

## Notions décryptées

# POURQUOI LA PHILOSOPHIE EST-ELLE UN REMÈDE À LA SATURATION MENTALE ?

Dès que j'inscris le terme de « remède » dans une question philosophique, je sais qu'il y aura des puristes qui défendront l'idée que la philosophie, la vraie n'est que théorique. Mais je défends ici une philosophie pratique.

C'est d'ailleurs intéressant, car dans le monde anglophone, on fait tout facilement la différence entre philosophie théorique (*theoretical philosophy*) et la philosophie pratique (*practical philosophy*).

Poser le terme « remède » signifie que nous sommes dans le champ de la philosophie pratique. Notre objectif est de découvrir la philosophie avec l'objectif que ceci puisse avoir un impact positif sur notre épanouissement, notre mieux-vivre, notre bien-vivre et surtout le vivre et travailler ensemble.

Lorsque j'utiliserai de la matière plus théorique, ce sera parce que je penserai que ces idées théoriques permettent d'expliquer le fonctionnement de notre monde et que cette clarté peut calmer notre pensée.

### Pourquoi la philosophie peut-elle aider à contrer la saturation mentale ?

Parce que penser n'est pas seulement remplir l'esprit, mais l'organiser.  
Parce que nous voulons davantage construire une cohérence que chercher des réponses à tout.  
Parce que la philosophie permet de développer une pensée lucide, claire et calme :

- lucide, parce qu'on prend conscience de la culture dans laquelle nous vivons ;
- claire, parce que c'est tout l'enjeu de la philosophie : clarifier ;
- calme, parce que quand on y voit plus clair, quand on sait ce qu'on pense, quelles sont nos valeurs ; cela nous permet d'être moins girouette.

La saturation mentale c'est davantage une difficulté à faire le tri qu'un trop plein d'informations.

Une métaphore efficiente : pensez à la philosophie comme un régime alimentaire. Au lieu de manger tout ce qu'on nous propose, nous allons choisir ce qui nous intéresse.

La philosophie est donc une démarche rationnelle par laquelle notre interrogeons le monde qui nous entoure, l'histoire qui nous forme et les idées que nous portons pour vivre de façon lucide, claire et calme et pour mieux vivre et travailler ensemble.

Penser mieux pour moins se disperser.

Vous êtes de la partie ?

Avec philosophie,

Bernt