

# Les voies du changement humain

Journée d'étude

23/11/2017

## **Habiter la transition**

*'Le changement : du sacrifice à l'exercice ?'*

*Comment passer du discours à l'action*

Sylvain Lavelle

ICAM - Centre Ethique, Technique et Société

EHESS – GSPR

[sylvain.lavelle@icam.fr](mailto:sylvain.lavelle@icam.fr)

# La thème du changement humain

- Le changement humain est un thème ancien et classique de la philosophie : il est devenu un problème important de notre société et de notre époque confrontée à la crise écologique.
- Le changement à notre époque, peut-être encore plus qu'à d'autres époques, est certainement un processus *paradoxal*.
- Il est tenu par beaucoup pour une *nécessité*, presque vitale, mais compte tenu de la nature, de l'ampleur et de la vitesse des changements qu'il faut accomplir, il est aussi de la plus grande *difficulté*.
- La difficulté se trouve dans le passage du *discours* à l'*action*, qui fait courir le risque de tomber dans la contradiction de la pensée et de la conduite, et par suite, de rater le changement.
- En somme, c'est un peu 'faites ce que je dis, mais pas ce que je fais' - ou plus exactement, 'faites ce que je dis, mais pas ce que je ne fais pas' - ou encore : 'faites ce que je dis, mais pas ce que je ne *peux* pas faire, alors que je *dois* le faire'.

# Le paradoxe du changement humain

- Il y a un paradoxe (modal) du changement humain :
  - le changement est nécessaire, obligatoire : il va se produire, il doit se produire.
  - le changement est possible, contingent, libre : il peut se produire, ou ne pas se produire.
- Le paradoxe renvoie au problème de la *justification* du changement, ou de l'absence de changement, auquel le recours à la raison permet d'apporter une solution, sur le mode suivant : 'à partir du moment où j'ai de bonnes raisons de changer, alors je change'.
- Mais afin d'éviter une réduction *a priori* du problème, la justification peut s'entendre dans plusieurs sens, et pour le passage du discours à l'action, la justification peut s'entendre dans le sens de la *force* d'une justification en général et d'une justification *rationnelle* en particulier.
- Ainsi, la justification du changement, c'est d'abord le problème que pose :
  - l'*existence* ou l'*absence* de justification du changement
  - la *nature* et la *pertinence* de la justification du changement
  - la *force* et l'*efficacité* de la justification du changement.

# Le(s) problème(s) du changement humain

- (1) Qu'est-ce qui fait que quelqu'un change ou ne change pas ?
- (2) Qu'est-ce qui fait que quelqu'un qui doit changer, en réalité, ne change pas ?
- (3) Est-ce que ce qui fait changer l'individu, ce sont des raisons qui sont tenues pour nécessaires et suffisantes ?
- (4) Ou est-ce quelque chose d'autre - des événements, des passions, des expériences ?
- (5) Est-ce que l'on peut invoquer pour l'absence de changement la mentalité conservatrice, la faiblesse de la volonté, ou la force de l'habitude ?
- (6) Est-ce que le changement doit passer par une sorte d'ascèse, par des sacrifices, ou des exercices, comme semble le suggérer la 'sobriété heureuse' ?
- (7) Est-ce qu'une transition écologique peut se contenter d'un changement matériel, ou est-ce qu'elle doit l'associer nécessairement à un changement spirituel ?

# La sobriété heureuse

‘Il m’a toujours été difficile de définir, de décrire la sobriété telle que je la ressens depuis de nombreuses années. En faire une option de vie est déjà beaucoup, mais cela est loin d’en révéler la subtilité. Elle peut être considérée comme une posture délibérée pour protester contre la société de surconsommation ; c’est, dans ce cas, une forme de résistance déclarée à la consommation outrancière. Elle peut être justifiée par le besoin de contribuer à l’équité, dans un monde où surabondance et misère cohabitent. Le monde religieux en a fait une vertu, une ascèse. En réalité, c’est un peu tout cela, mais plus que cela’.

**Pierre Rabhi (2010) *Vers la sobriété heureuse***

# Une thèse

- Une **thèse** : le changement humain non seulement ne suit pas la voie de la seule *raison*, mais de plus, n'est pas toujours le produit d'une *action*, du fait de la force de l'*habitude*.
- Cette thèse revient à soutenir l'idée d'une pluralité de voies du changement humain, en plus de celle, souvent privilégiée, du changement selon la voie du discours rationnel fondé sur des arguments.
- Ces voies multiples du changement peuvent ainsi apparaître comme plus ou moins pertinentes et adaptées au 'contexte' d'une société, d'une communauté ou même d'un individu.
- Cela suppose cependant d'assumer la difficulté, la complexité et l'incertitude du changement :
  - d'un côté, au plan individuel, il ne peut se réduire à une 'one best way' ;
  - d'un autre côté, au plan collectif, il faut un chemin clair, sûr et cohérent.

# Une hypothèse

- Une **hypothèse** : la notion ancienne d'*ascèse*, qui implique doublement le sacrifice et l'exercice, peut être utile afin de montrer l'ambivalence des *voies du changement* humain qui se trouve au principe même du développement durable et aujourd'hui, de la transition écologique.
- Notamment, l'*ascèse* à laquelle font écho les mots d'ordre de la 'sobriété heureuse', peut suggérer d'autres voies de motivation en faveur du changement.
- Au-delà des modes matériels de l'*incitation* au changement (fiscalité, publicité...), c'est aussi d'autres modes, plus spirituels sans doute, qu'il convient d'activer, qui permettent d'examiner et de construire le sens et la *signification* du changement pour les acteurs.
- Une révolution matérielle ne suffit pas, elle doit être adossée à une *ascèse* individuelle et collective qui tient d'une sorte de révolution spirituelle.

# Plan

- I. Le changement au prisme de la philosophie
- II. L'ascèse, l'exercice et le sacrifice
- III. Les modèles du changement humain
- IV. Les cas de changement humain
- V. Le passage du discours à l'action
- VI. La force de l'habitude

# I. Le changement au prisme de la philosophie

- La valorisation du changement contraste avec une certaine dévalorisation du changement qui fut pendant longtemps la caractéristique de la philosophie, assez réfractaire à l'innovation.
- Il faut garder à l'esprit que le changement est un objet d'étude privilégié de la philosophie depuis ses origines, chez Socrate, Platon et Aristote, qui héritent de cette question posée à l'époque par leurs prédécesseurs, tant pour la nature que pour la société.
- Il est assez frappant de constater l'écart sur cette question entre la philosophie occidentale, surtout européenne, et la philosophie orientale, chinoise notamment.
- En matière de changement, la première donne le primat au *modèle* et au *plan*, tandis que la deuxième lui préfère le *procès* (au sens du processus) et l'*adaptation*.

# Les variétés et les degrés du changement humain

- ‘Il n’y a que les imbéciles qui ne changent pas’ : en réalité, les humains changent *tous*, même s’il est correct de dire qu’ils changent *certaines* choses en eux, ou que certaines choses *en eux* changent, et qu’il y a des choses en eux qui ne changent pas.
- Il y a changement et changement :
  - changer de voiture ou de chaussure
  - changer de vie ou changer de monde (ex : un individu qui était banquier devient boulanger)
- De plus, il y a la différence entre le réel et l’idéal, entre l’être et le devoir : ce n’est pas la même chose de
  - faire un *constat* tel que : ‘Je change de vie’, ou ‘Ma vie change’
  - se donner une *obligation* telle que : ‘Je *dois* changer de vie’, ou ‘Ma vie doit changer’
- C’est aussi la différence entre la question du *comment* (‘Comment je change de vie’) et celle du *pourquoi* (‘Pourquoi je change de vie’, ou ‘Pourquoi je *dois* changer de vie’), surtout si l’injonction vient d’ailleurs (‘Tu dois changer de vie’).

# La philosophie occidentale et la philosophie orientale

- Héraclite : 'Rien n'est permanent, sauf le changement' ;
- Bouddha : 'Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement' ;
- Confucius : 'Celui qui déplace la montagne, c'est celui qui commence à enlever les petites pierres' ;  
'Celui qui parle trop agira difficilement' ;  
'Nulle pierre ne peut être polie sans friction, nul homme ne peut parfaire son expérience sans épreuve' ;  
'Notre plus grande gloire n'est point de tomber, mais de savoir nous relever chaque fois que nous tombons.'  
'Qui ne se préoccupe pas de l'avenir lointain, se condamne aux soucis immédiats'.
- Dans la philosophie occidentale, c'est le modèle de la création qui domine (plan, projet) ; dans la philosophie orientale, c'est le modèle du procès (au sens du processus) – cf F. Jullien, *Procès ou création, Traité de l'efficacité*.

# La philosophie occidentale et la philosophie orientale

- A l'exception de la période des origines, le contraste est de plus en plus frappant entre une philosophie orientale qui assume le changement et une philosophie occidentale qui lui est hostile.
- Elle admet l'existence du changement dans la nature et dans la société, mais elle cherche à développer des *modèles de gouvernement* (de la cité, mais aussi de soi) qui permettent en un sens d'échapper au changement.
- Dans certaines versions (Stoïciens et Epicuriens), elle fait la différence en matière de changement entre ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous, entre ce qui est source de bonheur et ce qui ne l'est pas.
- S'il n'est pas possible de changer le monde (humain, ou non-humain), il est possible de changer sa vie, de se changer, soi : c'est la visée des *exercices spirituels* de la philosophie antique.

# La philosophie antique et la philosophie moderne

- Dans la philosophie antique, le changement par l'introduction de la nouveauté purement et simplement interdit et ne trouve grâce aux yeux des philosophes que dans des cas exceptionnels.
- Par exemple, chez Platon, dans la *République*, pour le seul cas de changement de régime où une cité se constitue et dans laquelle, selon la formule bien connue, les rois deviennent philosophes.
- Mais dans les *Lois*, qui en sont le prolongement, il est dit que 'les modifications et innovations en dehors du cadre de la tradition sont interdites'.
- De même, Aristote, dans la *Politique*, rejette l'innovation dans les modes de gouvernement au motif que l'introduction d'un changement, même limité, fait basculer l'ensemble.
- Certes, Aristote admet que la société peut avoir besoin d'améliorations et que le changement n'est pas mauvais en tout domaine, ainsi qu'en témoigne le développement des sciences et des arts ; les lois et les usages qui prévalent en politique font figure d'exception à la règle de l'innovation.

# La philosophie antique et la philosophie moderne

- **Aristote, *Politique***

- 'Les magistrats chargés de cette affaire, ceux qu'on appelait les conseillers, qui avaient d'abord réagi en s'opposant à eux (les jeunes habiles désireux de changer la loi), se laissèrent persuader, croyant qu'après avoir changé cette loi-là, ils ne toucheraient pas au reste de la constitution. Mais quand, par la suite, ils voulurent empêcher d'autres changements, ils ne purent rien faire, et l'ordre constitutionnel tout entier se changea en un régime soumis à l'arbitraire de ceux qui avaient introduit ces innovations.' (...) Il peut arriver que certains proposent d'abolir certaines lois ou la constitution sous prétexte de bien commun... (Ainsi) il pourrait sembler meilleur d'opter pour le changement. Dans les autres sciences celui-ci a été avantageux : la médecine, par exemple, a modifié ses préceptes ancestraux, de même que la gymnastique et en général tous les arts et savoir-faire...(Mais) l'utilité qu'il y a à changer une loi n'est pas aussi grande que le dommage causé par celui qui aura pris l'habitude de désobéir aux magistrats. Et l'exemple tiré des techniques est faux, car ce n'est pas la même chose de changer un art et une loi. La loi, en effet, n'a pas d'autre force, pour se faire obéir, que l'usage, lequel n'advient pas sans un certain laps de temps, de sorte que passer facilement des lois existantes aux lois nouvelles c'est rendre infirme la puissance de la loi.'
- Cette vision négative de l'innovation qui s'introduit dans la cité se retrouve presque à l'identique à Rome, où les philosophes, les poètes et les historiens la condamnent.
- Il en va de la sorte avec Sénèque et Lucrèce, tout comme avec Juvenal, Tacite et Salluste, ainsi qu'avec le philosophe et empereur Cicéron qui énonce une règle d'interdiction sans appel : 'Ne laissez aucune innovation s'établir qui soit contraire aux mœurs instituées' ('Ne quid novi fiat contra exempla atque institute moiorum').

# La philosophie antique et la philosophie moderne

- **Charles Sanders Peirce (1878) *A la recherche d'une méthode***

'Par la force de l'habitude, on reste quelquefois attaché à ses vieilles croyances après qu'on est en état de voir qu'elles n'ont aucun fondement. Mais, en réfléchissant sur l'état de la question, on triomphera de ces habitudes ; on doit laisser à la réflexion tout son effet. Il répugne à certaines gens d'agir ainsi, parce qu'ils ont l'idée que les croyances sont choses salutaires, même quand ils ne peuvent s'empêcher de voir qu'elles ne reposent sur rien. Mais supposons un cas analogue à celui de ces personnes, bien que fort différent. Que diraient-elles d'un musulman converti à la religion réformée qui hésiterait à abandonner ses anciennes idées sur les relations entre les sexes. Ne diraient-elles pas que cet homme doit examiner les choses à fond, de façon à comprendre clairement sa nouvelle doctrine et à l'embrasser en totalité. Par dessus tout, il faut considérer qu'il y a quelque chose de plus salubre que toute croyance particulière : c'est l'intégrité de la croyance, et qu'éviter de scruter les bases d'une croyance, par crainte de les trouver vermoulues, est immoral tout autant que désavantageux.'

- L'examen des bases de la *croyance* en vue de produire un changement dans la pensée et dans la conduite, entendue comme une *habitude d'action*, est une nécessité de la recherche et le rejet ou le refus du changement de croyance est à la fois 'immoral' et 'désavantageux'.
- On peut néanmoins se demander, au-delà de la croyance, quelle place occupe, et quel rôle joue le *désir* dans le changement, ou dans la résistance au changement.

# Les caractères du changement humain

- Ce qui distingue le changement humain d'autres formes de changement (comme le changement dit 'naturel' - celui des astres, par exemple), c'est qu'il s'agit d'un changement sur des choses ou des êtres qui concerne l'humanité, ou tout du moins, qui porte la marque de l'humanité.
- Ainsi, le changement humain, c'est parmi l'ensemble des changements possibles, celui qui :
  - (a) est *causé* par l'homme
  - (b) est *visé* par l'homme
  - (c) *affecte* l'homme
  - (d) est *propre* à l'homme.
- De ce point de vue, on peut dire que la condition de l'humanité sur Terre est caractérisée dans son histoire par un changement de la nature - mais aussi, bien entendu, de la société.
- Ce changement du monde par l'homme est produit par ce qu'il est convenu d'appeler la *culture* au sens large, laquelle implique précisément un travail qui est producteur de changement.

## II. L'ascèse, l'exercice et le sacrifice

- On peut se demander si, face à l'importance du changement humain (celui dont l'humanité est la cause, mais qui en retour, l'affecte), il ne faut pas envisager un changement humain (celui qui consiste à se changer) qui soit d'une échelle comparable.
- Mais encore faut-il prendre la mesure de l'importance du *sacrifice*, considéré en tant que renoncement volontaire, mais aussi de l'*exercice*, considéré en tant qu'action soumise à une certaine discipline, que ce changement humain implique.
- C'est ici que la notion d'ascèse peut se révéler intéressante et éclairante, même si elle peut apparaître comme désuète.
- D'un point de vue étymologique, l'*ascèse* (en grec, *askesis*) signifie l'*exercice*, et le propre de l'ascèse, c'est qu'elle implique sous une forme ou une autre, un *sacrifice*.

# Le sens des mots

- Dans les définitions actuelles, l'ascèse est 'une discipline de vie, un ensemble d'exercices physiques et moraux pratiqués en vue d'un perfectionnement spirituel'.
- L'**exercice** : il est défini comme 'une action de s'exercer', comme 'une action, le fait de pratiquer une activité', ou plus précisément, comme 'un travail, un devoir donné à un élève en application de ce qui été appris précédemment dans un cours ou une leçon', ou comme 'une dépense physique, une activité sportive'.
- Le **sacrifice** : en dehors de son sens religieux, qui désigne 'une offrande à une divinité', est 'un renoncement volontaire à quelque chose', ou 'une perte qu'on accepte, une privation, notamment sur la plan financier'.
- L'ascèse comprend ces deux dimension : le sacrifice et l'exercice.

# Les exercices spirituels : Stoïciens et Epicuriens

- Pierre Hadot (*Exercices spirituels et philosophie antique*) : c'est dans les écoles hellénistiques et romaines de philosophie que le phénomène des exercices spirituels s'observe le mieux: par exemple, les Stoïciens affirment que la philosophie est un 'exercice'.
- A leurs yeux, la philosophie ne consiste pas dans l'enseignement d'une théorie abstraite, encore moins dans une exégèse de textes, mais dans un **art de vivre**, dans une attitude concrète, un style de vie déterminé qui engage toute l'existence.
- L'acte philosophique ne se situe pas seulement dans l'ordre de la connaissance, mais dans l'ordre du '**soi**' et de l'être : c'est un progrès qui nous fait plus être, qui nous rend meilleurs, une **conversion** qui bouleverse toute la vie, qui change l'être de celui qui l'accomplit.
- Elle le fait passer d'un état de vie inauthentique, obscurci par l'inconscience, rongé par le souci, à un état de vie **authentique**, dans lequel l'homme atteint la conscience de soi, la vision exacte du monde, la paix et la liberté intérieures.

# Les exercices spirituels et la transformation de soi

- Pour toutes les écoles philosophiques, la principale cause de souffrance, de désordre, d'inconscience, pour l'homme, ce sont les passions : désirs désordonnés, craintes exagérées.
- La domination du souci l'empêche de vivre vraiment : la philosophie apparaîtra donc, en premier lieu, comme une **thérapeutique des passions**.
- Chaque école a sa méthode thérapeutique propre, mais toutes lient cette thérapeutique à une transformation profonde de la manière de voir et d'être de l'individu.
- Les exercices spirituels auront précisément pour objet la réalisation de cette transformation, qui prend la forme d'une **psychagogie**, un 'mouvement de l'âme'.

# Les listes d'exercices spirituels

- Un exemple de liste d'exercices (Philon d'Alexandrie)

- Liste I

- la recherche (*zetesis*),
- l'examen approfondi (*skepsis*)
- la lecture
- l'audition
- l'attention (*prosochè*)
- la maîtrise de soi (*enkrateia*)
- l'indifférence aux choses indifférentes.

- Liste II

- les lectures
- les méditations (*meletai*)
- les thérapies des passions
- les souvenirs de ce qui est bien
- la maîtrise de soi (*enkrateia*)
- l'accomplissement des devoirs.

# Les exercices stoïciens

- L'**attention** (*prosochè*) est l'attitude spirituelle fondamentale du Stoïcien, c'est une vigilance et une présence d'esprit continuelles, une conscience de soi toujours éveillée, une tension constante de l'esprit.
- Grâce à elle, le philosophe sait et veut pleinement ce qu'il fait à chaque instant, et la règle de vie fondamentale est toujours 'sous la main' (*procheiron*), soit la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous.
- Il est essentiel de fournir aux adeptes un *principe fondamental*, simple et clair, formulable en quelques mots, précisément pour que ce principe puisse rester facilement présent à l'esprit et soit applicable avec la sûreté et la constance d'un réflexe.
- Par exemple : 'Tu ne dois te séparer de ces principes ni dans ton sommeil ni à ton lever ni quand tu manges ou bois ou converses avec les hommes'.
- Cette même vigilance d'esprit permet d'appliquer la règle fondamentale aux *situations particulières* de la vie et à faire toujours à propos ce que l'on fait.

# Les exercices stoïciens

- On peut encore définir cette vigilance comme la **concentration** sur le moment présent : ‘En toutes choses et continuellement, il dépend de toi de te réjouir avec piété de ce qui arrive présentement, de te conduire avec justice avec les hommes présents et d'examiner avec méthode la représentation présente, pour ne rien admettre dans la pensée qui soit inadmissible’.
- Cette attention au moment présent est en quelque sorte le secret des exercices spirituels :
  - elle délivre de la passion qui est toujours provoquée par le passé ou l'avenir qui ne dépendent pas de nous ;
  - elle facilite la vigilance en la concentrant sur le minuscule moment présent, toujours maîtrisable, toujours supportable, dans son exigüité ;
  - elle ouvre enfin notre conscience à la conscience cosmique en nous rendant attentifs à la valeur infinie de chaque instant, en nous faisant accepter chaque moment de l'existence dans la perspective de la loi universelle du cosmos.
- L'attention permet de répondre immédiatement aux événements comme à des questions qui nous seraient brusquement posées.

# Les exercices stoïciens

- Pour cela, il faut que les principes fondamentaux soient toujours ‘sous la main’ (*procheiron*) : il s'agit de s'imprégner de la **règle de vie** (*kanon*) en l'appliquant par la pensée aux diverses circonstances de la vie,
- C'est un peu comme on s'assimile par des exercices une règle de grammaire ou d'arithmétique en l'appliquant à des cas particuliers.
- Mais ici, il ne s'agit pas d'un simple savoir, il s'agit d'une *transformation de la personnalité*.
- L'imagination et l'affectivité doivent être associées à l'exercice de la pensée : tous les *moyens psychagogiques* de la rhétorique, toutes les méthodes d'amplification doivent être ici mobilisés.
- Il s'agit de se formuler à soi-même la règle de vie de la manière la plus vivante, la plus concrète, il faut ‘se mettre devant les yeux’ les événements de la vie, vus dans la lumière de la règle fondamentale.

# Les exercices stoïciens

- C'est ce qui se passe avec l'exercice de **mémorisation** (*mnemè*) et de **méditation** (*meletè*) de la règle de vie : cet exercice de la méditation permettra d'être prêt au moment où une circonstance inattendue, et peut-être dramatique, surgira.
- On se représentera à l'avance (*praemeditatio malorum*) les *difficultés de la vie* : la pauvreté, la souffrance, la mort ; on les regardera face à face en se rappelant que ce ne sont pas des maux, puisqu'elles ne dépendent pas de nous.
- On fixera dans sa mémoire les maximes frappantes qui, le moment venu, nous aideront à accepter ces événements qui font partie du cours de la Nature : on aura donc ces maximes et ces sentences 'sous la main'.
- Ce seront des formules ou des argumentations persuasives (*epilogismoï*) que l'on pourra se dire à soi-même dans les circonstances difficiles, pour arrêter un mouvement de crainte ou de colère ou de tristesse.
- Dès le matin, on examinera à l'avance ce que l'on doit faire dans le cours de la journée et on fixera à l'avance les principes qui dirigeront et inspireront les actions ; le soir, on s'examinera à nouveau pour se rendre compte des fautes ou des progrès accomplis; on examinera aussi ses rêves.

# Les exercices stoïciens

- L'exercice de la méditation s'efforce de maîtriser le **discours intérieur**, pour le rendre cohérent, pour l'ordonner à partir d'un principe simple et universel.
- C'est le principe de la distinction entre *ce qui dépend de nous* et *ce qui ne dépend pas de nous*, entre la liberté et la nature.
- Par le dialogue avec soi-même ou avec autrui, par l'écriture aussi, celui qui veut progresser s'efforce de 'conduire par ordre ses pensées' et de parvenir ainsi à une transformation totale de sa représentation du monde, de son climat intérieur, mais aussi de son comportement extérieur.
- Ces méthodes révèlent une grande connaissance du pouvoir thérapeutique de la parole ; de plus, cet exercice de la méditation et de la mémorisation demande à être alimenté.
- C'est ici que nous retrouvons les exercices plus proprement intellectuels énumérés par Philon : la lecture, l'audition, la recherche, l'examen approfondi.

# Les exercices stoïciens

- La méditation se nourrira d'une manière encore assez simple de la *lecture* des sentences des poètes et des philosophes ou des apophthegmes.
- Mais la lecture pourra être aussi l'*explication* de textes proprement philosophiques, d'ouvrages rédigés par les maîtres de l'école ; et elle pourra être faite ou entendue dans le cadre de l'enseignement philosophique donné par un professeur.
- Grâce à cet enseignement, tout l'édifice spéculatif qui soutient et justifie la règle fondamentale, toutes les recherches physiques et logiques, dont elle est le résumé, pourront être étudiés avec précision.
- La 'recherche' (*zetesis*) et l'examen approfondi (*skepsis*) seront alors la mise en œuvre de cet enseignement : par exemple, on s'habitue à définir les objets et les événements dans une perspective 'physique', à les voir donc tels qu'ils sont situés dans le Tout cosmique; ou bien encore, on les divisera pour reconnaître les éléments auxquels ils se réduisent.

# Les exercices stoïciens

- Ce sont enfin les **exercices pratiques** destinés à créer des *habitudes* :
  - certains sont encore très 'intérieurs', encore tout proches des exercices de pensée précédents (ex: l'indifférence aux choses indifférentes, qui n'est que l'application de la règle de vie fondamentale).
  - d'autres supposent des *comportements* pratiques : la maîtrise de soi, l'accomplissement des devoirs de la vie sociale.
- Un principe très simple est toujours recommandé dans ce genre d'exercices : commencer à s'exercer dans les choses plus faciles pour acquérir peu à peu une habitude stable et solide .
- Pour le Stoïcien, philosophe, c'est donc s'exercer à 'vivre', c'est-à-dire à vivre consciemment et librement :
  - consciemment, en dépassant les limites de l'individualité pour se reconnaître partie d'un cosmos animé par la raison ;
  - librement, en renonçant à désirer ce qui ne dépend pas de nous et qui nous échappe, pour ne s'attacher qu'à ce qui dépend de nous : l'action droite conforme à la raison.

# Les exercices épicuriens

- L'épicurisme, habituellement considéré comme une philosophie du plaisir, fait une place tout aussi grande que le stoïcisme à des pratiques précises qui ne sont rien d'autre que des exercices spirituels.
- C'est que pour Épicure comme pour les Stoïciens, la philosophie est une thérapeutique : 'Notre seule occupation doit être notre guérison' ; mais cette fois la guérison consistera à ramener l'âme des soucis de la vie à la simple joie d'exister.
- Le malheur des hommes provient du fait qu'ils craignent des choses qui ne sont pas à craindre et qu'ils désirent des choses qu'il n'est pas nécessaire de désirer et qui leur échappent.
- Leur vie se consume ainsi dans le trouble des craintes injustifiées et des désirs insatisfaits : ils sont donc privés du seul vrai plaisir, *le plaisir d'être*.
- C'est pourquoi la physique épicurienne délivrera de la crainte en montrant que les dieux n'ont aucune action sur la marche du monde et que la mort, étant dissolution totale, ne fait pas partie de la vie.

# Les exercices épicuriens

- L'éthique épicurienne délivrera des désirs insatiables, en distinguant entre *désirs naturels et nécessaires*, *désirs naturels et non nécessaires*, et *désirs qui ne sont ni naturels ni nécessaires*.
- La satisfaction des premiers, le renoncement aux derniers et éventuellement aux seconds suffira à assurer l'absence de trouble et à faire apparaître le bien-être d'exister.
- 'Les cris de la chair sont : 'ne pas avoir faim', 'ne pas avoir soif', 'ne pas avoir froid'. Qui jouit de cet état et de l'espérance d'en jouir peut rivaliser en bonheur avec Zeus lui-même'.
- D'où ce sentiment de reconnaissance, presque inattendu, qui illumine ce que l'on pourrait appeler la *piété épicurienne* envers les choses.
- 'Grâces soient rendues à la bienheureuse Nature qui a fait que les choses nécessaires soient faciles à atteindre et que les choses difficiles à atteindre ne soient pas nécessaires'.

# Les exercices épicuriens

- Pour parvenir à la guérison de l'âme, des exercices spirituels seront donc nécessaires : comme chez les Stoïciens, on s'assimilera, on méditera, 'jour et nuit', de courtes sentences ou des résumés qui permettront d'avoir 'sous la main' les dogmes fondamentaux.
- Tel par exemple le fameux *tetrapharmàkon*, le quadruple remède : 'Les dieux ne sont pas à craindre, la mort est sans risque, le bien facile à acquérir, le mal facile à supporter'.
- L'abondance des recueils de sentences épicuriennes répond à cette exigence de l'exercice spirituel de méditation; mais, comme chez les Stoïciens, l'étude des grands traités dogmatiques des maîtres de l'école sera aussi un exercice destiné à alimenter la méditation, à mieux imprégner l'âme de l'intuition fondamentale.
- L'étude de la physique est ainsi un exercice spirituel particulièrement important : 'Il faut bien se persuader que la connaissance des phénomènes célestes... n'a d'autre fin que l'ataraxie et une sùre confiance, comme c'est le but également de toutes les autres recherches'.

# Les exercices épicuriens

- La contemplation du monde physique, l'imagination de l'infini, élément capital de la physique épicurienne, provoquent un *changement total de la manière de voir les choses* (l'univers clos se dilate à l'infini) et un *plaisir spirituel* de qualité unique.
- 'Les murailles du monde s'ouvrent et s'écroulent, je vois dans le vide de l'univers se dérouler les événements... Alors à ce spectacle une sorte de plaisir divin s'empare de moi et un frisson, de ce que par ton pouvoir (c'est-à-dire celui d'Épicure) la nature, se découvrant avec tant d'évidence, est ainsi de toutes parts soustraite à ses voiles'.

# Les exercices épicuriens

- Mais la méditation, simple ou savante, n'est pas le seul exercice spirituel épicurien : pour guérir l'âme, il faut, non pas comme le veulent les Stoïciens, l'exercer à se tendre, mais au contraire l'exercer à se détendre.
- Au lieu de se représenter les maux à l'avance, pour se préparer à les subir, il faut au contraire *détacher notre pensée* de la vision des choses douloureuses et fixer nos regards sur les plaisirs.
- Il faut faire revivre le souvenir des plaisirs du passé et jouir des plaisirs du présent, en reconnaissant combien ces plaisirs du présent sont grands et agréables.
- Il y a là un exercice spirituel bien déterminé :
  - non plus la vigilance continue du Stoïcien, s'efforçant d'être toujours prêt pour sauvegarder à chaque instant sa liberté morale,
  - mais le *choix délibéré*, toujours renouvelé, de la détente et de la sérénité, et une *gratitude profonde* envers la nature et la vie qui, si nous savons les trouver, nous offrent sans cesse le plaisir et la joie.

# Les exercices épicuriens

- De même, l'exercice spirituel qui consiste à s'efforcer de **vivre dans le moment présent** est très différent chez les Stoïciens et les Épicuriens.
- Chez les premiers, il est tension de l'esprit, éveil constant de la conscience morale ; chez les seconds, il est encore une fois invitation à la détente et à la sérénité.
- Le souci, qui nous déchire vers le futur, nous cache la valeur incomparable du simple fait d'exister: 'On ne naît qu'une fois, deux fois cela n'est pas permis ; il est donc nécessaire que nous ne soyons plus, pour toute l'éternité ; mais toi, qui n'est pas maître du lendemain, tu remets encore à demain la joie. La vie pourtant se consume en vain dans ces délais et chacun de nous meurt accablé de soucis'.
- Finalement, chez les Épicuriens, c'est le **plaisir** qui est exercice spirituel : plaisir intellectuel de la contemplation de la nature, pensée du plaisir passé et présent, plaisir enfin de l'amitié.

# Les exercices épicuriens

- L'**amitié**, dans la communauté épicurienne, a elle aussi ses exercices spirituels qui s'accomplissent dans une atmosphère joyeuse et détendue :
  - l'aveu public des fautes,
  - la correction fraternelle, liés à l'examen de conscience
  - mais surtout l'amitié elle-même est en quelque sorte l'exercice spirituel par excellence.
- 'Chacun devait tendre à créer l'atmosphère où s'épanouissaient les cœurs. Il s'agissait avant tout d'être heureux et l'affection mutuelle, la confiance avec laquelle on se reposait l'un dans l'autre contribuaient plus que tout au bonheur'.

# Le changement : du sacrifice à l'exercice

- La notion d'ascèse, qui relie notre questionnement actuel à celui de la philosophie antique, est intéressante et éclairante afin de mieux cerner les voies, les modalités et les difficultés du changement humain.
- Elle nous est utile tout d'abord parce que la notion d'ascèse peut s'entendre dans le double sens de l'exercice et du sacrifice, voire de l'exercice qui consiste à faire un sacrifice.
- Or, l'une des questions qui se trouve posée, dans le contexte de la 'transition écologique', c'est précisément la possibilité d'un passage d'une version *sacrificielle* du changement, qui a clairement ses limites, à une version *exercicielle* qui permet de prendre en compte certaines réalités du changement humain.
- Parmi ces réalités, on trouve d'une part la difficulté des individus et des sociétés à donner un *sens au sacrifice*, surtout s'il doit prendre une tournure radicale qui implique de tourner le dos à sa vie d'avant.
- On trouve d'autre part la difficulté à donner du chemin du changement une version ou une formulation unique, sans doute trop étriquée dans des 'sociétés d'individus', alors que l'exercice suggère au contraire une *diversité de voies* possibles, plus adaptées au profil de chacun et à la complexité des conditions du changement.

# La sobriété heureuse

- C'est toute la difficulté d'entretenir la 'flamme' du changement, en termes de motivation, de cadence, d'amplitude et de persévérance, que seule, semble-t-il, une action cadrée, régulière, graduelle, mesurée, avec sans doute ses hauts et ses bas, semble à même de garantir.
- Cependant, si une philosophie du changement humain se fonde sur l'exercice plutôt que sur le sacrifice, il reste encore à montrer que cet exercice peut se passer de tout sacrifice, ou de tout rapport à lui.
- C'est ce que semble suggérer l'expression de 'sobriété heureuse', qui laisse entendre que le renoncement à certains aspects de notre vie, qui peuvent nous sembler essentiels ou importants, pourrait s'accomplir sans engendrer de sacrifice, ou de sentiment de sacrifice.
- Or, c'est là sans doute un des points les plus délicats de cette philosophie du changement, car il est clair que cela revient à opter pour l'une des options de l'ascèse, si l'on admet qu'elle peut en comporter deux, l'exercice et le sacrifice, précisément.

### III. Les modèles du changement humain

- C'est une sorte de réflexe en philosophie lorsqu'il est question de changement (ou d'autre chose) de se demander *comment* il peut être rationnel, à quelles conditions et selon quelles limites.
- Une question toute aussi digne d'intérêt consisterait à se demander *pourquoi* le changement (ou autre chose) devrait être rationnel.
- La philosophie en insistant sur le rationnel ne fait que refléter un réflexe plus commun qui consiste à se demander pour quelles *raisons* un individu ou un groupe humain agit d'une certaine manière lorsqu'il pense, fait ou dit quelque chose.
- Or, ce qu'il est permis de suggérer si l'on réfléchit sur les différents modèles du changement humain, c'est que de fait, et peut-être même de droit, le changement se produit selon une variété de modes qui vont du plus rationnel au moins rationnel.
- Il convient de faire l'inventaire de ces différents modes du changement, auxquels correspondent autant de modèles, sans prétendre à l'exhaustivité, mais en indiquant quelques différences saillantes.

# Le modèle fondamental du changement

## Le changement non-humain

Quelque chose X devient quelque chose X' ou quelque chose Y

Exemple (X') : 'Le bout de papier est froissé'

Exemple (Y) : 'Le bout de papier a brûlé'

N.B. : à comparer avec

'Le bout de papier a une forme de cube'

## Le changement humain

Quelqu'un X devient quelqu'un X' ou quelqu'un Y

Exemple (X') : 'Donald Trump s'est marié à une autre femme'

Exemple (Y) : 'Donald Trump est devenu une femme'

N.B. : à comparer avec

'Donald Trump est devenu écologiste'

X' fait état d'une différence qui tient d'un changement *partiel* et ne modifie pas l'identité de X

Y fait état d'une différence qui tient d'un changement *total* et modifie l'identité de X

# Le modèle fondamental du changement

- La limite entre les deux modèles est théorique, car en pratique, il n'est pas évident de rattacher de façon aussi tranchée un cas à tel ou tel modèle.
- Par exemple, dans le modèle du changement humain, lorsqu'il est dit afin d'illustrer le changement total que 'Donald Trump est devenu une femme', on peut se demander jusqu'à quel point c'est un changement total.
- C'est clairement un changement d'identité, puisqu'un homme change de sexe et devient une femme.
- Mais est-ce que cela veut dire que Donald Trump a absolument *tout changé* en lui - y compris, au-delà de son apparence, ses conceptions, ses habitudes, ses jugements, ses goûts, etc ?
- Il se peut que cela veuille plutôt dire que, selon un certain **critère** (en l'occurrence, le genre masculin, ou féminin), Donald Trump a totalement changé, alors que selon d'autres critères, il n'a que partiellement changé.

# Le changement rationnel vs le changement expérientiel

## Le modèle rationnel du changement

Un individu  $X$  produit un changement  $C$  sur la base d'une raison  $R$

Exemple : Paul a changé de maison parce qu'il était trop à l'étroit avec sa famille dans son ancienne maison.

## Le modèle expérientiel du changement

Un individu  $X$  produit un changement  $C$  sur la base d'une expérience  $E$

Exemple : Paul a changé de maison après avoir vécu une semaine dans la villa de ses amis.

# Le changement actif vs le changement passif

## Le modèle actif du changement

Un individu  $X$  produit un changement  $C$  sur la base d'une action  $A$

Exemple : Paul a changé de maison après avoir fait toute les démarches pour en trouver une nouvelle qui lui convient.

## Le modèle passif du changement

Un individu  $X$  produit un changement  $C$  sur la base d'une passion  $P$

Exemple : Paul a changé de maison par amour pour sa femme.

# Le changement individuel vs le changement collectif

## Le modèle individuel du changement

Un individu  $X$  produit un changement  $C$  par l'action  $A_i$

Exemple : Paul a changé de maison sans en informer personne.

## Le modèle collectif du changement

Un collectif  $X_+$  produit un changement  $C$  par l'action  $A_c$

Exemple : Paul a changé de maison après en avoir discuté avec sa femme et ses enfants, qui ont chacun participé à ce projet.

# Le changement graduel vs le changement radical

## Le modèle graduel du changement

Un individu  $X$  produit un changement graduel  $Cg$  par l'action  $A$

Exemple : Paul a changé de maison sur dix ans, le temps de construire pierre par pierre sa nouvelle maison.

## Le modèle radical du changement

Un individu  $S$  produit un changement radical  $Cr$  par l'action  $A$

Exemple : Paul a changé de maison du tout au tout en passant du style classique au style contemporain.

# Le changement superficiel vs le changement profond

## Le modèle superficiel du changement

Un individu  $S$  produit un changement d'un aspect  $A$  de sa vie qui ne modifie pas le principe  $P$  de sa règle de vie ou de son mode de vie

Exemple : Paul a changé la porte de sa maison, mais a gardé tout le reste à l'identique.

## Le modèle profond du changement

Un individu  $S$  produit un changement d'un aspect  $A$  de sa vie qui modifie le principe  $P$  de sa règle de vie ou de son mode de vie

Exemple : Paul a changé sa maison, en créant une ambiance totalement différente, beaucoup plus 'zen' désormais, à l'image de ce qu'il est devenu.

# Le changement simple vs le changement complexe

## Le modèle simple du changement

Un individu  $S$  produit un changement simple  $C_s$  à partir d'un facteur  $F$

Exemple : Paul a changé de maison après avoir vendu la sienne et acheté une nouvelle.

## Le modèle complexe du changement

Un individu  $S$  produit un changement complexe  $C_c$  à partir d'une combinaison de facteurs  $F_+$

Exemple : Paul a changé de maison après avoir discuté avec sa femme et ses enfants, négocié avec la banque, contracté un prêt-relai, candidaté pour un crédit d'impôt, épluché l'ensemble des aides, choisi parmi des dizaines de matériaux et d'options...

## IV. Les cas de changement humain

- On peut prendre quelques exemples qui montrent les limites du modèle du changement rationnel :
  - le changement de travail,
  - le changement de conduite sur la route,
  - le changement écologique,
  - enfin, la sortie de l'addiction.

# Le changement de travail

- Je change de poste
- Je change de service
- Je change d'entreprise
- J'acquiers de nouvelles compétences
- J'ai de nouveaux collègues
- J'ai de nouvelles responsabilités
- Je change de lieu de travail
- Je change de lieu de résidence
- J'ai une nouvelle vie
- Je vis dans un autre monde
- ...

# Le changement de conduite sur la route

- J'en ai assez de payer des contraventions
- Je suis obligé de faire un stage de conduite
- J'ai décidé de faire plus attention et de rouler moins vite
- Je bois moins d'alcool avant de prendre la route
- Je fais attention à ralentir dès que je vois un panneau
- Je roule moins vite qu'avant de toute façon
- Je suis réceptif aux dangers de la vitesse
- J'ai un de mes meilleurs amis qui s'est tué sur la route récemment
- J'ai moi aussi des enfants qui vont à l'école
- Je suis aussi motivé par la réduction de la pollution

# Le changement écologique

- J'éteins les lumières dans les pièces
- J'isole ma maison afin de dépenser moins d'énergie
- Je vais en vélo à la gare
- J'achète une voiture électrique
- Je ne vais plus en vacance en Thaïlande ou au Costa Rica pour une semaine
- Je quitte la ville pour m'installer à la campagne
- Je décide d'acheter des produits 'Bio'
- Je décide de ne plus manger de viande
- Je décide de produire une partie de mon alimentation
- ...

# La sortie de l'addiction : l'arrêt du tabac

- L'addiction est un cas intéressant, car elle illustre la complexité du problème de la dépendance, caricature du besoin qui peut virer à l'obsession.
- L'addiction est intéressante aussi car elle illustre la difficulté de la sortie de l'addiction - à la cigarette, à l'alcool, à la drogue, à l'information,...
- L'addiction en tant que problème est intéressante, car elle fonctionne comme une allégorie pour la difficulté de la 'transition écologique'.
- On peut prendre l'exemple de  $X$ , qui fume deux paquets de cigarette par jour, mais qui a pris la décision d'arrêter de fumer.

# Le modèle rationnel de l'arrêt du tabac

(1) X connaît les effets de la tabagie sur la santé, les risques d'accident cardio-vasculaire ou de cancer du poumon ou de la gorge.

(2) X veut s'arrêter de fumer, car il ne veut pas courir le risque d'une maladie grave ou d'une mort prématurée.

(3) X en a discuté avec des proches et des médecins qui lui ont donné tous les arguments pour arrêter de fumer.

(4) X a toutes les raisons, en termes de connaissance et de volonté, d'arrêter de fumer et de passer ainsi du discours à l'action.

---

(5) X s'arrête de fumer

-----

(6) X continue de fumer

# Le modèle expérientiel de l'arrêt du tabac

- (1) X a de plus en plus de mal à monter les escaliers, il est essoufflé au bout de cinq marches.
  - (2) X constate qu'il a souvent mauvaise mine le matin, et qu'il pris un coup de vieux.
  - (3) X a vu plusieurs de ses amis fumeurs touchés par la maladie finir à l'hôpital, certains à la morgue.
  - (4) X a utilisé plusieurs moyens pour arrêter de fumer : patches, sport, hypnose, médicaments,...
- 

(5) X s'arrête de fumer

-----

(6) X continue de fumer

## V. Le passage du discours à l'action

- Le changement humain suppose que certaines conditions sont ou doivent être réunies afin qu'il se produise, mais encore faut-il que le changement se produise selon le but, le plan, l'amplitude ou la cadence qui étaient prévus au départ.
- Un des lieux communs d'une philosophie du changement humain est qu'il est possible d'identifier certaines conditions *rationnelles* qui permettent de lui donner une justification et par suite, de conserver sur lui une certaine maîtrise.
- Cependant, il importe aussi de prendre en considération les conditions *non rationnelles* du changement qui, éventuellement, peuvent s'articuler aux conditions rationnelles.
- Il s'ensuit que, dans une approche pluraliste, le changement humain, loin de se réduire à une seule voie (une 'one best way'), peut en réalité emprunter une multitude de voies.

# Le rôle du discours dans le changement

- Il existe un *modèle discursif* du changement humain qui met en avant la force (performative) de la discussion et de l'argumentation dans le changement.
- Cette approche fondée sur le discours suggère en outre qu'il s'agit d'un *modèle rationnel* qui constitue une motivation nécessaire et suffisante de l'action.
- C'est ce genre d'approche qui prévaut lorsque, par exemple, on organise un *débat public* encadré par certaines règles de discussion (de liberté, d'égalité de parole) qui réunit une variété d'acteurs.
- Il est question dans ce genre de débat public de confronter les positions et les arguments des uns et des autres en vue de prendre une décision qui apparaît alors comme la plus rationnelle possible.
- Il ne s'agit pas de nier l'intérêt et la pertinence d'une telle approche, mais de contester qu'elle soit la seule possible ou la plus efficace, au regard des limites auxquelles se heurte les procès de changement qui satisfont ce genre de conditions.

# Le modèle rationnel du changement discursif

- **Le modèle discursif du changement rationnel**

$X$  a changé de position à la suite d'une discussion  $D$  avec autrui et sur la base d'un argument  $A$

- **La limite du modèle discursif du changement rationnel**

$X$  n'a pas changé de position à la suite d'une discussion  $D$  avec autrui et sur la base d'un argument  $A$

$X$  a changé de position à la suite d'autre chose qu'une discussion  $D$  avec autrui et sur la base d'autre chose qu'un argument  $A$

# Les limites du changement rationnel et discursif

- Le **discours d'action** : je tiens un discours qui est contraire à mes actes précisément parce que je sais que je ne suis pas capable d'être à la hauteur de ce discours dans mes actes ; de la sorte, le discours tient lieu d'action.
- Le **regard d'autrui** : je passe du discours à l'action parce que, dans le regard que je porte sur moi-même, j'inclue le regard qu'autrui porte sur moi (*l'interaction spéculaire* de Vuillierme)
- La **force de l'habitude** : je ne parviens pas (ou alors avec difficulté) à passer du discours à l'action, car je suis prisonnier d'habitudes pensée et de conduite qui me paralyse.
- La **faiblesse de la volonté** : j'ai la volonté de passer du discours à l'action, mais entre une action qui est mieux et une autre qui est moins bien, je finis par opter pour la deuxième.

# Le problème de l'irrationnel : la faiblesse de la volonté

- Donald Davidson propose un modèle qui fait le lien entre l'intention et l'action :

S agit de manière incontinent ('acratique') en faisant P ssi :

(1) S fait P intentionnellement

(2) S croit qu'il y a une autre action Q à sa portée

(3) S juge que, tout bien considéré, il serait meilleur de faire Q que de faire P.

- Il existe trois solutions classiques à ce problème :
  - l'agent qui agit contre son meilleur argument le fait par ignorance (Platon)
  - l'agent est le jouet d'une force aveugle (Freud)
  - l'agent a à sa disposition les différents principes de l'action pertinents, mais au moment d'agir, il en 'oublie' un.

# Les solutions au problème de Davidson

- La difficulté qu'il faut éclaircir, c'est la possibilité que certains événements mentaux conservent un rôle de *causes* dans l'action, tout en n'étant plus en même temps des *raisons* de ce qu'ils causent.
- La solution de Davidson (qui reprend en partie celle de Freud) propose un cadre pour la description, l'explication et la prédiction du comportement.
- Mais il admet qu'il ne peut ignorer la **norme de la rationalité** et la **limite de l'irrationalité** qui est admise et tolérée par la société :
  - l'idée d'une *partition de l'esprit* en plusieurs sous-structures autonomes qui interagissent.
  - l'idée que chacune de ces parties est dotée d'une structure similaire à celle qui est requise pour expliquer les actions ordinaires, soit des états psychiques qui peuvent se combiner entre eux, entrer dans des rapports causaux avec d'autres événements physiques ou psychiques.
  - l'idée qu'une description en termes de *raison* au plan de l'esprit dans son ensemble peut être une description en termes de *cause* au plan des sous-structures constitutives de l'esprit.

# Les solutions internalistes et externalistes

- La solution **externaliste** au problème de Davidson consiste à admettre qu'il n'y a pas de relation entre les raisons d'agir et la motivation en faveur de l'action, de sorte que, si une action bonne laisse indifférent un acteur, elle demeure une raison d'agir.
- La solution **internaliste** suppose au contraire qu'il y a une relation entre les raisons d'agir et la motivation en faveur de l'action, de sorte que, si une action bonne laisse indifférent un acteur, elle n'est pas une raison d'agir.
- On peut résumer la thèse internaliste de la façon suivante : (I) *Une considération C est pour un agent une raison d'accomplir l'action A si et seulement si un agent serait motivé à accomplir l'action s'il était rationnel et s'il était conscient.*
- Ainsi, selon l'internalisme, si un acteur n'accomplit pas une action, cela indique simplement qu'il n'est pas rationnel, mais l'action n'est pas celle de la faiblesse de la volonté, plutôt celle du dépressif.
- La plupart des philosophes de l'action sont internalistes : il serait étrange pour eux que quelqu'un dise d'un côté 'J'ai les meilleurs raisons d'accomplir cette action', mais de l'autre 'Cependant, je ne vois rien qui me pousse à agir'.

# L'internalisme fort et faible

- L'internalisme s'est polarisé autour de deux versions, l'une proche de la version de Kant (Korsgaard), l'autre proche de la position de Hume (Williams), autour de deux questions concernant (I) :
  - Quand y a-t-il un sens à dire qu'un agent est poussé (a le désir) d'accomplir l'action A ? Quand une considération C constitue une raison d'agir en faveur de A, C indiquant le contenu d'une loi pratique.
  - Quand y a-t-il un sens à dire qu'une considération est une raison d'agir ? Quand cette considération s'appuie sur une motivation (un désir) réelle, ou du moins potentielle de l'agent, C pouvant être un fait
- On peut aussi mentionner, dans le problème de l'akrasie, la différence entre internalisme fort et faible :
- **Akrasie stricte** : Une action P est akratique si et seulement si l'agent S juge (au temps t) qu'il est meilleur (au temps t) de faire une action incompatible Q plutôt que P, et l'agent est ou se croit libre et capable de faire Q, mais il fait P librement et intentionnellement (au temps t)
- Internalisme fort : Si un agent S juge qu'il doit faire une action P et est libre et capable de faire P, il fera P.
- Internalisme faible : Si un agent S juge qu'il doit faire une action P et est libre et capable de faire P, il fera P, s'il ne souffre pas d'irrationalité pratique, comme l'akrasie.

# L'internalisme des raisons, des motivations et des valeurs

(1) *L'internalisme des raisons à propos des valeurs* : il existe un lien nécessaire entre les valeurs et les raisons d'agir. Ce qui a une valeur donne nécessairement à l'agent une raison d'agir (par exemple, le fait de dire qu'une action est bonne).

(2) *L'internalisme des motivations à propos des raisons* : il existe un lien nécessaire (interne) entre les raisons d'un agent et ses motifs. Quelqu'un qui donne ses raisons d'agir donne nécessairement ce qui le pousse à accomplir l'action.

(3) *L'internalisme des motivations à propos des valeurs* : il existe un lien interne entre les motifs et les valeurs. Ce qui a une valeur donne immédiatement à l'agent un motif pour agir. Quelqu'un qui dit en quoi une action est bonne dit en même temps ce qui le pousse à agir.

N.B: Celui qui adopte la position (1) et (2) doit logiquement adopter la position (3) ; mais quelqu'un qui adopte la position (2) n'est pas tenu d'adopter la position (1) : car il se peut que la motivation pour une action A (par exemple, prendre le bus pour aller au cinéma) ne soit pas qu'elle est bonne, mais que ce qui est tenu pour bon soit en fait l'expression d'un *désir*.

# Les voies du changement humain

- . *Philosophique* : étonnement, doute, réflexion
- . *Dialogique* : discussion, délibération 'externe'
- . *Monologique* : conversation, délibération 'interne'
- . *Logique* : démonstration, validation, preuve
- . *Dialectique* : discussion, argumentation, justification
- . *Rhétorique* : persuasion, impression, manipulation
- . *Poétique* : narration, récit, histoire
- . *Herméneutique* : interprétation, tradition
- . *Zététique* : investigation, recherche, enquête
- . *Heuristique* : découverte, invention, création
- . *Pragmatique* : action, expérimentation, traduction
- . *Didactique* : instruction, éducation, apprentissage
- . *Phantastique* : imagination, imaginaire, rêve
- . *Catastrophique* : disruption, bifurcation, dénouement
- . *Epiphanique* : révélation, foi, appel
- . *Organique* : instrument, outil, corps

## V. La force de l'habitude

- L'habitude apparaît comme une donnée, une vertu ou un défaut de la vie humaine, comme une faculté mi-active, mi-passive : il existe des 'bonnes habitudes', ou des 'mauvaises habitudes'.
- L'**habitude** pour Ricoeur est le pouvoir de rendre les actions volontaires plus faciles à réaliser, mais elle se déploie involontairement.
- Comme le dit Ricoeur, une habitude se 'contracte' ou encore 's'attrape' - on ne sait pas trop comment cela marche, mais il est évident que c'est un pouvoir très utile pour l'homme.
- L'habitude a pour but de faire oublier l'effort lié à l'action volontaire: en répétant la même action plusieurs fois, mon corps l'assimile avec une spontanéité que je ne peux comprendre.
- L'habitude sert donc la volonté en rendant les tâches que je m'impose plus facile à accomplir, en estompant l'effort; cependant, l'habitude est également dangereuse pour la volonté parce qu'elle peut amener celle-ci à s'oublier elle-même.
- On peut faire la différence entre une habitude 'théorique' (une *habitude de pensée*, de représentation) et une habitude 'pratique' (une *habitude de conduite*, d'action).

# Le modèle du changement d'habitude

- X change d'habitude :

(1) X change d'habitude de pensée ( $H_p$ )

(2) X change d'habitude de conduite ( $H_c$ )

(3) X change d'habitude de pensée et de conduite ( $H_p \rightarrow H_c$ )

(4) X change d'habitude de conduite et de pensée ( $H_c \rightarrow H_p$ )

- Il se pourrait qu'une de nos erreurs est d'avoir oublié que :
  - il pourrait ne pas y avoir de rapport entre un changement d'habitude de pensée et un changement d'habitude de conduite
  - il pourrait y avoir un rapport inverse.

# Vers la sobriété heureuse

‘On me demande souvent ce que j’entends par cette ‘sobriété heureuse’ que je prône comme une sorte d’antidote à la société de la surabondance sans joie dans laquelle les pays dits développés se sont enlisés... Cette idée résonne en moi comme une nécessité inspirée par une analyse des faits objectifs et quantifiables, qui déterminent à mon avis, l’avenir de la façon la plus rigoureuse. J’avais adopté le terme de ‘décroissance soutenable’..., mais j’ai dû renoncer à ce terme au motif qu’il suscitait beaucoup de malentendus... La seule économie qui vaille est celle qui produit de bonheur avec de la modération, car... on ne peut appliquer à une planète naturellement limitée un principe artificiel illimité. En même temps que le réenchantement du monde que nous aurons à accomplir, la beauté étant à l’évidence une nourriture immatérielle absolument indispensable à notre évolution vers un humanisme authentique, nous devons également et impérativement trouver une façon juste d’habiter la planète et d’y inscrire notre destin d’une manière satisfaisante pour le cœur, l’esprit et l’intelligence. J’entends par beauté celle qui s’épanouit en générosité, équité et respect. Celle-là seule est capable de changer le monde, car elle est plus puissante que toutes les beautés créées de la main de l’homme, qui, pour foisonnantes qu’elles soient, n’ont pas sauvé le monde et ne le sauveront jamais. En réalité, il y va de notre survie. Le choix d’un art de vivre fondé sur l’auto-limitation individuelle et collective est des plus déterminants; cela est une évidence... La sobriété heureuse ne peut se réduire à une attitude personnelle, repliée sur elle-même. Partant d’un art de vivre, nous sommes impérativement invités à travailler à la sobriété du monde. *En passant de la logique du profit sans limites à celle du vivant, il est question, en langage savant, de ‘changer de paradigme’... Refonder l’avenir sur la logique du vivant implique d’abord de renoncer aux mythes fondateurs de la modernité, qui sont incompatibles avec ce propos... Il est absolument certain que la sobriété, si elle devait se propager, serait un formidable antidote aux excès destructeurs. Changer de paradigme signifie, selon nos aspirations, mettre l’humain et la nature au cœur de nos préoccupations et tous nos moyens à leur service’.*

# L'habitus de Bourdieu

- Il y a chez Bourdieu, en tant que représentant de l'approche appelée ici Acteur-Cadre, une doctrine du destin social des individus et des groupes qui, sans être entièrement déterministe, relève néanmoins d'un probabilisme fort.
- Dans la dernière version qu'il donne de sa doctrine, il met fortement l'accent sur *la relation entre l'esprit et le corps* dans la production d'un habitus, ainsi que sur l'isomorphie de ses règles avec celles du monde.
- Le corps est une manière parmi d'autres d'entrer en relation avec le monde, mais sa présence *dans* le monde est ce qui permet de développer un système de dispositions accordé à ses régularités.
- Ces dispositions permettent en retour d'anticiper ces régularités dans des conduites adaptées, lesquelles cependant peuvent être révisées ou rejetées en cas d'échec répété.
- Il existe des *habitus* (à ne pas confondre avec des habitudes), définis à l'origine comme des « structures structurées et structurantes », qui sont des moyens d'adaptation au monde.

# Le système de schèmes

- La constitution d'un habitus procède d'un *système de schèmes* (de perception, d'appréciation et d'action) qui permettent, sans mobiliser la pensée consciente, de développer un *sens pratique*.
- Ces structures constituées par l'éducation ont toutes les chances d'échapper à la conscience tant que la connaissance ne passe pas à l'acte, et y compris lorsque c'est le cas, leur évidence et leur nécessité les rend difficiles à apercevoir par l'individu.

# L'habitus, le sens pratique et le champ

- **L'habitus**

Le monde est compréhensible, immédiatement doté de sens, parce que le corps, qui, grâce à ses sens et à son cerveau, a la capacité d'être présent à l'extérieur de lui-même, dans le monde, et d'être impressionné et durablement modifié par lui, a été longuement (dès l'origine) exposé à ses régularités ».

- **Le sens pratique**

Le sens pratique est ce qui permet d'agir comme il faut (*ôis dei*, disait Aristote) sans poser ni exécuter un 'il faut' (kantien), une règle de conduite. Manières d'être résultant d'une modification durable du corps opérée par l'éducation, les dispositions qu'il actualise restent inaperçues aussi longtemps qu'elles ne passent pas à l'acte, et même alors, du fait de l'évidence de leur nécessité et de leur adaptation immédiate à la situation'.

- **Le champ**

Les dispositions ne conduisent pas de manière déterminée à une action déterminée : elles ne se révèlent et ne s'accomplissent que dans des circonstances appropriées et dans la relation avec une situation. Il peut donc arriver qu'elles restent toujours à l'état de virtualité, comme le courage guerrier en l'absence de guerre...Le principe de l'action n'est...ni un sujet qui s'affronterait au monde comme à un objet dans un rapport de pure connaissance ni davantage un 'milieu' qui exercerait sur l'agent une forme de causalité mécanique ; il n'est ni dans la fin matérielle ou symbolique de l'action ni dans les contraintes du champ.

# L'habitude de Latour

- L'habitude est ce mode d'existence qui voile la préposition, bien qu'elle la suppose et la conserve ; elle est un mode d'existence qui voile tous les modes d'existence, y compris le sien.
- C'est ainsi que l'habitude nous permet d'accéder, sans que nous y prêtions attention, à des essences, à des continuités qui possèdent la propriété de durer, sans quoi nul ne pourrait vivre dans le monde.
- Cependant, l'habitude n'est pas une puissance unique, elle possède au contraire une variété de modes, qui incite au repli ou à l'invention, à la routine ou à la curiosité.
- Ce qui paraît clair, c'est que l'habitude n'est pas condamnée à l'inertie, sauf si elle devient une caricature d'elle-même, lorsque l'individu fonctionne à la manière d'un automate.
- Le pendant de l'habitude au plan de l'organisation est ce que l'on peut appeler un *cadre*, mais, comme pour l'habitude, la notion doit être comprise en dehors de toute transcendance.

# Le cadre de l'action selon Latour

- Une organisation est un mode d'existence qui procure une continuité spatiale, temporelle et actantielle, que l'on peut appeler *isotopie*.
- Un cadre, ou un cadrage, dans le sens le plus réel du terme, place les acteurs sous la contrainte d'un script, mais un script qu'ils ont établi eux-mêmes.
- Ce script ne provient donc pas d'une « force » extérieure et globale (la « société », la « domination », la « structure »,...) qui serait alors transcendante, mais bien d'une action commune et locale, qui demeure immanente.
- Les scripts ont ceci de paradoxal qu'ils obtiennent de la durée par ce qui ne dure pas ; de plus, c'est parce que les cadres proviennent de l'intérieur des scripts, et non l'inverse, qu'ils parviennent à les cadrer.
- On voit donc que la notion de cadre est bien présente chez Latour, mais dans un sens assez différent de celui de Bourdieu. Car c'est bien, pour l'organisation, comme pour l'institution, l'action des acteurs qui maintient le cadre au moyen de scripts, et non la structure qui exerce son « action » sur les acteurs.

# Les habitudes et les scripts

- **Les habitudes**

‘(L’habitude) est le mode d’existence le plus courant et le plus familier de tous, cette faculté immanente de l’acteur qui permet d’attribuer une continuité à des événements et à des actions qui, sans cela, présenteraient le visage de la discontinuité. L’habitude a ceci de particulier qu’elle va lisser par ce qu’il faut bien appeler un effet d’immanence toutes les petites transcendances qu’explore l’être en tant qu’autre... Nous ne trouvons rien de paradoxal à visionner en continu un film d’animation tout en sachant parfaitement (mais en l’oubliant plus parfaitement encore) qu’il est composé d’un défilement d’images fixes. Il faut donc bel et bien quelque *effet spécial* pour engendrer la continuité : celui que dessinent les habitudes prises, mais à condition de faire passer le film à une certaine vitesse, et une fois seulement que chaque vue aura été atteinte à grand-peine.’

‘Il y a des habitudes qui rendent de plus en plus obtus ; il y a celles qui rendent de plus en plus habile. Il y a celles qui dégénèrent en automatisme et en routine et celles qui augmentent l’attention... Paradoxalement, il n’y a pas d’inertie dans l’habitude - sauf quand elle bascule dans son contraire, l’automatisme ou la routine... Chaque mode a sa manière de jouer avec l’habitude. Il faudrait reconnaître pour chaque mode sa façon particulière de se déployer et de se replier, de s’explicitier et de s’impliciter’.

- **Les scripts**

‘Ce sont eux (les scripts) qui obtiennent les effets de continuité, de stabilité, d’essence, d’inertie, de conatus dont l’importance n’a jamais cessé d’inspirer tous les espoirs de stabilité... Ils donnent... la possibilité, à force de reprise, de renvoi, de rectification, de plainte et d’obéissance, de faire durer quelque chose qui a enfin des bords, des frontières, des ordonnancements, des limites, des murs, des fins, bref quelque chose qui commence à ressembler (à une) *institution*. Ca ne tient pas tout seul et, pourtant, il y a du grand et du petit, de l’emboîté et de l’emboîtant, du structuré et du structurant, du cadrage et du cadré’.

| <u>PARADIGME</u><br><i>a priori - structure</i>                             |  | <u>MATRICE</u><br><i>structure - situation</i>    |                               | <u>SPHERE</u><br><i>situation - a posteriori</i> |
|---|--|---|-------------------------------|--|
| <u>Système théorico-pratique</u><br><i>(connaissance, habileté, action)</i> |  |   |                               |  |
| Théories<br>(interprétations)   | Stratégies<br>(planifications)                       | Techniques<br>(habiletés)                         | Tactiques<br>(adaptations)    | Pratiques<br>(actions)                           |
| <u>Système logico-empirique</u><br><i>(raison, jugement, expérience)</i>    |  |   |                               |  |
| Catégories<br>(classes)   | Types<br>(modèles)                                   | Canons<br>(règles)                                | Critères<br>(cas)             | Tropes<br>(propriétés)                           |
| <u>Système psycho-physique</u><br><i>(pensée, habitude, milieu)</i>         |  |   |                               |  |
| Idées<br>(représentations)  | Engrammes<br>(‘impressions’)                         | Schémas<br>(habitudes)                            | Exgrammes<br>(‘expressions’)  | Ecoumènes<br>(choses, êtres)                     |
| <u>Système scolastico-politique</u><br><i>(éducation, activité, cité)</i>   |  |   |                               |  |
| Pédagogies<br>(éducations)  | Méthodes<br>(apprentissage)                          | Pragmatiques<br>(activités)                       | Synergies<br>(coopérations)   | Gouvernances<br>(cités)                          |
| <u>Système philosophique</u><br><i>(sujet, relation, objet)</i>             |  |   |                               |  |
| ‘Métapsychique’<br>↓<br>Egologie<br>(Moi)                                   | ‘Métacritique’<br>↓<br>Ecologie<br>(Moi / Non-Moi)   | ‘Métaphysique’<br>↓<br>Hétérologie<br>(Non-Moi)   |                               |  |
| ↙ ↘<br>Idéologie<br>(concepts)  | ↙ ↘<br>Phénoménologie<br>(vécus)                     | ↙ ↘<br>Mésologie<br>(relations)                   | ↙ ↘<br>Ontologie<br>(entités) | ↙ ↘<br>Cosmologie<br>(mondes)                    |
| ⊕<br><u>SYSTEME</u><br><u>PARADIGME</u><br>(‘modèles’)                      | ⊕<br><u>SYSTEME</u><br><u>MATRICE</u><br>(‘modules’) | ⊕<br><u>SYSTEME</u><br><u>SPHERE</u><br>(‘modes’) |                               |  |

Système de médiation

## L'Acteur, le Réseau et le Cadre

| <u>PARADIGME</u><br>(structure)          | <u>MATRICE</u><br>(structure / situation) | <u>SPHERE</u><br>(situation)             |
|--|---|--|
|  | ↔   | ↔  |
| <u>Proposition</u><br><u>Préposition</u> | <i>Transposition</i><br><i>P/M – M/P</i>  | <u>Disposition</u><br><u>Déposition</u>  |
|  |   | <i>Transposition</i><br><i>M/S – S/M</i> |
|  |   | <u>Exposition</u><br><u>Imposition</u>   |

## Dialectique de la position

# Conclusion provisoire...

- Le changement est une notion qui recouvre des aspects très divers : changement humain et non-humain, changement rationnel, non rationnel, etc.
- S'il est question du changement, on voit qu'il existe deux significations fondamentales qui permettent de donner un sens au changement :
  - le changement est une *continuité*
  - le changement est une *rupture*
- Un changement de philosophie par l'ascèse ? Une philosophie théorique et une philosophie pratique, qui passe par une règle de vie et par des exercices qui mettent en rapport les habitudes de pensée et les habitudes de vie.
- Il faut prendre acte de ce que, loin de n'être qu'un empilement de mesures matérielles d'incitation, le changement humain requiert un ensemble d'exercices spirituels.
- Dès lors, la nouvelle révolution industrielle, si elle est à l'évidence aussi sociale et environnementale, supposerait en outre, sur un plan fondamental, une révolution *spirituelle* de l'humanité : Tout un programme', a-t-on envie de dire...

# L'ascèse du changement

- On pourrait distinguer trois voies du changement humain :
  - (1) Le changement de soi suppose un ensemble d'exercices qui eux-mêmes supposent un ensemble de sacrifices.
  - (2) Le changement de soi suppose un ensemble d'exercices qui ne supposent pas un ensemble de sacrifices
  - (3) Le changement de soi suppose un ensemble d'exercices, qui eux-mêmes supposent un ensemble de sacrifices ; mais ces exercices ont précisément pour fonction de changer le sens du sacrifice, de sorte que ce qui, avant l'exercice, était tenu pour un sacrifice, n'est pas ou n'est plus, après l'exercice, tenu pour un sacrifice.