

Citations décisives

FAUT-IL PENSER AU PIRE POUR VIVRE MIEUX ?

« L'inattendu accable davantage, et [son] étrangeté augmente le poids des infortunes ; point de mortel chez qui la surprise même n'ajoute à l'affliction. »

Sénèque écrit cela dans la n°91 de ses *Lettres à Lucilius*. En d'autres mots : un choc est moins dur quand il est causé par une catastrophe à laquelle nous sommes préparés.

Pour les gens sans expérience, une grande part de la catastrophe réside dans le fait qu'elle est inattendue. C'est pourquoi les sages essaient par avance de s'habituer au malheur qui peut s'abattre sur elles et eux.

Sénèque est une figure paradoxale. Philosophe stoïcien et conseiller de Néron. Moraliste austère et homme extrêmement riche. Il a théorisé la modération depuis une villa opulente. On le lui a reproché et il répondrait probablement qu'il ne prétend pas être un sage, mais qu'il tente seulement de le devenir.

Ce qui nous intéresse ici, c'est la pratique qu'il décrit : la *préméditation des malheurs*, la *praemeditatio malorum*.

Pour nous, c'est contre-intuitif. Pourquoi, mazette, dépenser de l'énergie à anticiper le pire au lieu de profiter du présent ? Mais pour Sénèque et les stoïciens, c'est une technique mentale précise.

Dans les articles de *La philo en 1 an*, je cherche à mettre en avant les idées qui nous aident à penser plus clairement plutôt que ma vie personnelle. Mais là, je ne peux passer sous silence que c'est une technique que j'utilise tous les jours. Et quand j'en parle, je passe pour un être étrange. Même glauque.

Lors de chaque départ de la maison, j'envisage le pire. Car mon pire concernerait ma famille. Je prends une seconde pour me dire « ceci pourrait être le dernier regard que nous échangeons ». Pour imprimer ce moment dans ma mémoire, au dramatique cas où. Et, puisque j'ai envisagé ce pire, c'est une joie vivace de rentrer le soir et que le présent, ravivé, scintille.

Une des phrases fortes qui structure ma vie est : **envisager la mort intensifie la vie** (j'avais même écrit une pièce de théâtre autour de cette idée, *La fragilité de l'aube*). Se rappeler notre furtivité, c'est prendre la mesure de la beauté de notre éphémère.

Je le fais donc comme Sénèque qui, avant de partir en voyage, se demande ce qui peut mal tourner. Pourquoi ? Parce que **la surprise amplifie le choc**.

Et parce que les émotions sont des jugements (cf. 23/144). Si je n'ai jamais envisagé qu'une catastrophe était possible, mon jugement face à elle sera **brutalement désorganisé**. Mon esprit sera fragmenté par l'étonnement.

C'est une question de **lucidité préventive**. En tant que samaritain, il m'arrive d'ailleurs de voir ce que sont des accidents et combien on s'y attend rarement, ou jamais « comme ça ».

Pour ne pas vivre dans l'anxiété du futur, Sénèque espère que, lorsque les coups du sort surviennent, nous soyons capables de les recevoir sans perdre pied. Et même de **trouver une joie dans le fait de tenir**. C'est une attitude qui s'approche de la foi que nous trouvons chez des personnes qui interprètent un drame comme une épreuve que Dieu a déposé avec omniscience sur leur chemin.

Pourquoi cela nous intéresse-t-il ?

Dans nos organisations, nous préparons des budgets, des plans stratégiques, des feuilles de route. Nous esquissons plus rarement les pires scénarii, sauf lorsque nous faisons le pre-mortem d'un projet. Ainsi, **quand le pire arrive, la désorganisation est d'abord émotionnelle avant d'être logistique**.

Ce que Sénèque nomme préméditation des malheurs ressemble à ce que nous pouvons nommer la gestion des risques. C'est un point à examiner.

Se demander : « qu'est-ce qui pourrait vraiment mal tourner, et comment j'y répondrais ? » est donc un exercice essentiel et non une dérive morose. Car si nous n'avons jamais pensé à la crise avant qu'elle n'arrive, nous la gérons sous les effets de surprise et de peur. Deux mauvaises conseillères.

La préméditation des malheurs est une forme d'attention au réel. Un refus de l'illusion confortable. Une manière de rester libre, même quand une tempête approche.

Avec philosophie,
Bernt