

## Éplucher l'oignon pour mieux se connaître

### ► Réflexions sur la découverte de soi.

Éplucher l'oignon et se découvrir au fur et à mesure. Ils recourent tous deux à la métaphore, le psychiatre, Christophe André, et le philosophe, José Le Roy, pour illustrer le chemin menant à la connaissance de soi. Les deux hommes étaient, parmi d'autres, les invités des dernières Journées Émergences consacrées à la découverte de soi (\*).  
 "Le moi est comme un oignon : vous enlevez les couches et vous voyez qu'à la fin, il n'y a rien. Le moi serait une construction par accumulation", estime Christophe André. "Se connaître soi-même, c'est faire le voyage à travers les couches, jusqu'au centre", pense José Le Roy qui, lui, y trouve "l'absolu, l'infini." Depuis des siècles, cette quête taraude les humains. "Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux", témoigne le fronton du temple de la pythie, à Delphes.

Éplucher les couches de l'oignon, donc. "Nous sommes d'abord identifiés au corps", constate José Le Roy – un corps que Descartes différencie de l'esprit. Il y a aussi le personnage social, "ce à quoi nous nous identifions la plupart du temps", un nom, un métier. "Mais cela ne constitue qu'une de nos apparences", poursuit José Le Roy. "Il y a aussi la couche des pensées, très difficile à traverser. Quand Descartes dit 'Je pense donc je suis', nous sommes identifiés aux pensées, mais sommes-nous nos pensées ? Qu'est-ce qui observe les pensées ? La conscience." Et, pour le philosophe, "la découverte de cette réalité centrale, la vision de sa vraie nature est une véritable expérience, bouleversante."

**"Je ne sais pas si je nous aurais appelés sapiens !"**

**Gilles Bœuf**

#### BIOLOGISTE FRANÇAIS

À l'heure d'éclairer la question "qui sommes-nous ?", le président du Muséum national d'histoire naturelle ne trouve pas l'homme très sage. "Il faut passer de faber à sapiens. L'homme qui sait, arrête de faire des bêtises. Nous devons vraiment devenir sapiens si l'on veut que la planète aille mieux."

Si la méditation constitue un excellent moyen de percer les couches, "la simple connaissance de nous-même liée à l'introspection ne suffit pas", estime Christophe André. Beaucoup d'éléments interviennent pour brouiller la quête de ce moi, et, notamment, le contexte ou les circonstances. "Tout en sachant qui je suis, que ferais-je face à telle ou telle situation ?", illustre le psychiatre. En écho à la question que de nombreuses personnes ont pu se poser, "aurais-je été résistant ou bourreau ?", interroge le Pr Pierre Bayard, en titre d'un de ses ouvrages.

Il en existe d'autres, mais l'expérience de Milgram, qui mesurait le niveau de désobéissance d'une personne à un ordre contraire à sa morale, est devenue célèbre à cet égard. Elle poussait des hommes à délivrer des décharges électriques à des tiers pour "vérifier leurs capacités d'apprentissage." Du danger du "renoncement" à soi.

"Il n'est pas facile de se connaître, c'est même très compliqué", constate, dès lors, le psychiatre. Mais, finalement, comme le demandait Paul Valéry, est-il bien nécessaire de se connaître ? "S'intéresser au soi", selon Christophe André, permet, en tout cas, de "s'en détacher et se tourner vers le reste."

**S.Vt.**

→ (\*) L'association Émergences finance des projets de solidarité, en Belgique et à l'étranger, sur les fonds provenant, notamment, de la conférence annuelle qu'elle organise à Bruxelles, sous le parrainage du moine bouddhiste, Matthieu Ricard, et du psychiatre, Christophe André. [www.emergences.org](http://www.emergences.org)

"Couchés, nous pratiquons la méditation du body scan (ou balayage corporel). On se concentre sur ses sensations dans chaque partie du corps, qu'elles soient plaisantes ou non. Chaque fois que nos pensées nous entraînent ailleurs, nous revenons à notre corps et nos sensations", explique Ilios Kotsou. "C'est un entraînement à revenir à l'instant présent en habitant notre expérience sensorielle, alors que notre mental vagabonde souvent dans le passé et l'avenir."



JOHANNA DE TESSIERES

#### Épinglé

**La pleine conscience aide à se connaître.** C'est "un chemin de lucidité permettant à chacun de comprendre, de manière pragmatique, comment il fonctionne", explique Ilios Kotsou, "d'observer – avec bienveillance – quelles sont mes réactions automatiques lorsque je suis soumis à un stress. Cela me permet d'avoir une plus grande liberté par rapport à tous ces comportements automatiques. C'est une forme de connaissance de soi pragmatique".

La pleine conscience permet, en même temps, "de moins nous identifier à nos sentiments, à nos pensées", poursuit Ilios Kotsou. "Beaucoup d'entre nous sommes tellement pris par nos pensées que, parfois, nous finissons par faire la confusion entre ce que la tête nous raconte et la réalité. La pleine conscience nous permet de prendre du recul et de faire la différence entre ce qu'il y a dans notre tête, nos pensées, nos croyances, et ce qu'il y a dans notre vie. On est moins l'esclave des pensées et des sentiments. Ce n'est pas une connaissance de soi analytique mais pragmatique liée à nos réactions et nos comportements. Elle nous permet de nous relier de manière plus ouverte et bienveillante aux autres et au monde."