

STRATEGIE DE LA MOTIVATION, PAR OLIVIER LAFAY

Un texte original d'Olivier Lafay, coach et auteur de diverses excellentes "Méthodes de musculation" ciblées, aux éditions Amphora. Mardi 23 Mai 2006, sur le forum www.musculation.com/forum/viewtopic.php?t=6307.

Transmis par Taty Lauwers, www.taty.be

Voici un texte éclairant pour toute personne qui coache en assiette ressourçante ou toute autre méthode en nutri. Il ne suffit pas d'énoncer des bonnes intentions, il faut savoir les tenir. Un coach nutri doit aussi être un apprenti psy et un spécialiste des neurosciences et du comportement. Mon fils, qui muscle avec sa méthode, m'a pointé cette intervention de Lafay sur le forum: "*mams, on dirait que c'est toi qui parles*". L'auteur n'a certainement pas raison sur tout (comme moi, tiens) mais son texte clair et persuasif m'épargne de devoir écrire sur le sujet. Je le reprends en clair en pdf pour une mise en page plus lisible, imprimable (en caractères sérif) et avec table des matières (et puis, qui sait combien de temps ce forum vivra?). J'ai aussi mis en évidence certains paragraphes, comme: "*Le stratège, c'est celui qui, après l'apprentissage, passe à l'appropriation et crée sa formule, son style, lui permettant d'atteindre son but au-delà de toute méthode. Cette formule est souple, adaptable en permanence, car seul compte l'objectif.*" Cela résume ma posture en nutrition.

STRATEGIE DE LA MOTIVATION - Part I -	2
1 - La résistance au changement.....	2
2- Le sentiment de contrôle.....	3
3 - Construire une méthode	5
a) la résistance au changement.....	5
b) le sentiment de contrôle.	5
c) vaincre la « résistance au changement » en développant le « sentiment de contrôle ».	6
Conclusion	6
Lutter contre l'Entropie.....	7
1°) l'Entropie	8
a) en Physique.....	8
b) chez l'être humain.....	9
2°) lutter contre l'entropie.....	10
a) information et liberté	10
b) attitude d'ouverture	11
Conclusion.....	12
Complément à la partie II.....	14
LE MYTHE DE LA LIBERTE	14
1°) la génétique	14
2°) l'environnement	15
3°) la conscience	15
4°) la séparation	16
5°) la libération.....	17
Conclusion : l'attitude d'ouverture.....	18

STRATEGIE DE LA MOTIVATION - Part I -

Régulièrement, les jugements et analyses que nous portons sur les autres ou nous-mêmes, identifient ce qui semble être une lacune fondamentale, une défaillance apparente de la volonté de l'individu : le manque de motivation. Le désir de se changer soi-même, ou d'aider l'autre à changer, par l'apprentissage de nouveaux savoirs ou techniques, se heurte à des résistances. Les enseignants sont parfois déçus de voir leurs élèves stagner alors qu'ils ont le sentiment de donner le meilleur d'eux-mêmes. Des athlètes désireux d'améliorer leurs performances ne peuvent que constater l'échec de leurs efforts pour progresser. Des parents s'inquiètent de voir leur enfant se désintéresser de l'école. Dans de nombreux domaines (sportifs, professionnels, sentimentaux...), nous constatons souvent, et amèrement, notre propre manque de motivation pour accomplir une tâche. Qu'est-ce qui génère ce manque de motivation? Peut-on considérer que les personnes non motivées sont « naturellement » inaptes? L'autre (ou moi-même), celui qui échoue, a-t-il le « gène de l'échec » en lui?

Afin de mieux comprendre ce qui nous préoccupe, il serait plus judicieux de parler de manque de méthode plutôt que de manque de motivation. Car, comme nous allons le voir, la méthode crée la motivation. Ceux qui agissent avec succès ont élaboré, consciemment ou non, une méthode efficace. Il faut en effet établir une stratégie pour toute tentative d'amélioration dans un domaine de notre existence qui a de l'importance pour nous. Mais comment établir une stratégie efficace? Comment faire pour « tenir bon », rester motivé face aux difficultés, à l'ennui? Qu'est-ce qui fait qu'un enseignement porte rapidement des fruits ou échoue, peinant à faire progresser les élèves? Le texte qui suit a pour objet d'approfondir notre réflexion au travers de l'examen d'un cas particulier : le désir d'améliorer ses capacités athlétiques par la musculation.

1 - La résistance au changement

La psychologie a emprunté le terme « homéostasie » à la biologie afin de désigner la tendance naturelle de tout être vivant à vouloir atteindre un équilibre et à chercher, par tous les moyens, à le maintenir.

Nous cherchons en permanence à nous réguler, à conserver un équilibre en sélectionnant les informations qui nous satisfont et en rejetant ou modifiant celles qui pourraient mettre en péril l'équilibre atteint. Chacun, bien entendu, est plus ou moins souple, plus ou moins capable d'accepter de nouvelles informations (données intellectuelles ou matérielles, environnementales) sans risquer de perdre son équilibre, sans risquer de se sentir angoissé.

Le rejet, à priori, d'informations apparemment déstabilisantes peut être nommé « résistance au changement ». Ce n'est pas en soi un défaut, une tare affectant seulement certains individus pusillanimes mais une conséquence de notre condition d'animaux évolués: nous passons des années à construire un semblant d'ordre à partir du chaos que nous offre le monde. Nous mettons celui-ci en forme, en fiches. Nous construisons une image stable du monde, basée sur des certitudes invérifiables, des axiomes imposés parfois aux autres, des échelles de valeurs subjectives afin de se sentir à l'aise, afin de diminuer l'angoisse devant le hasard et la nécessité.

Or, tout nouvel apprentissage, en explorant un univers inconnu, demande de remettre en question l'image que l'on a de soi-même et du monde. Une nouvelle pratique, simple divertissement au début, devient rapidement une exigence, celle de repousser ses limites jusqu'à l'obtention du résultat désiré.

Lorsque l'apprentissage est court, l'angoisse est faible: les limites ne sont guère repoussées et le divertissement (plaisir) obtenu est une compensation survenant rapidement. La période de stress est courte et donc

acceptable. Mais, lorsqu'il faut, pour certaines activités, comme la musculation, se remettre en question à chaque entraînement, la perte des repères peut s'inscrire en nous de manière permanente. Le sentiment de contrôle s'atténue ou disparaît: cela génère parfois une angoisse insupportable (bien que souvent inconsciente) et dans le meilleur des cas la stagnation s'installe (on ne repousse plus ses limites); dans le pire, l'entraînement cesse.

L'angoisse naît lorsqu'on se retrouve dans une situation qui nous échappe et dont la gestion (reprendre le contrôle) demande de nouveaux et longs apprentissages, autrement dit: lorsque la solution paraît lointaine, incertaine et au prix de grands efforts.

Il est très difficile, pour chacun d'entre nous, d'accepter de rester dans une situation de déséquilibre pendant un temps indéterminé. L'idée d'une instabilité permanente entre en conflit avec notre besoin de certitudes. On fournit habituellement au pratiquant de musculation les bases: les différentes techniques et un programme « débutant ». Ensuite, c'est à lui de devenir son propre entraîneur, de s'improviser « chercheur ». Il doit alors faire face à l'incertitude quant à sa modification corporelle. Ne va-t-il pas faire beaucoup d'efforts pour rien? Cette question le hante rapidement, dès que les résultats tardent à venir. Un effort physique régulier sans perspectives claires (il faut les redéfinir à chaque entraînement) génère vite de l'angoisse et, très logiquement, une baisse rapide de la motivation. Combien de pratiquants conservent leur envie après quelques mois? Combien ont de vrais résultats?

Pour lutter contre le « manque de motivation », on propose le « training mental ». Autrement dit, non seulement le pratiquant doit consacrer de longues heures à soulever des charges et à analyser son propre entraînement afin d'essayer de déterminer la direction à prendre (quelles techniques, quels exercices pour la prochaine fois?) mais en plus, il doit passer du temps à regonfler sa motivation qui a une fâcheuse tendance à s'épuiser plus vite que les muscles. Nous avons donc trois efforts importants à maintenir:

- l'entraînement physique;
- la recherche du meilleur entraînement à venir (après chaque séance);
- l'entraînement mental.

Gérer autant de paramètres sans certitudes désarme souvent les meilleures volontés. Cela perturbe l'homéostasie et accentue la résistance au changement. Une surcharge dans l'apprentissage conduit généralement à un manque de motivation qui risque, avec le temps, de s'aggraver. Reste à déterminer, pour chaque élève, le palier où la charge acceptable devient surcharge et où il a le sentiment qu'il ne contrôle plus la situation; et qu'il ne saura pas davantage la contrôler à l'avenir

2- Le sentiment de contrôle

« On peut énoncer brièvement quelques faits qui montrent, de façon convergente et claire, que c'est bien la fin à atteindre qui définit la fonction que le comportement - moyen d'action - doit assurer, et qui détermine ainsi le choix et la mise en œuvre effective de la stratégie appropriée. Il faut signaler tout d'abord que, lorsque le cerveau programme une séquence comportementale, il a déjà élaboré une « image » de l'objectif à atteindre; il anticipe les effets des mouvements qu'il programme et il prépare les voies sensorielles à enregistrer les résultats attendus de ce comportement. On peut ainsi enregistrer au sein du cerveau des activités neuronales qui sont étroitement liées à une certaine attente, ou à l'enregistrement de la satisfaction ou au contraire de la non-satisfaction de cette attente. De plus, la mise en jeu des mécanismes cérébraux - face à une situation donnée - dépend du « savoir » que le cerveau individuel possède déjà - ou pas encore - pour faire face à cette situation de façon efficace. Au fur et à

mesure qu'il acquiert une stratégie dont il vérifie lui-même l'efficacité, la réponse humorale complexe face à cette situation change profondément. À l'inverse, des modifications humorales d'une autre nature s'installent, dès lors que l'individu se sent incapable de faire face à la situation de façon efficace (« résignation apprise »: learned helplessness). » Pierre KARLI (neurobiologiste).

Cette citation met en évidence l'importance, pour le développement de la personnalité, de la mise en œuvre d'une stratégie efficace lorsqu'un problème se présente. En ce qui nous concerne, le problème consiste en un désir d'améliorer ses capacités athlétiques et, éventuellement, de modifier son apparence corporelle. On propose habituellement au pratiquant de musculation les bases et diverses techniques: à lui de se définir une stratégie. Cela lui demande donc des efforts d'investissement personnel très importants dans la recherche de solutions efficaces lui convenant parfaitement. Sachant que ces solutions doivent être revues en permanence car le corps s'adapte. L'aspirant pratiquant doit s'improviser « chercheur ».

À moins d'être ultra-motivé, le pratiquant se lassera très rapidement s'il ne trouve pas (comme par enchantement) la solution adéquate dès ses débuts. Il finira par accepter son échec et la frustration s'installera définitivement. Comme le corps est très important dans notre société (apparence et efficacité), l'échec n'est donc pas « petit » et les modifications humorales (liées au système hormonal) surviendront. C'est ce que Pierre KARLI appelle la « résignation apprise » qui a donc des incidences négatives sur le fonctionnement (la santé) du corps.

A force d'échouer, on finit par ne plus savoir qu'échouer.

Tout entraîneur, quelle que soit la discipline, aura de bien meilleurs résultats s'il propose un entraînement progressif, autrement dit: une stratégie efficace, adaptée rigoureusement aux besoins de chaque individu. Le pratiquant se transforme alors rapidement, il obtient un résultat visible, conforme à ses attentes. En relâchant progressivement son attention (sa surveillance attentive) l'enseignant permet au pratiquant de se créer son propre entraînement à partir de l'entraînement général avec très peu d'efforts. Il se crée sa propre stratégie, très facilement. Ainsi le pratiquant incorpore parmi l'ensemble de ses stratégies une stratégie de transformation de soi dont il sait le potentiel d'efficacité. Consciemment ou non, il se sent davantage « capable ».

Exercer son corps, c'est prendre du pouvoir sur soi et le monde, c'est donc gagner en autonomie.

L'apparence du corps, sa santé, ne sont plus totalement soumis à l'arbitraire de la nature. Le pratiquant modèle son corps selon son bon vouloir et s'essaye à entretenir rationnellement cette forme et cette santé. Il comprend qu'il peut agir sur son corps comme il peut agir sur le monde et se rendre davantage maître de l'un comme de l'autre.

« Il importe de s'arrêter brièvement sur cette notion de « maîtrise ». Le fait de pouvoir contrôler par ses actes tel ou tel aspect du dialogue avec l'environnement et la conscience que l'individu a de cette maîtrise jouent en effet un rôle important dans la préservation de l'équilibre mental. S'il a le choix, l'animal préfère, lui aussi, une situation dans laquelle il contrôle des événements survenant dans son environnement, à une autre où cette possibilité ne lui est pas laissée. Pour obtenir de la nourriture, près de 100 % des rats choisissent le compartiment où ils ont appris à l'obtenir en appuyant sur un levier, de préférence à un autre où il y a libre accès la nourriture. Lorsque, dans un labyrinthe en T, des rats doivent choisir entre un bras dans lequel ils reçoivent un choc électrique au moment même où ils y pénètrent, et un bras dans lequel ce même choc n'est donné qu'au bout d'un délai de trente secondes, ils choisissent régulièrement le côté où le choc est lié directement à leur comportement et où ils déterminent donc eux-

mêmes le moment de son application. Ces observations, et un certain nombre d'autres, montrent que la signification affective de beaucoup de situations change du seul fait qu'elles sont contrôlables. De plus, l'expérience répétée de l'incontrôlabilité d'une situation se répercute sur l'acquisition ultérieure d'un comportement adapté face à d'autres situations, dans le sens d'une détérioration des facultés d'apprentissage et d'adaptation. Quant au développement cognitif et affectif du nourrisson, on a progressivement mis l'accent non plus seulement sur la nécessité d'un environnement qui fournisse des stimulations nombreuses et variées, mais aussi sur l'importance des stimulations que le nourrisson maîtrise activement du fait qu'il les déclenche par son propre comportement. A cet égard, une série d'observations semble bien indiquer que des stimulations contrôlables et contrôlées ont pour effet de promouvoir le développement des facultés cognitives ainsi que l'exploration active de l'environnement, tout en créant des expériences positives sur le plan affectif. »

Pierre KARLI.

Réussite et sentiment de contrôle sont liés. L'efficacité d'une méthode dépendra donc de sa capacité à intégrer le sentiment de contrôle et à l'utiliser comme un outil. Il s'agira de satisfaire pleinement ce besoin naturel présent en tout être humain.

3 - Construire une méthode

La construction d'une méthode doit avoir pour ambition de vaincre la « résistance au changement » du pratiquant en développant le « sentiment de contrôle ». L'exemple de la musculation sert encore ici d'axe principal autour duquel s'organisent notre réflexion et nos propositions.

a) la résistance au changement.

Comment se fait-il que dans notre société où le corps est si important (média essentiel de l'affirmation de soi et de la séduction), si peu de personnes passent le cap de la transformation corporelle? Et, comment se fait-il que dans le groupe de ceux qui passent à l'action, si peu arrivent à aboutir leur projet? Qu'est-ce qui bloque ces hommes pleins de désir qui n'hésitent pas d'ailleurs à accomplir d'importants efforts dans d'autres domaines? Le corps, c'est aussi la santé, l'énergie, la longévité, le bien-être: qu'est-ce qui empêche donc tant d'hommes de faire le premier pas et de s'y tenir?

b) le sentiment de contrôle.

- pour s'épanouir, un enfant doit non seulement être stimulé mais on doit insister sur des stimulations qu'il peut lui-même contrôler;

- chez les humains comme chez les animaux, le sentiment de contrôle est à la base de l'équilibre psychologique. Moins un individu a l'impression de contrôler des aspects essentiels de son environnement et de sa relation au monde, plus il risque de sombrer dans la dépression. C'est aussi pour cela que beaucoup d'individus se restreignent à une somme d'expériences et de pensées limitées qu'ils ont le sentiment de contrôler et se désintéressent de ce qu'il ne peuvent contrôler qui demanderait, pour l'être, de nouveaux apprentissages. Ce blocage évolutif issu du besoin naturel de contrôle, nécessaire à la survie de l'individu, peut être appelé « résistance au changement ». La curiosité est étouffée par le besoin de sécurité;

- la plupart des individus refusent le changement qu'ils désirent pourtant. Ils se trouvent dans une situation paradoxale où la nouveauté éprouvée (l'entraînement) afin d'obtenir des résultats conformes à leurs désirs les

terrifie car elle échappe à leur contrôle. Afin d'échapper à une situation paradoxale (intenable car tiraillée entre deux contraires), ils préfèrent cesser l'entraînement et faire semblant d'ignorer cet échec;

Modifier ses aptitudes physiques, c'est changer son esprit car l'esprit et le corps sont étroitement imbriqués. On ne peut garder le même esprit avec un corps différent. Celui qui s'entraîne régulièrement acquiert de la volonté, un autre regard sur lui-même et sur les autres. Les modifications de nos capacités physiques entraînent des modifications psychologiques et l'aspirant pratiquant le present. C'est aussi ce qui lui fait peur. Il va devenir autre alors qu'il est habitué à ce qu'il est;

- Pour obtenir un sentiment de contrôle permettant à l'individu d'accepter son changement, il faut lier actes et contrôle. Cela peut sembler évident une fois expliqué mais la plupart des individus n'y pensent jamais, sinon nous vivrions dans une société beaucoup plus dynamique. Pour sortir d'une situation « plombante », dévalorisante, génératrice de souffrance ou pour améliorer les performances du corps, il faut mettre en place une stratégie progressive où l'on accepte de ne faire chaque jour que ce qui est dans nos possibilités. En Constructivisme, on appelle cela « la politique des petits pas ». Il ne faut pas viser un changement immédiat et radical mais plutôt un effort renouvelé et contrôlable. Chacun doit mettre en place des outils de contrôle basés sur des critères définis avec rigueur.

Il faut agir pour changer mais cela ne se fait que progressivement, à l'aide d'outils de contrôle adaptés.

c) vaincre la « résistance au changement » en développant le « sentiment de contrôle ».

- la réussite en musculation comme ailleurs dépend moins des techniques employées que de questions motivationnelles. En général, on propose de traiter la motivation parallèlement à l'entraînement. Il s'agit d'entraîner sa volonté afin de tirer le meilleur parti des techniques proposées. Il faut se dire, au contraire, que dans toute méthode, les techniques doivent être subordonnées à l'élaboration de la motivation. C'est la construction même de la méthode (du cours) qui doit générer la motivation.

Pour vaincre la résistance au changement, il faut que le pratiquant soit suffisamment motivé pour oser prendre le risque de se lancer dans l'inconnu en faisant un effort régulier. La motivation transforme le dépaysement exotique (on s'entraîne quelques fois et on laisse tomber) en volonté de persévérer dans l'effort. La motivation sera d'autant plus forte que le sentiment de contrôle sera important;

- toute construction de méthode devra être réalisée dans le but de générer en permanence un sentiment de contrôle important chez celui qui sera amené à la suivre.

Conclusion

Le changement exige une motivation, qu'elle soit intrinsèque ou extrinsèque, une force qui produit le mouvement, l'élan vers un autre soi-même. Le désir ne suffit pas pour sortir d'une condition anatomique, sociale ou psychologique insatisfaisante. La motivation rend le pratiquant capable de naviguer d'une technique à l'autre, de sentir les limites de son entraînement et d'y remédier.

La motivation n'est pas une force endormie, seulement potentielle, un simple désir, mais une force active, ayant prise sur les faits de manière continue.

Pour créer et maintenir la motivation, il faut savoir construire une méthode qui permette une progression

constante à chaque utilisateur en levant les obstacles à la progression grâce à l'utilisation rationnelle de techniques structurées afin d'élaborer la motivation.

Cette méthode sera constituée d'outils permettant de modifier le comportement du pratiquant en instaurant une nouvelle image de soi compensant l'angoisse liée à l'exploration de territoires neufs d'apparence aléatoire. Il s'agit de fournir au pratiquant des satisfactions au travers d'une réussite rapide structurée grâce à des outils de contrôle très précis l'informant de chaque progrès. Voilà de quoi lui donner foi en lui-même, plus d'assurance et d'autonomie.

Le rôle de l'enseignant, quelle que soit la discipline, est de donner au pratiquant le sentiment qu'il a du pouvoir. Il doit créer les conditions pour que ce sentiment se développe en chaque pratiquant. Être partenaire d'entraînement, c'est aussi être capable d'assumer la fonction d'enseignant auprès de l'autre. Enseigner, c'est développer sa capacité d'observation, construire différemment son attention en fonction des pratiquants. Il s'agit de s'appliquer à comprendre le fonctionnement de l'autre, de comprendre comment il apprend, comment il perçoit un exercice ou une technique, comment il perçoit l'objectif d'un cours. Il faut donc parler et écouter. Bien sûr, ce sera toujours l'action qui produira les changements, mais la parole est là pour guider l'action, pour produire l'action juste en tentant de générer le sentiment de contrôle de l'élève. Un élève se présentant volontairement à un cours cherche toujours à obtenir une maîtrise, à prendre de l'assurance. L'erreur serait alors de le mettre dans une situation qu'il aurait trop de mal à gérer, générant de l'angoisse à la place de l'assurance recherchée. Ces conclusions peuvent être appliquées à tout domaine nous intéressant afin d'y générer le succès.

STRATEGIE DE LA MOTIVATION - Part II -

Lutter contre l'Entropie

Notre premier article cherchait à mettre en évidence les rapports existant entre motivation et méthode. Il ressortait de notre analyse que la création d'une méthode efficace exigeait de prendre pour fondation la volonté de vaincre la résistance au changement en développant le sentiment de contrôle.

La notion de méthode est différente de celle de stratégie. Il ne faut pas confondre les deux termes. Après les avoir défini, nous allons, en examinant le concept d'entropie, proposer une réflexion sur le concept de « stratégie individuelle ». Cette réflexion ne peut être suffisamment profonde sans avoir compris les notions précédemment élucidées d'homéostasie, de résistance au changement et de sentiment de contrôle.

Afin de percevoir les enjeux majeurs d'une telle réflexion, il pourra être utile de relire, au préalable, l'article précédent (Brève analyse des rapports entre motivation et méthode).

Commençons par définir méthode et stratégie afin de savoir les différencier.

Méthode : ensemble ordonné de manière logique de principes, de règles, d'étapes permettant de parvenir à un résultat.

Stratégie : art de coordonner des actions, de manœuvrer habilement pour atteindre un but. (définitions issues du Petit Larousse)

La stratégie ne peut être réduite à une méthode, c'est une attitude, une forme de pensée. Elle dépasse la notion de méthode en cela qu'elle ne se veut pas uniquement rationnelle, analytique et séquentielle: elle admet également une part d'intuition, de souplesse par rapport à des règles de base qu'il faut savoir revisiter et relativiser afin de les asservir dans la poursuite d'un objectif qui lui, reste fixe.

La stratégie, c'est l'art d'utiliser une ou plusieurs méthodes, en prenant de la distance par rapport à ces dernières, en se les appropriant.

Un exemple banal permettra d'éclairer ce raisonnement : pour apprendre l'anglais, nous pouvons utiliser une ou plusieurs méthode(s). Notre but est l'apprentissage de l'anglais. Notre stratégie sera d'utiliser les règles de base : apprentissage de la langue et séjours linguistiques. Nous pouvons attendre d'avoir terminé la méthode pour visiter l'Angleterre. Nous pouvons également nous rendre en Angleterre à différents moments de notre apprentissage. Nous pouvons nous imposer l'écoute régulière d'une radio anglophone, même si nous n'y comprenons rien au départ. De notre façon personnelle d'agencer tous ces paramètres dépendra notre réussite. Cet agencement mêlera intuition et logique au travers d'un recul critique permanent, susceptible d'optimiser les efforts ainsi que les résultats.

La stratégie, c'est celui qui, après l'apprentissage, passe à l'appropriation et crée sa formule, son style, lui permettant d'atteindre son but au-delà de toute méthode. Cette formule est souple, adaptable en permanence car seul compte l'objectif.

L'objet de cet article, en se proposant d'apprendre à lutter contre l'Entropie, est de mener une réflexion concrète dont les aboutissements seront la création du « recul stratégique / critique » à l'aide de « l'attitude d'ouverture ».

Une authentique stratégie de la motivation investit tout naturellement le terrain de la lutte contre l'entropie.

1°) l'Entropie

a) en Physique

La notion d'entropie est constitutive du Second principe de la thermodynamique. Ce principe stipule que tout système isolé a naturellement tendance à voir son entropie augmenter avec le temps. En physique, entropie peut se traduire par « désordre ».

Dans ce cas, le désordre signifie, pour un système, qu'il tend vers une homogénéisation de ses composantes, un équilibre. Plus le système se rapproche de son équilibre, plus l'entropie croît.

La nature n'a pas l'air d'apprécier ce qui est ordonné. Afin d'être plus clair, on peut dire qu'elle n'aime pas ce qui est bien rangé. Aussi, elle a tendance à tout égaliser, à éroder toute forme distincte. Progressivement, l'équilibre s'installe, c'est-à-dire : le calme plat.

Deux exemples:

- si l'on pose un bloc de matière quelconque, chaud, à côté d'un bloc froid, la température finira par être la même dans les deux blocs. L'entropie sera alors arrivée à son maximum puisque l'ordre initial (un bloc chaud / un bloc froid) aura disparu au profit d'une homogénéisation, d'un équilibre irréversible: deux blocs tièdes.

- si l'on verse une goutte d'encre dans un verre d'eau transparente, on constate au début un ordre. Deux éléments bien distincts cohabitent dans le verre. Mais, au bout d'un certain temps, la goutte d'encre se sera diluée dans le verre. Le système sera alors homogène, l'entropie aura atteint son maximum.

L'entropie est, dans un système isolé, irréversible. En effet, sans intervention extérieure, il est difficile d'imaginer qu'un des deux blocs puisse spontanément se réchauffer alors que l'autre, tout aussi spontanément, se refroidira. Il en va de même pour la goutte d'encre, qui une fois diluée, sera bien incapable de se ramasser dans un endroit du verre, se séparant ainsi du liquide dans lequel on l'a plongée et retournant à son état originel.

En physique, on affirme que l'entropie d'un système ne peut diminuer seule : c'est impossible.

b) chez l'être humain

Un individu forme un système, un couple forme un système, une famille forme un système, une société forme un système.

Selon Joël de Rosnay, un système est un « ensemble d'éléments en interaction dynamique organisés en fonction d'un but ». Ce but peut paraître évident, hors de toute intervention de l'observateur. Ainsi le corps humain est un système qui semble exister de lui-même car tout le monde est en mesure d'observer que les individus sont séparés les uns des autres, et séparés de l'environnement.

D'autres systèmes paraissent moins évidents. C'est la démarche de l'observateur qui crée le système. Il lie des phénomènes et des événements qui lui paraissent interdépendants et les traite comme un tout. C'est le cas de la goutte d'encre dans le verre qui forme avec l'eau l'environnant un système, comme extrait du monde par l'observateur. La sociologie également voit la société comme un système et s'applique à découvrir et expliquer les règles qui le régissent.

Aucun système vivant ne peut être totalement isolé, fermé. Un individu se doit d'être matériellement ouvert pour survivre. Il doit manger, respirer, boire... en tant qu'humain, il doit également être spirituellement ouvert puisque ce sont ses relations avec les autres qui l'aident à se construire.

Plus un individu sera isolé, plus il sera sensible à l'entropie. Il peut être matériellement isolé mais il peut également être socialement isolé, seul parmi les autres. On pense immédiatement à celui qui est frappé d'ostracisme, rejeté par ses semblables. Mais s'arrêter à ce cas serait passer à côté de l'essentiel. La recherche d'homéostasie (voir article intitulé « brève analyse des rapports entre motivation et méthode ») conduit souvent à une volonté d'isolement parmi ses semblables. Afin d'atteindre et maintenir un certain équilibre, l'individu sélectionne les informations provenant de son environnement en fonction de ses besoins et de ses croyances. Le souci de conservation de son homéostasie l'incite à réduire ses échanges relationnels au minimum qu'il juge utile.

Il oublie alors que, selon le principe d'entropie, l'équilibre ultime est la mort.

Le paradoxe étant qu'à travers la recherche d'homéostasie, on souhaite atteindre un état d'harmonie, un ordre. Or, l'harmonie suprême est le désordre (l'entropie)... Plus on recherche l'ordre (la sécurité intérieure) en limitant ses rapports au monde, plus on favorise en soi l'entropie, donc le désordre : une forme de nivellement, d'appauvrissement de la personnalité. Ce paradoxe est nommé énantiodromie, ou transformation d'une chose en son contraire. À vouloir maintenir à tout prix un certain ordre, sans lui apporter de sang neuf, celui-ci finira par s'user.

En effet, un système ne peut maintenir son ordre interne sans actions extérieures, sans informations, sans données nouvelles et diverses.

Quand l'homéostasie tend vers une ouverture minimale du système, son entropie augmente dans le sens d'une inadaptation croissante aux problèmes posés par l'environnement. Plus clairement : moins un individu est ouvert, plus il aura du mal à gérer les problèmes chaque jour nouveaux qui s'imposent à lui.

Bien sûr, un système dépérit d'autant plus vite que des « informations » (énergie intellectuelle, professionnelle, cinétique...) en sortent et qu'il n'admet aucune nouvelle information. Cela se solde, à terme, par un bilan négatif et la destruction (matérielle ou psychologique) du système.

Il s'agit donc pour nous de passer d'une volonté primaire d'équilibre statique et mortifère à une volonté d'équilibre dynamique fruit d'une ouverture permanente et de la gestion avisée de celle-ci.

La résistance au changement mal gérée conduit à une homéostasie « fermée ». C'est une attitude vouée à l'échec

car tout immobilisme, toute stagnation, dans un monde en perpétuel mouvement, constitue une régression, c'est à dire à une inadaptation de plus en plus marquée, comme un retour à l'ébauche de soi qu'est l'enfance.

Reste à découvrir ce qu'est l'homéostasie « ouverte », cet équilibre dynamique facteur de progrès en tous domaines.

2°) lutter contre l'entropie

a) information et liberté

Lorsqu'un individu vient au monde, il se construit sous la pression conjointe de ses gènes et de son environnement. Il émerge progressivement de l'inconscient pour parvenir à la conscience. Il développe peu à peu sa propre vision du monde, sa « mythologie personnelle » à travers laquelle il continuera d'interpréter les événements dont il sera témoin.

La génétique détermine nos caractéristiques physiques de base et peut-être certains traits de notre caractère. Nos gènes portent en eux les spécificités de notre espèce : ils nous rendent humain. L'éducation se greffe sur ces paramètres et modèle, à partir d'eux notre vision du monde. Notre personnalité, la conscience que nous avons de nous-mêmes, sont conditionnées par notre milieu social, les rapports qu'ont entre eux (et avec nous) nos parents, le savoir dispensé à l'école et les multiples rencontres que nous faisons.

La conscience de soi est une forme de distance par rapport à soi, aux autres et au monde. Cette distance nous illusionne en cela qu'elle nous amène à croire que nous sommes libres car « séparés ». Croire que notre séparation, notre distance nous permet de gérer totalement toute influence est une illusion : l'illusion du libre-arbitre.

En réalité, nous sommes libres en potentiel car nous pouvons penser nos désirs et rêver de notre toute puissance, tels des dieux que rien ne conditionnerait, nés de nous-mêmes et par nous-mêmes. Cependant nous ne sommes pas libres en actes car notre forme et nos choix ont été, sont et seront toujours contraints. Sommes-nous seulement capables de choisir entre plusieurs options celle qui sera la meilleure pour nous?

En permanence, des forces, à l'intérieur comme à l'extérieur de nous-mêmes, agissent à notre insu et infléchissent nos décisions.

La liberté, au sens où l'entend la plupart des gens, n'existe pas.

Par contre, la libération, elle, existe : nous pouvons être de plus en plus libre. Nous devons apprendre à être plus libre afin d'évoluer.

Toute motivation est une volonté d'évolution, une volonté de changement positif. Être de plus en plus libre, c'est se rendre capable d'être de plus en plus motivé pour accomplir ce qui importe pour nous.

Se libérer progressivement, chaque jour un peu plus, exige une attitude spécifique où le traitement des informations provenant de notre environnement permettra d'augmenter notre éventails de réactions face à un problème.

La libération existe, c'est l'augmentation des choix possibles.

Il importe, à ce stade de notre réflexion, de définir la notion d'information. Toutes les données auxquelles nous avons accès, volontairement ou involontairement, ne sont des informations qu'à une seule condition : elles doivent être susceptibles d'augmenter notre pouvoir de décision et d'action.

Une authentique information consiste en une donnée ou un ensemble de données que nous pouvons traiter afin

de faire évoluer un système, c'est-à-dire de passer d'une homéostasie fermée à une homéostasie ouverte, et donc de contrer l'entropie. C'est généralement par un acte conscient que nous intégrons des données pour en faire des informations.

Le degré d'assimilation de l'information dépend de notre environnement qui nous fournit à la fois des informations authentiques et des données vides. Il dépend aussi de notre attitude d'ouverture, de notre volonté de nous laisser pénétrer par des données qui peuvent être considérées comme dérangeantes, déstabilisantes. Plus nous assimilons d'informations, plus nous augmentons notre liberté. Notre stock de réponses possibles face à une sollicitation intérieure (questionnement, dépression, maladie...) ou extérieure (professionnel, sentimental, politique...) augmente. Ce qui nous rend potentiellement capable d'apporter une réponse adaptée, voire parfaitement ajustée à la situation. Nous aurons alors plus de chances de réussir, de mener à bien une tâche, d'atteindre un objectif.

Or, la réussite nourrit la motivation et la motivation entraîne la réussite.

La volonté d'être plus libre est d'ordre général, elle doit au départ se constituer sans but précis autre qu'elle-même. La motivation découlera, naturellement, des nouveaux comportements et modes de pensée induits par l'accroissement de notre liberté.

Il devient pour nous clair que la recherche et le maintien d'une attitude d'ouverture sera le socle sur lequel se construira un équilibre dynamique, une homéostasie ouverte.

b) attitude d'ouverture

Evoluer consiste en une recherche d'ouverture maximale du système qu'en tant qu'individu, nous sommes. Sachant qu'aucun système ne peut être totalement ouvert et, comme on l'a vu, qu'aucun système ne peut être totalement fermé.

L'attitude d'ouverture est une attitude créative qui consiste à se créer soi-même en profitant de toute information disponible. C'est une véritable stratégie, un art demandant autant d'intuition que de raisonnement. L'attitude d'ouverture est une disponibilité permanente.

Pour évoluer (attitude créative), il faut rechercher la différence et la contradiction plutôt que la totale ressemblance à soi (qui est synonyme de résistance au changement).

On comprend aisément que l'homme est un système qui se doit de rester matériellement ouvert pour survivre puisque il doit se nourrir et respirer, donc assimiler des informations. Mais l'homme n'est pas de la matière associée à un esprit, il est un corps-esprit, une unité indissociable. L'homme vit dans un monde symbolique qui fait système, on appelle cela la culture. L'homme est donc matériellement et spirituellement soumis à l'entropie. Il se doit d'être ouvert d'esprit comme il ouvre ses poumons pour laisser entrer l'air.

Evoluer, c'est sortir de la culture grâce à la culture.

Le terme culture comporte deux acceptions:

La première est la panoplie de tous les éléments constitutifs d'une société: traditions, manières de parler, de se vêtir, de se comporter, d'entrer en relation ... c'est l'ambiance générale dans laquelle baigne tout nouveau venu dans un monde.

La seconde est constituée d'une réflexion sur la première. Il s'agit de prendre du recul, d'exercer son esprit critique, de mettre en doute le monde que l'on voit. Ce monde ne va pas de soi, il est « relatif ». En se « cultivant », on gagne de l'autonomie, on devient capable de rejeter les fausses évidences, les croyances erronées. On comprend pourquoi et comment chaque vie, chaque regard sur le monde peut et doit être singulier. La culture, en ce sens, est la création d'un être singulier. Toute découverte, ou invention est le fruit de ce regard

neuf produit par le recul critique. La culture ne se résume pas à la lecture d'ouvrages complexes, c'est une attitude. En ce sens tout peut être objet de culture. Toute pratique, effectuée en exerçant son esprit critique ou en tentant de le faire est culture.

Si la réflexion permet de générer l'action juste, seule l'action produit les changements. L'activité physique est ainsi un excellent moyen de s'approfondir soi-même si elle ne se résume pas à un simple divertissement mais est vue comme un élément destiné à mieux se connaître.

Évoluer, c'est tenter de comprendre et dépasser nos déterminismes (la culture dans laquelle on baigne) en prenant du recul (la culture comme action consciente).

Il est tout à fait possible de lutter contre l'entropie en faisant le minimum. Puisqu'un système vivant n'est jamais totalement fermé, on comprendra que, tant que nous sommes en vie, le système que nous sommes est suffisamment ouvert. Nous agirons alors à la recherche d'une homéostasie « fermée », une simple conservation de soi. Nous ferons au mieux pour ne pas mourir trop tôt. Nous consulterons des aides : médecins, psychologues, psychotropes en tous genres. Nous vivrons peut-être même plus vieux que ceux ayant décidé de se prendre en charge, d'être responsable de leur vie, d'accompagner sa création par le hasard et la nécessité.

Mais pourquoi ne pas donner du prix à sa vie en luttant contre l'entropie de façon totale et consciente, en développant l'attitude d'ouverture? Pourquoi ne pas essayer d'être en permanence prêt à recevoir toute stimulation comme quelque chose de constructeur? Pourquoi ne pas rechercher ces stimulations, aller au devant d'elle?

Lorsqu'on connaît les bénéfices d'une telle attitude d'ouverture, l'acte fondateur de notre évolution consistera en ce questionnement quotidien.

La culture produit des objets culturels. Plus ces derniers seront diversifiés, plus nous aurons accès à des informations différentes. Chaque système-individu ayant accès à cette diversité pourra espérer y trouver de quoi s'enrichir et donc lutter contre l'entropie en la neutralisant ou la retardant par l'ouverture perpétuelle du système.

Notre cerveau peut réaliser des milliards de connexion différentes. Il peut donc, en théorie, produire des idées nouvelles et donc, d'autres façons de percevoir la vie. Mais, un système fermé, ou peu ouvert (n'ayant pas accès par contrainte ou par choix à une grande variété d'informations) tourne en boucle, il a trop peu d'éléments pour voir surgir de nouvelles idées qui bousculeront l'ordre établi et combattons l'entropie: il manque d'imagination...

Un objet culturel nous propose à la fois de nouvelles informations et également de nouveaux programmes pour traiter les informations. Par exemple, lorsque on lit un roman, on introduit en soi une description du monde (les informations) et une façon de décrire le monde (un programme - une mythologie - différent du nôtre). Ce programme peut bouleverser notre mythologie personnelle en s'affirmant comme différent et valable. Plus on découvre d'autres programmes, en pratiquant de nombreuses activités, plus on nuance le sien : il devient alors plus souple, plus ouvert. Nous évoluons. Le système-individu que nous sommes s'enrichit, se développe. Cela rejaillit sur le système-couple, lui évitant de succomber à l'entropie. A un niveau supérieur, l'effet est notable sur la famille et la société.

Conclusion

Tout être humain est sensible à l'entropie et condamné par elle.

Tout être humain cherche à lutter contre le désordre (intérieur).

La première attitude consiste à rechercher une stabilité fixe, ce qui est le signe d'une résistance au changement

bien trop forte, d'une homéostasie fermée. Cette attitude est génératrice d'échec, favorisant le repli sur soi, l'isolement, la poursuite de la sécurité à tout prix au détriment de l'épanouissement de la personne. La deuxième attitude consiste en une recherche d'équilibre dynamique ou homéostasie ouverte. L'individu favorise son ouverture au monde en recherchant et accueillant favorablement les informations nouvelles, discordantes et dérangeantes. Il se demande en permanence en quoi une donnée, quelle que soit sa nature, peut devenir une information. En cela c'est un art, la stratégie suprême, celle de savoir conduire sa vie en la nourrissant en permanence.

On peut considérer qu'une stratégie efficace est constituée de plusieurs éléments.

Le premier : il s'agira de se consacrer à l'élaboration ou au suivi de méthodes où le sentiment de contrôle sera prépondérant. L'homéostasie implique une résistance au changement, et donc une limitation ou une annihilation de la motivation. Le suivi d'une méthode bien étudiée permet de développer le sentiment de contrôle et donc de faire évoluer l'homéostasie, ce qui provoque une naissance ou une augmentation de la motivation. C'était l'objet de notre premier article.

Le second : consiste en un développement de sa capacité critique (ou « recul critique ») au travers d'une nouvelle attitude : l'attitude d'ouverture. L'individu se libère. Il prend de la distance par rapport aux méthodes, il développe plus facilement ses stratégies, il acquiert les notions susceptibles de l'aider à affiner ces stratégies. L'attitude d'ouverture compense la résistance au changement. Elle doit être considérée comme une stratégie globale, transcendant toute forme d'attention.

Le troisième : fera l'objet de notre prochain article.

Olivier Lafay.

Références bibliographiques:

Paul Watzlawick - comment réussir à échouer - Le Seuil.

Paul watzlawick - les cheveux du Baron de Munchausen - Le Seuil.

Pierre Karli - l'homme agressif - Odile Jacob.

Paul Diel - la peur et l'angoisse - Payot.

ps : texte protégé.

Complément à la partie II

Un sujet qui rend certains lecteurs perplexes ou curieux : la liberté.

- pourquoi dit-on que le libre arbitre est une illusion?

- qu'entend-on par libre en potentiel?

- où se trouve la limite entre la libération et la liberté?

LE MYTHE DE LA LIBERTE

« libre est l'état de celui qui jouit de la liberté; liberté est un mot que le rêve humain alimente, il n'existe personne qui l'explique et personne qui le comprenne... »

Extrait de « l'île aux fleurs », court métrage de Jorge Furtado.

1 °) la génétique

Le génome est un plan de construction de notre personne en ses aspects mécaniques où l'esprit est inscrit mais non obligatoire. Par mécanique, on entend notre biologie de base, les règles qui fondent notre humanité, dans son achèvement et dans ses travers. Ces plans peuvent, en effet, s'avérer défectueux et engendrer des maladies génétiques (mucoviscidose), des monstres (revoir à ce sujet Elephant Man de David Lynch) mais malgré tout, c'est toujours la forme humaine qui est recherchée.

Ce sont nos gènes qui impliquent, malgré nous, que nous serons un être humain et non un singe ou un castor. Nous n'avons aucun pouvoir, avant notre naissance ou notre conception sur ce que nos gènes « veulent faire de nous ». Nous serons grands ou petits, blonds ou bruns, avec un menton carré ou fuyant et des yeux de couleurs très diverses.

Si notre cœur est faible, de naissance, cela va conditionner notre vie. Si certains organes sont programmés pour souffrir tôt ou tard de dysfonctionnements, nous grandirons et vieillirons avec ces organes. Cela aura des répercussions sur notre esprit, donc sur notre personnalité.

Ces exemples sont simples, à dessein, car l'influence de la génétique sur le développement singulier de la personne est beaucoup plus complexe et échappe à la science qui n'obtient que des pistes brouillées, embrouillées, des réponses fragmentaires et discutables.

Les manipulations génétiques ne rendent pas l'individu plus libre car elles sont nécessairement réalisées en amont, avant l'émergence de la conscience de la personne. Autrement dit, ce sont d'autres personnes qui réaliseront ces manipulations pour nous et conditionneront donc, en partie, les plans destinés à faire de nous un être humain singulier.

Et si des manipulations pouvaient être effectuées à l'âge adulte, période où nous sommes conscients et capable de les demander (acte volontaire), elles le seraient sur une base déjà déterminée, des plans ayant déjà conduit à la construction de notre personne.

Notre apparence, ce que nous allons être, dire, faire, seront nécessairement conditionnés par une construction répondant, avant même notre naissance, à des plans qui nous échappent. Peut-on être fier d'avoir les yeux bleus, puisque nous n'y sommes pour rien?

2°) l'environnement

C'est l'environnement qui oriente la façon dont les gènes vont s'exprimer. Si le plan inscrit dans les gènes détermine la structure de notre personne, c'est l'environnement qui détermine la forme qui va se développer autour et à partir de cette structure. De multiples formes peuvent naître, inspirées par une même structure. C'est au cœur du dialogue permanent entre le déterminisme génétique et le déterminisme environnemental que va se créer la personne singulière (unique) que nous sommes.

Avant même notre naissance, l'environnement impose déjà ses contraintes et dicte ses lois à la structure génétique. Nous n'avons aucun pouvoir sur notre lieu de naissance, sur le choix de nos parents. Or cela détermine notre éducation, notre niveau de vie, tout ce qui, dès le départ, conditionne la façon dont notre humanité va se construire; cela conditionne notre histoire.

A peine la conception terminée, l'environnement joue sur notre développement. Ce que notre mère mange influence la façon dont les gènes vont permettre notre construction. On sait ce qu'il ne faut pas ingérer pendant la grossesse pour éviter maladies et malformations mais, sait-on ce qu'il faut exactement manger pour créer un être parfait?

Non bien sûr, encore faudrait-il énumérer les critères signifiant la perfection. Ce qui importe, c'est de comprendre que les liens entre un type d'alimentation et un type de structure génétique pouvant conduire à un type précis de personnalité sont impossible à identifier.

Dans le ventre de notre mère, de multiples facteurs concourent à ce que notre personne se construise d'une façon plutôt que d'une autre. Nos parents et le milieu médical contrôlent ce qu'ils peuvent, et nous, nous subissons.

En ce sens, le clonage de sa propre personne est utopique car, à peine la tentative de reproduire notre structure effectuée, la toute première « alimentation », à un niveau microscopique, contribuera déjà à fabriquer un autre que nous, si semblable et si différent.

Notre histoire commence bien avant que nous en soyons conscients et surtout, bien avant que nous sortions du ventre de notre mère.

Ensuite, c'est l'environnement « extérieur » qui va jouer son rôle de formateur de notre unicité: l'affection de nos parents, la scolarité, les rencontres, le regard des autres, les maladies et les représentations que nous nous faisons de toutes ces sollicitations qui nous construisent malgré nous.

La génétique a déterminé notre structure, le tout premier environnement a déjà initié la mise en forme de nous-mêmes et nous voilà, enfants, à fabriquer notre vision du monde sans aucun contrôle conscient de notre part. Où se trouve, à ce stade de notre exposé, notre liberté?

3°) la conscience

L'avènement de la conscience et son développement est en lien étroit avec la nature de l'environnement. Si la génétique fournit les structures sans lesquelles aucune conscience ne peut émerger, c'est l'interaction avec nos semblables qui, seule, peut prodiguer les éléments nécessaires à sa maturation.

Sans les influences relationnelles, pas de conscience, ou plutôt une conscience qui en reste à des balbutiements. Il suffit de se référer aux expériences concernant des enfants ayant vécu les premières années de leur vie à l'état

sauvage et que l'on a tenté d'éduquer ensuite, sans succès (ou si peu), pour comprendre cela. Tarzan n'est qu'un mythe : on ne peut accéder à l'humanité seul, et certainement pas en étant élevé par des animaux.

La conscience a besoin du groupe pour émerger de façon satisfaisante. Elle se développe par le jeu des oppositions. Prenons un bébé. Les stimulations ayant lieu autour de lui, le concernant directement ou indirectement, l'amènent à faire des distinctions, à établir des hiérarchies. Il prend conscience de ce qui est chaud ou froid, de ce qui est agréable ou désagréable, de son corps.

Il distingue le fond de la forme et toujours d'après ce qui s'offre à lui. Il réalise son pouvoir, il découvre ses limites et la frustration qui les accompagne.

La conscience est l'aptitude à se créer des représentations. C'est à dire des images mentales dont le contenu se rapporte à une situation, à des objets, des événements en liens avec le monde dans lequel nous vivons.

Autrement dit, notre conscience, avec les multiples représentations qui la constituent, dépend étroitement de la façon dont l'environnement matériel et humain aura favorisé et stimulé son développement. Notre conscience est conditionnée et le « je » qui apparaît un jour dans la bouche de l'enfant, ce « je », existe d'après ce qui l'a construit.

Le petit enfant ne dit pas « je », il n'est pas encore capable de se distinguer clairement du monde.

Mais, le jour où il dit « je décide de faire ceci », il n'est pas conscient du fait que ce « je » est composé de multiples éléments ayant déterminé son histoire. Le « je » est toujours collectif, c'est une somme de stimulations diverses accumulées au cours du temps, englobées dans la « sensation d'être soi ».

Dans le premier « je » dit par l'enfant où la conscience d'être un individu apparaît, il y a toutes les influences l'ayant constitué : ses parents, ses enseignants, sa famille, ses camarades, ses jeux etc. C'est bien un « collectif » qui a contribué à la formation de ce nouvel individu et qui parle par sa bouche.

Ami lecteur, une conscience libre, c'est une conscience libre de quoi?

4°) la séparation

Nous allons maintenant aborder la question de la conscience de soi et des illusions qu'elle engendre. A ce stade de notre réflexion, nous savons que nous sommes le fruit d'une histoire sur laquelle nous n'avons eu aucun pouvoir, et qui fait pourtant que nous sommes ce que nous sommes. Notre identité peut se résumer en une accumulation de souvenirs dont la nature n'est en rien objective. En effet, ce sont les représentations que nous nous faisons des stimulations environnementales qui font les souvenirs. Et toute représentation est subjective. Aussi, notre histoire nous conditionne et nos représentations conditionnent notre histoire. Notre identité se trouve enchâssée dans cette boucle où la cause ne se distingue plus de l'effet.

Le « je » existe dans le sentiment de permanence de notre être, grâce à la capacité de notre cerveau à stocker une histoire qui n'a rien de réel mais est le fruit d'une construction.

Notre personnalité est donc à la fois déterminée et relative. Nos conditionnements (nos stimulations) auraient pu être différents, nos représentations auraient pu être différentes : nous sommes « une forme possible » d'après une structure.

Cette forme acquiert une conscience d'elle-même par le langage qui améliore nos capacités à distinguer, comparer, hiérarchiser, qui nous permet de nommer. Nous distinguons alors ce qui est « nous » de ce qui n'est pas nous. Plus la conscience de soi s'affine, plus le sentiment d'être séparé du monde s'accroît.

Cette séparation est fictive car bien que l'individu soit un corps séparé des autres corps, nous ne cessons pas pour autant d'être le produit de notre histoire, nous ne cessons pas d'être influencé par ce qui se présente à

nous, directement ou indirectement (alimentation, politique, relations etc.).

Aucune décision ne peut donc être « libre ».

On peut considérer que la conscience est une invention de la nature permettant à l'individu d'augmenter le nombre de choix possibles. La conscience permet d'apprendre, de prendre du recul et donc de survivre plus aisément. La conscience de soi pourrait être l'étape supérieure. C'est un potentiel autorisant une meilleure gestion de ses intérêts. L'individu, en s'accordant plus d'importance, en percevant davantage ses besoins, est censé parvenir à trouver les moyens d'assurer sa propre conservation.

Cependant la conscience de soi est un produit récent de l'évolution et l'homme, accaparé par ses luttes, n'a pas encore fait le tri entre les apports de cette acquisition et les illusions qu'elle engendre.

Mieux gérer les influences ne veut pas dire les contrôler de manière absolue.

On ne peut pas ne pas influencer, on ne peut pas ne pas être influencé. Mais, notre sentiment d'être un « je » séparé du monde, des autres, nous donne l'illusion d'être libre (de pouvoir gérer toute influence).

On définit la liberté comme la capacité à se déterminer soi-même. A ce stade de notre démonstration, cette définition est-elle encore acceptable?

5°) la libération

Nous sommes libres en potentiel car nous pouvons nous imaginer autre, nous pouvons tout imaginer. La conscience et l'imagination cheminent côte à côte. Nos perceptions, en passant par le filtre de la conscience, peuvent être transformées en informations utiles. Il en va de même de nos représentations. L'imagination permet d'amplifier ces phénomènes en élargissant le terrain où ceux-ci vont pouvoir se dérouler.

L'imagination est cependant dépendante de notre histoire. En permettant à cette dernière de croître, nous augmentons notre potentiel de réflexion et d'action, et donc, nous augmentons notre choix de réponses possibles face aux stimulations de la vie.

Nous avons démontré jusqu'ici que nous ne pouvons être libre : la liberté est un mythe. Nous pouvons cependant être plus libre. Aussi, la libération existe, mais non la liberté.

Le chemin qui a mené à la conscience que nous avons de nous-mêmes échappe à notre contrôle.

Notre présent échappe à notre contrôle.

Notre avenir échappe à notre contrôle.

Il est important d'insister sur le fait que, même si nous avions, d'un coup, le contrôle absolu sur tout (tels des dieux), nous ne déciderions encore que par rapport à ce que nous sommes devenus. Si nous voulions refaire notre histoire, nous la referions à partir des idées que nous nous sommes faites sur ce que nous devrions être, sur ce que nous aurions dû être. Et cela dépend, nécessairement, de notre histoire. Encore une fois, nous retombons dans une « boucle » dont il est impossible de sortir.

Premier exemple de libération : l'homme, le torrent, les loups, les arbres.

Imaginons un homme préhistorique vivant près d'une rivière impétueuse, impossible à traverser sans un pont. L'endroit procure de nombreuses ressources à cet homme. Aussi, il ne compte pas déménager malgré une meute de loups qui écume le secteur. Cependant, n'ayant pas d'abri sûr, il est contraint de rester près d'un arbre ayant chuté en travers de la rivière, afin de pouvoir la traverser rapidement grâce à ce pont naturel, dès que les loups approchent trop près. Cela réduit son champ d'action et le fragilise : il n'a qu'un choix, rester près du pont ou risquer d'être dévoré. Le gibier se raréfie autour de lui.

Imaginons un instant qu'un autre arbre tombe en travers de la rivière un peu plus loin. Notre homme sera plus

libre, car il aura deux options pour rejoindre rapidement l'autre berge en cas d'attaque. Imaginons encore qu'il découvre comment construire un pont. Il sera encore plus libre car il pourra désormais se mettre en sécurité quand il le voudra en élargissant son champ d'action, en pouvant chasser sur un territoire beaucoup plus large. De plus, ayant moins peur, son esprit pourra se consacrer à d'autres tâches et il évoluera.

C'est cela la libération, c'est l'augmentation des choix possibles. L'homme restera un homme, fragile et déterminé, mais son confort de vie aura augmenté. Remplaçons l'attaque des loups par n'importe quel problème nous sollicitant et nous comprendrons la métaphore : élargir notre champ d'action, stocker plus de solutions (plus de savoir) en soi.

Deuxième exemple de libération : la métaphore du cycliste.

Comme nous l'avons vu, nous ne pouvons nous penser qu'à partir de nous-mêmes, et ce nous-mêmes est conditionné par de nombreux facteurs. Nous ne pouvons donc nous écarter de nous-mêmes pour nous recréer. Pour cela, pour obtenir une distance totale vis à vis de soi, il faudrait être un autre. Nous ne pouvons sortir de nous-mêmes : il est impossible de descendre du vélo pour se regarder pédaler.

Cependant si nous nous enregistrons, en vidéo, nous pourrions nous regarder et améliorer notre style, notre technique. Nous serons donc plus libres puisque au lieu d'un seul choix (l'attitude adoptée « naturellement »), nous pourrions en créer d'autres. Malgré tout, nous serons toujours coupés de nos sensations. Il y aura le « je » qui agit et le « je » qui se regarde agir. Toute coïncidence entre les deux étant impossible.

Ainsi, la libération, c'est pouvoir faire plus. Se libérer, être plus libre, c'est agir pour que les choses nous échappent moins, pour avoir plus de solutions à proposer aux défis de la vie. Ce n'est que ça mais c'est beaucoup. En terme de confort de vie, de plaisir de vivre, il vaut mieux être un homme « à solutions multiples » qu'un homme toujours condamné à reproduire les mêmes actes quelles que soient les sollicitations.

Conclusion : l'attitude d'ouverture.

Nous proposons au lecteur de relire, à la suite de cette conclusion, le 2b de l'article intitulé « Stratégie de la motivation, lutter contre l'entropie ».

Puisque seule la libération existe et qu'elle dépend de notre environnement (c'est dans l'environnement que nous puisons les éléments nécessaires à l'augmentation de notre stock de « réponses possibles »), il faut alors adopter comme principe premier la diversification de nos activités afin de multiplier les sources de connaissances.

On ne peut cependant multiplier les activités à l'infini : le corps ne le supporterait pas, l'esprit s'embrouillerait car il lui faut à chaque fois transformer les données environnementales en informations pertinentes.

C'est pour cela que la lecture reste un moyen majeur pour se rendre plus libre : elle demande peu d'efforts physiques et permet d'acquérir, confortablement, un nombre important d'informations.

Si vous tenez compte de la démonstration proposée dans cet article, alors vous disposerez d'un outil permettant d'augmenter votre « stock de réponses ». Et ce changement sera le fruit d'une influence, d'un déterminisme : vous serez plus libre grâce à un apport extérieur.

D'où la devise de l'auteur : « Je ne suis pas libre de me changer moi-même. C'est l'autre qui m'aide à changer ».

Prolongements :

A voir : ELEPHANT MAN, un film qui nous conduit à réfléchir sur les notions de « déterminisme et forme corporelle ». C'est l'autre qui nous libère...

MEMENTO, un film d'action prodigieusement intelligent qui parle essentiellement des rapports entre la mémoire, l'identité, la conscience de soi et la liberté. Le héros voit son « stock de réponses possibles » diminuer telle une peau de chagrin.

1984, le film.

A lire ou à relire : 1984 de Georges Orwell. Un livre magistral. Comment s'épanouir dans une société où les choix de chaque individu sont limités au minimum vital?

Rappel TL : source <http://www.musculation.com/forum/viewtopic.php?t=6307>