

ERICA ESTEVAN

## L'illusion de la réalité



*Pour un éloge de la complexité humaine*

ERICA ESTEVAN

L'illusion de la  
réalité

*Pour un éloge de la complexité humaine*

© ERICA ESTEVAN, 2019

ISBN numérique : 979-10-262-2164-7

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

**« L'homme qui a le plus vécu n'est pas celui qui a compté le plus d'années, mais celui qui a le plus senti la vie. ».**

**Jean-Jacques Rousseau**

**« J'avais découvert, avec émerveillement, que j'étais profondément touché par mes patients. Bien sûr, le fait d'avoir traversé le miroir, d'être devenu moi-même un patient, d'avoir connu les angoisses, les peines et les espoirs d'un malade, ça aide à devenir plus humain, plus capable de se connecter avec notre condition humaine. ».**

**David Servan-Schreiber**

## AVANT-PROPOS

**« Si on se laisse apprivoiser, on court le risque de pleurer un peu. ».**

**Antoine de Saint-Exupéry**

La réalité n'est pas un objet externe à nous-mêmes que nous contemplons, confortablement installés derrière un écran. Elle prend racine dans notre cœur, dans notre tête, en nous. C'est un « construit » que nous fabriquons, tels des magiciens de la vie, même si nous n'en avons pas conscience. Epictète nous disait : « *Nul ne peut te faire du mal si tu ne le veux pas. Car tu subiras un dommage quand tu jugeras que tu subis un dommage.* ».

En d'autres termes, nous pouvons décider de « notre réalité » et à quel endroit notre regard se posera ; nous pouvons être plusieurs à contempler un paysage par la même fenêtre, et pour autant, nous ne verrons pas la même chose. Notre regard sur le monde est parfois obscurci et « notre réalité » en devient d'autant plus maussade !

Or, nous sommes libres de choisir notre vie - il n'y a pas de déterminisme - même si parfois, la puissance du conformisme ou la peur, emporte tout sur son passage. Un détour du côté de la philosophie est nécessaire, afin de venir éclairer cette pensée. Paul Ricœur, dans son ouvrage intitulé « *Parcours de la reconnaissance* », nous indique que « *la liberté représente tout ce qu'une personne, toutes choses prises en compte, est capable ou incapable d'accomplir.* ». Elle renvoie également à « *la capacité pour une personne de mener la vie qu'elle a choisie.* ».

Et, nous pourrions rajouter, d'y trouver le sens qui lui correspond. Viktor Frankl - neurologue et psychiatre ; il a connu l'enfer des camps de concentration - nous disait, « *qu'au lieu de se demander si la vie avait un sens, il fallait s'imaginer que c'était à nous de donner un sens à notre vie.* ».

Cette réflexion nous amène à nous pencher sur la notion d'autonomie, définie - par Emmanuel Kant, hériter des Lumières en 1784 - comme la sortie de l'Homme hors de l'état de tutelle, dont il est lui-même responsable ; cette dernière notion désignant notre capacité à assumer la conséquence de nos actes pour nous-mêmes, et parfois à l'échelle planétaire.

En effet, pour les Stoïciens, la nature forme un tout cohérent, relié par des forces cosmiques.

La vie - « le logos » - jouit d'une interdépendance des éléments et phénomènes qui la constituent. Il s'agit d'adopter un regard empreint d'un « humanisme cosmique » afin d'accéder à une compréhension holistique du monde. Finalement, si tout est interdépendant, rien n'existe en soi ; seules nos actions et intentions sont en mesure de former une harmonie globale.

Pour illustrer nos propos, imaginez que votre ophtalmologiste vous conseille de porter une paire de lunettes bien particulière ; elle est systémique. Quelle pourrait être votre vision du monde ?

Votre regard deviendrait global. Ce monde s'apparenterait à un épais maillage complexe qui relie chaque partie - le constituant - selon une logique conjonctive. Vous prendriez enfin conscience, que tout est vivant, l'énergie s'échange, les choses bougent et interagissent entre elles. Tout cela peut vous effrayer, car vous vous rendriez compte de votre responsabilité, en tant qu'être humain.

Si vous pouvez décider de votre vie, vous pouvez - aussi - créer les conditions du malheur pour l'Autre. Si vous avez la possibilité d'inventer « votre réalité », vous jouez un rôle dans celle de l'Autre.

Vous êtes pris dans un gigantesque système auquel vous participez, c'est-à-dire, dans « *un ensemble d'éléments en interaction dynamique organisé en fonction d'un but.* ».

Or, la classification de ce qui nous entoure, selon une logique binaire et déliée, vient certes nous rassurer, mais elle ne rend en rien compte d'un rapport à l'Autre et au monde, qui revêt un caractère multidimensionnel. Malheureusement, pour reprendre la citation d'Isaac Newton : « *Les hommes construisent trop de murs et pas assez de ponts.* ».

Prenons quelques exemples qui disent de cette prise de conscience, très loin des conceptions cartésiennes. Vandana Shiva est une grande figure de l'Inde contemporaine. Physicienne inspirée de l'esprit pacifique de Gandhi, elle prône une agriculture non-violente ; elle a d'ailleurs reçu le Prix Nobel Alternatif, en 1993. Elle a initié un programme qui réhabilite les anciennes semences ; dénonçant la Révolution verte et les conséquences désastreuses de l'introduction des semences OGM en Inde, qui ont conduit au suicide de milliers d'Indiens. Dans un autre domaine, Matthieu Ricard, dans son ouvrage intitulé « Plaidoyer pour les animaux », dénonce la similitude du fonctionnement des abattoirs avec les camps concentrationnaires.

Plus récemment, dans son dernier ouvrage intitulé « Antispécisme », Aymeric Caron, nous dit, avec beaucoup de lucidité que, « *c'est en faisant le choix conscient d'épargner et de protéger la vie que nous devenons des dieux qui méritent d'être salués. Sinon, nous ne sommes rien d'autres que des voyous.* ».

Or, rappelez-vous, nous sommes tous liés les uns aux autres ; nous sommes tous « des poussières d'étoiles », comme pourrait nous dire, l'astrophysicien Trinh Xuan Thuan.

Finalement, demandons-nous : « *Qu'est-ce que je désire vivre ? Quelles sont mes finalités, en tant que citoyen du Monde ?* ». Les finalités sont au croisement de nos valeurs et du sens donné à nos actions. Elles nous guident, tel un fil rouge ; par définition, elles sont inatteignables, mais elles participent à créer du « Beau » car elles se caractérisent par leur forte dimension éthique (à l'endroit de notre posture et de l'Autre).

***Et vous, comment voyez-vous le monde ? Que pourriez-vous dire de cette réalité qui est la vôtre et qui vous habite depuis toujours ? Je vous écoute, racontez-moi votre histoire.***

***Racontez-moi « votre réalité ».***

## **Extrait du Petit Prince d'Antoine de Saint-Exupéry**

— « *Les gens ont des étoiles qui ne sont pas les mêmes. Pour les uns, qui voyagent, les étoiles sont des guides. Pour d'autres, elles ne sont rien d'autres que des petites lumières. Pour d'autres qui sont savants, elles ne sont rien d'autres que des problèmes. Pour mon businessman, elles étaient de l'or. Mais toutes ces étoiles-là se taisent.*

*Toi, tu auras des étoiles comme personne n'en a...*

— *Que veux-tu dire ?*

— *Quand tu regarderas le ciel, la nuit, puisque j'habiterai dans l'une d'elles, puisque je rirai dans l'une d'elles, alors cela sera pour toi comme si riaient toutes les étoiles. Tu auras, toi, des étoiles qui savent rire ! [...]*

— *Et quand tu seras consolé (on se console toujours) tu seras content de m'avoir connu. Tu seras toujours mon ami. Tu auras envie de rire avec moi. Et tu ouvriras parfois ta fenêtre, comme ça, pour le plaisir... Et tes amis seront bien étonnés de te voir rire en regardant le ciel. Alors tu leur diras : « Oui, les étoiles, ça me fait toujours rire ! ». Et ils te croiront fou. Je t'aurai joué un bien vilain tour... ».*

*Serge ... Parfois, je t'entends rire, du haut de ton étoile...*

**Bienvenue dans mon monde...**

## INTRODUCTION

**« Il existe autant de réalités qu'on peut en inventer. ». Oscar Wilde**

L'être humain imagine que ce qu'il perçoit, constitue une seule et même réalité, qui peut être appréhendée par tous. Nous ressentons des émotions, des sentiments, des sensations qui sont les nôtres et que notre conscience identifie comme tels.

Nous les projetons à l'extérieur pour construire notre monde palpable et rationnel, sans comprendre que nous opérons une traduction de ce que nous nommons la réalité extérieure. Nous vivons en permanence dans l'illusion ; ce que nous appelons « réalité », n'est rien d'autre que la projection de notre intériorité, vers un extérieur que nous construisons de toutes pièces.

En fait, nous nous racontons en permanence des histoires, car il s'agit de vivre « notre propre Histoire ». Nous fabulons, créons les fictions de notre vie, qui évoluent et changent au gré des circonstances et des rôles que nous souhaitons tenir. Comme disait Montaigne : « *Que sais-je ? Les choses ont cent membres et visages.* ».

La réalité apparaît comme une alchimie subtile entre la manière dont nous nous représentons et ce que nous dévoilons de nous à l'extérieur, sur la scène publique.

Cette affabulation traduit notre besoin impérieux de sécurité. Il s'agit de maîtriser, de contrôler chaque événement pour en donner une explication ou une interprétation ; nous souhaitons vivre dans l'illusion d'une immuabilité constante. L'être humain est complexe car très souvent, il construit sa propre réalité qu'il subit de toutes ses forces par la suite.

Plus nous tentons de contrôler la situation, et plus nous en perdons le

contrôle ; la vie ne se laisse pas dompter, ni apprivoiser par des stratégies. L'imprévisibilité est le mot d'ordre, même si nous tentons par tous les moyens, de rester enfermés dans notre caverne de Platon.

Et pourtant, nous refusons toute confrontation à nous-mêmes, en empruntant toujours les mêmes chemins qui sont, et nous le savons, sources de désarroi et parfois de souffrance.

Comme le dit si bien Rav Benchetrit, « *quand mon être intérieur se réalise à l'extérieur, cela s'appelle la joie.* ». Finalement, nous sommes tous des êtres de fiction ; nous arrangeons en permanence la fiction de notre vie, comme des magiciens.

Nous ordonnons, nous associons, nous sélectionnons, nous construisons. Parfois, nous sommes dans l'imposture car nous nous présentons au monde comme nous aimerions être. Nous déployons alors mille supercheries.

Et vous, comment raconteriez-vous l'histoire de votre vie ? Il était une fois... Ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants...

Nous racontons notre histoire passée en nous éclairant de notre présent et de ce que nous ressentons au moment où nous la narrons.

« Cette histoire est bien la vôtre ; elle constitue votre réalité ; celle qui dit de vous, de votre vision du monde et de votre manière de vivre les choses ; en d'autres termes, de votre rapport aux choses ».

Nous passons notre vie à jouer « notre vie », comme des acteurs qui en écrivent le scénario. Nous recommençons certaines scènes quand cela est possible, comme une deuxième chance, mais cette fiction que nous créons est nécessaire, car elle nous rend libres, parfois d'un passé ou d'une histoire dans laquelle nous ne nous reconnaissons pas ou pour laquelle, nous ne tenions pas à jouer le rôle principal.

Nous sommes libres de raconter notre histoire et surtout, d'en choisir une riche, belle et douce. Il nous appartient de vivre de belles fictions en changeant notre vision du monde, en ne laissant « personne » – qui signifie celui qui « masque » la beauté en tout être – la vivre et la raconter à notre place.