accéder à une quantité immense de connaissances.

Mais le progrès a également transformé notre rapport au mystère, à la foi, aux institutions et à l'autorité.

Beaucoup de personnes n'accordent plus la même confiance à la religion, aux institutions politiques, aux structures sociales ou aux entreprises que les générations précédentes ont pu le faire. Les anciens repères se sont affaiblis, sans que de nouveaux les aient toujours remplacés.

Cela crée un paradoxe.

Nous en savons davantage sur le monde, mais nous pouvons nous sentir moins certains de la place que nous y occupons.

Lorsque le monde extérieur ne nous offre plus un sens stable, nous nous tournons naturellement vers l'intérieur. Nous nous demandons : *Qu'est-ce que je ressens ? Que me dit mon instinct ? Qu'est-ce qui me semble vrai ?* Nos sensations intérieures peuvent alors apparaître comme la source de guidance la plus immédiate et la plus fiable dont nous disposons.

Les limites de l'instinct et du ressenti

L'instinct est puissant parce qu'il est ancien. Il s'est développé pour aider l'être humain à survivre. La peur nous avertit du danger. Le désir nous pousse vers ce dont nous avons besoin. Le besoin d'appartenance nous maintient liés aux autres.

Ces réactions ne sont pas des erreurs ; elles font partie de notre humanité.

Mais un système conçu pour assurer notre survie n'est pas nécessairement un système capable de donner un sens à notre vie.

Notre besoin d'appartenance et de reconnaissance peut devenir particulièrement puissant dans une société hyperconnectée. La technologie a multiplié les façons dont nous pouvons voir les autres et être vus par eux. Approbation, attention, comparaison, rejet et statut social peuvent désormais nous atteindre tout au long de la journée.

Ainsi, l'identité sociale peut commencer à dominer notre perception de nous-mêmes.

Nous pouvons finir par mesurer notre valeur à travers les réactions des autres : *Qui me remarque ? Qui m'approuve ? Combien de personnes réagissent ? Comment est-ce que je me compare aux autres ? Est-ce que je suis accepté par ce groupe ?*

Le monde numérique n'a pas créé le désir humain de reconnaissance, mais il peut l'amplifier. La recherche de sensations, plaisir, réassurance, excitation, distraction, validation, peut alors

devenir difficile à contrôler. Les réseaux sociaux, la nourriture, l'alcool, les drogues, la consommation et d'autres comportements peuvent devenir autant de moyens de produire encore et encore une sensation qui nous rassure temporairement : j'existe, j'ai de la valeur, j'appartiens à quelque chose de plus grand que moi-même.

Ce que signifie « Le Dénî du Ressenti »

Cette philosophie ne cherche pas à nous rendre insensibles. Elle ne rejette ni la joie, ni l'amour, ni l'intuition, ni le plaisir, ni le chagrin, ni les liens humains. Nos ressentis sont réels et contiennent des informations.

Le problème commence lorsque nous confondons ce que nous ressentons avec ce que nous sommes.

Je peux me sentir rejeté sans être sans valeur. Je peux avoir peur sans me sentir incapable. Je peux me sentir admiré sans me sentir supérieur aux autres. Je peux ressentir de la colère sans laisser cette colère décider de ce que je vais faire ensuite.

Refuser l'autorité du ressenti ne signifie donc pas nier le ressenti lui-même. Cela signifie l'observer sans lui obéir automatiquement.

Cette distance crée un espace entre l'expérience et l'identité. Et c'est dans cet espace que la conscience devient possible.

Du sentiment d'exister à la conscience d'exister

Le chemin proposé dans cet essai est un passage du sentiment d'exister vers la conscience d'exister.

Le sentiment d'exister dit : je sais que j'existe parce que je peux sentir mes réactions au monde.

La conscience d'exister dit : je sais que j'existe même lorsque je prends du recul par rapport à ces réactions et que je les observe.

Ce changement peut nous libérer du besoin permanent de prouver notre existence par l'attention, le statut, le plaisir, le conflit ou la reconnaissance. Il nous permet d'entrer en relation avec les autres sans leur donner la responsabilité de confirmer notre valeur.

Dans cette perspective, la paix intérieure ne vient pas de l'élimination des émotions.

Elle apparaît lorsque nous cessons d'être gouvernés par elles. La paix avec les autres devient elle aussi plus possible lorsque nos relations ne sont plus entièrement guidées par le besoin de défendre, d'afficher ou de faire valider notre identité sociale.

Au niveau le plus profond, Le Dénier du Ressenti ouvre une autre possibilité : vivre non plus principalement à la recherche de reconnaissance, mais à travers la création, la contribution et une relation moins centrée sur soi avec les autres. Lorsque nous ne cherchons plus constamment à ressentir que nous existons, nous pouvons devenir plus libres de simplement exister, et de créer à partir de cet espace.

Table des matières

Partie I — Les concepts

- Le ressenti
- L'identité sociale
- Le déni
- La foi
- Le sentiment d'exister
- La conscience d'exister
- Le désintéressement

Partie II — Comment en sommes-nous arrivés là ?

- L'évolution de la philosophie et ses limites
- La perte des repères
- La perte de la foi et des certitudes

Partie III — Les principes du Déni du Ressenti

- La sensation d'exister
- La vérité et nos croyances
- Les jeux sociaux et l'identité sociale
- La conscience d'exister
- Vers la liberté, la création et la paix intérieure