

Pierre Raynaud

Arrêter de se faire des films

Nos croyances et nos opinions
ne sont pas la réalité

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55317-8

EYROLLES



Nous sommes conditionnés par le langage

Tout en refusant de jouer au jeu de la poule et de l'œuf, il semble que le langage, par ses caractéristiques propres, ses règles de syntaxe, soit à l'origine d'un grand nombre de nos croyances, en tout cas de notre structure de pensée :

« Chacun d'entre nous apprend à utiliser le langage en rapport avec l'expérience qu'il a du monde, ce qui fait que nous utilisons les mêmes mots mais que, pour chacun d'entre nous, le sens que nous leur attribuons est différent¹. »

Notre langage crée un monde pauvre en nuances. C'est la faute du verbe être. Si nous disons que l'ami Marcel EST bête, nous le figeons dans cet attribut, et il faudra beaucoup d'événements et de

1. Wittezaele Jean-Jacques, *op.cit.*

comportements contraires à ce jugement pour qu'enfin nous nous apercevions que c'est faux, ou plutôt que ce n'est pas toujours vrai.

Le langage, notre langage, nous prédispose également à dissenter sur des abstractions :

« On discute de l'homme – au sens générique du terme –, de l'amour, du bonheur, de l'égalité et de la fraternité dans un monde où les relations humaines deviennent de plus en plus vides d'expérience concrète. Les mots se vident de leur substance. Les abstractions tirées à partir d'ensembles d'individus renvoient au général, au statistique : l'individu fait les frais de ce développement conceptuel car il doit dès lors correspondre aux idéaux dérivés de ces réflexions globales, il doit correspondre à des étiquettes¹. »

Le langage nous bouche ainsi la vue sur les petites réalités de la vie quotidienne, sur ce qui se passe vraiment dans nos relations, et nous en arrivons à aborder l'analyse de nos actes à l'aide d'outils forgés par la structure rigide d'un langage non adapté.

Nos opinions, nos croyances et nos jugements

La quasi-totalité de nos opinions, de nos certitudes, proviennent de notre langage et de tout ce qu'il nous a appris depuis la petite enfance. Notre langage a créé sa propre réalité, faite de mots, dont certains sont devenus sacrés, d'autres tabous, et s'écrivent avec des majuscules. Les révolutionnaires ont abusé de cette coutume en parlant de l'Homme et en mettant en majuscules toutes les vertus qu'ils attribuaient à leur Révolution et à l'Homme nouveau qu'ils prétendaient pouvoir créer.

1. *Ibid.*

Notre monde intérieur est ainsi peuplé de croyances, d'opinions, de concepts et de jugements, et, comme l'avait déjà dit Ludwig Wittgenstein, « *La difficulté, c'est de nous rendre compte du manque de fondement de nos croyances*¹ ».

Les *jugements* que nous portons sur les autres et sur nous-mêmes sont des *croyances*, et nous ne pouvons ni montrer ni démontrer le bien-fondé des enchaînements logiques qui les auraient fait naître. Et les *croyances* sont des *opinions* que nous avons plus ou moins choisi d'adopter et de chérir. Un philosophe, un psychologue ou un homme cultivé auront tendance à chercher, donc à trouver, des différences fondamentales entre ces trois termes. Certes il y en a. Mais pour nous qui sommes du côté du vrai *chien* et de la réalité concrète, ce sont trois versions de la même erreur : celle de croire que la réalité en soi existe en dehors de nous, qu'elle est immuable et qu'elle est plus véridique que le réel des rapports humains lui-même. Et celle de croire que cette réalité a un nom. Ce sont des concepts, et les concepts nous bouchent la vue sur le réel. Fondements de la philosophie, ils ne sont finalement, comme le disait Aristote à propos des sophistes, que « du bruit avec la bouche ».

Le poids de nos croyances

Parmi les nombreux jugements que nous portons sur nous-mêmes ou sur autrui, un grand nombre sont sans influence sur notre vie : ils ne sont ni utiles ni néfastes. Mais, hélas, d'autres nuisent grandement à notre santé, comme ils disent. On a souvent observé un

1. Wittgenstein Ludwig, *Tractatus logico-philosophicus*, Gallimard, 1961.

fait étrange : les jugements que nous portons sur nous-mêmes sont généralement des jugements favorables, alors qu'ils sont souvent défavorables quand il s'agit des autres. En 1983, nous avons mis en place une étude auprès de 400 Français leur demandant comment ils pouvaient se décrire en termes d'adjectifs, comment ils voyaient l'homme politique idéal et comment ils croyaient aux promesses de Chirac et Mitterrand. Les principaux résultats de cette étude ont été publiés dans un *Figaro Magazine*¹ de l'époque. Voici les 14 adjectifs le plus souvent cités pour se désigner soi-même par ordre décroissant :

	Adjectifs	%
1	Actif	58
2	Honnête	55
3	Sensible	55
4	Accueillant	49
5	Fidèle	48
6	Familial	46
7	Aimable	44
8	Travailleur	42
9	Amical	42
10	Adulte	41

1. Les résultats quasi complets de cette étude nationale ont été publiés dans un livre, hélas épuisé, intitulé : *Les Jeux de mots des Français*, Institut LAPS, 1983, épuisé.

	Adjectifs	%
11	Social	41
12	Critique	41
13	Franc	40
14	Logique	40

Les adjectifs ont tous la désagréable conséquence de nous empêcher de voir ce qui se passe réellement, *ici et maintenant*, dans nos relations. À partir du moment où je pense que mon ami Stéphane est radin, je vois tous ses gestes comme enveloppés dans ce jugement, et malheur à lui s'il achète une viande premier prix au supermarché, car cela renforcera mon analyse. Mais s'il dépense une fortune pour l'anniversaire de sa femme, j'aurai tendance à ne pas considérer ce geste à sa juste valeur car il ne cadre pas avec mon classement antérieur. Mon ami deviendra, au mieux, un radin qui, pour une fois...

Examinons quelques jugements particulièrement nuisibles dans nos vies de tous les jours. Il suffit de lire n'importe quel journal ou d'écouter les informations à la télé pour en trouver des quantités. Prenons ainsi l'exemple d'un homme qui a violé une jeune fille, c'est un *violeur* ; d'une femme qui a volé un pull dans un magasin, c'est une *voleuse* ; d'un autre homme qui a tué sa maîtresse, c'est un *assassin*, etc. Dans nos raisonnements quotidiens nous passons ainsi d'un fait isolé à une étiquette bloquant définitivement notre jugement sur ces personnes. Il devrait être clair pour tous que dire « cet homme a assassiné » et « c'est un assassin » ne sont pas des expres-

sions identiques. Il devrait, mais ça n'est pas le cas : beaucoup de nos contemporains ne voient pas la différence entre ces deux expressions, bien que l'une ne soit que le récit de faits et l'autre notre appréciation de ces faits. On oublie que le mot *assassin* n'a jamais assassiné personne, et cette erreur a été étudiée sous le nom : l'exemple qui prouve. On l'entend tous les jours : « Pierre est vaniteux, la preuve c'est que l'autre jour... » Un exemple, dix exemples, des millions d'exemples ne prouvent jamais rien.

Plus grave encore, ces gens resteront violeurs, voleurs ou assassins, même après trente ans de bonne conduite. L'alcoolique restera alcoolique à vie (il paraît que c'est une réalité médicale), le menteur sera encore un menteur après toute une vie de vérité... Il suffit de voir la difficulté qu'ont les criminels ayant purgé leur peine à réintégrer la vie *normale* aux yeux des autres.

Le *ici et maintenant* est doublement bafoué : je suis définitivement ce que j'ai été jugé être une seule fois. Partout, dans nos familles (cet enfant est fourbe), dans la rue (cet automobiliste est fou), dans les entreprises (ce collaborateur est fainéant), etc., les jugements ne font qu'aggraver les rapports humains. Et le plus grave est qu'il semble que nous soyons totalement incapables de ne pas porter de jugements sur nous-mêmes, comme sur les autres, comme sur tout ce qui bouge, etc.

Par exemple dans les familles, les parents ne peuvent s'empêcher de juger leurs enfants en les décrivant de façon statique en termes de « Ils sont... ». À partir du moment où Gaston, le fils aîné, est taxé de fainéant, incapable de travailler tout seul, les parents vont

se comporter non pas en fonction de ce que fait réellement Gaston, mais du jugement qu'ils portent sur lui. Ils vont par exemple l'aider dans ses devoirs même quand il ne demande rien, ils vont l'inscrire dans des cours du soir supplémentaires, etc., et Gaston, en conséquence, va prendre encore plus l'habitude de ne rien faire par lui-même. Une telle relation, dans laquelle c'est le comportement des parents qui aggrave celui des enfants, est bien connue des spécialistes et s'appelle, dans les méthodes de Palo Alto (que nous évoquerons plus loin), la prédiction qui arrive : je pense que mon fils ne peut se débrouiller seul et, au lieu de lui apprendre les rudiments de l'autonomie, je l'aide et l'amène à être encore moins autonome, ce qui renforce mon premier jugement.

Maintenant remplacez les parents par le patron d'un service, ou par le professeur ou n'importe qui en mesure de juger son prochain, et vous obtiendrez le même type de résultats. Les deux partenaires finiront par croire à une réalité qu'ils ont tout simplement créée et renforcée par leurs propres comportements.

Où il est clair que le mot chien finit par mordre et nous rendre la vie impossible. Parce qu'on ne peut pas ne pas avoir d'opinion sur tout.

Nos erreurs de jugement

C'est pourquoi nous sommes perturbés quand nous lisons des faits divers qui ne collent pas avec nos classements. Il existe en effet des humains qui échappent à nos jugements car ils peuvent être classés dans plusieurs tiroirs à la fois. Voici une histoire vraie. Un homme qui avait tué sa femme et qui venait de purger presque toute sa

peine en prison avait obtenu un régime de semi-liberté et pouvait sortir de prison le week-end. Un dimanche, se promenant dans sa ville natale, au bord de l'eau, il entend des cris provenant d'une personne coincée entre un bateau et le quai. Sans hésiter, il plonge et sauve la personne déjà à demi noyée. Alors, assassin ou héros ? La contradiction disparaît et la question devient stupide dès qu'on se place au niveau des faits, du *ici et maintenant*, c'est-à-dire dès qu'on supprime les jugements, les mots eux-mêmes.

Et qu'en est-il des jugements positifs que nous portons sur les autres ? En apparence, il est préférable de penser que mon collaborateur est courageux plutôt que fainéant. Sur le plan des rapports humains et d'entente entre les gens, certes. Mais les erreurs commises sont les mêmes : une personne classée bon collaborateur, courageux, pourra tranquillement lire le journal au bureau, ce ne sera au pire qu'un bon travailleur qui se repose. Dans tous les cas de figure, la réalité de ce qui se passe, *ici et maintenant*, entre les êtres humains, sera estompée et disparaîtra dans le fouillis de nos nombreux jugements.

Jeu : peut-on avoir des opinions sur tout ?

Est-il vrai que nous avons des opinions sur tout ? Même sur un sujet que nous ne connaissons pas ou mal ? Et bien oui : aussi curieux que cela puisse paraître, nous sommes capables de nous forger une opinion sur un sujet qui nous est totalement étranger. En fait, on peut même créer de l'opinion chez quelqu'un par un simple jeu. Amusez-vous à parler d'un sujet quelconque avec une personne qui ne connaît pas le sujet. Vous observerez que, progressivement mais rapidement, une opinion va commencer à se former dans son esprit, puis pren-

dre corps et devenir ensuite une véritable opinion dans laquelle elle se reconnaîtra, au point de devenir une partie d'elle-même et de la défendre dans les conversations ultérieures. C'est inquiétant et cela laisse la porte ouverte aux apprentis manipulateurs.

Nos opinions peuvent naître du dialogue, car en dialoguant nous avons l'impression de prendre connaissance du sujet abordé. Tout se passe comme s'il était honteux de ne pas avoir d'opinion sur tout. Les seuls sujets sur lesquels nous n'avons pas honte d'avouer notre ignorance sont les sujets techniques appartenant à un métier particulier qui n'est pas le nôtre : ne pas connaître les lois de l'électronique, ou une langue étrangère, ou encore le solfège ou la mécanique, etc., n'est pas très gênant pour notre ego. Mais avouer que nous n'avons aucune opinion sur les événements politiques, ou sur la façon d'éduquer nos enfants, sur les rapports hommes femmes, l'égalité, la démocratie, etc., et tous ces mots encombrants, nous semble impossible : nous avons l'impression de perdre la face et de paraître stupides aux yeux des autres.

Autant d'exemples de l'attachement que notre civilisation porte au monde de la carte, aux opinions et aux croyances. Contrairement aux philosophies orientales qui nous apprennent à quel point nous sommes esclaves de nos opinions et qui pensent que « le sage voyage sans bagage », c'est-à-dire sans opinion, nous sommes, nous Occidentaux, attachés à nos opinions, et nous nous y accrochons farouchement comme si elles faisaient partie de nous-mêmes. Très peu de gens ont compris à quel point nos opinions sont des fardeaux qui nous empêchent de vivre *ici et maintenant* et

ARRÊTER DE SE FAIRE DES FILMS

que nous serions plus légers si nous les posions à terre comme on pose ses valises quand on n'en a plus besoin. Nos opinions nous empêchent de voir la réalité des faits, et comme nous amalgamons opinions et réalité, nous finissons par croire que le mot *lion* rugit.