

## Citations décisives

# POURQUOI LE « CONNAIS-TOI TOI-MÊME » NE PARLE PAS D'INTIMITÉ ?

C'est une des citations les plus célèbres de la philosophie occidentale :

« Connais-toi toi-même ».

Elle est même tellement utilisée dans le développement personnel, qu'elle y a le goût d'une chiclette déjà passée par 7 ou 8 bouches.

Elle est pourtant intéressante. Aussi parce qu'on la comprend mal.

« Connais-toi toi-même » est inscrit sur le fronton du temple d'Apollon à Delphes. On peut expliquer son succès, parce que cela semble facile à comprendre. Surtout avec notre esprit moderne. Mais il faut nuancer.

Durant l'antiquité grecque, nous ne connaissons pas encore la notion d'intimité comme aujourd'hui. Nous devrons attendre Saint Augustin, Saint Thomas, Machiavel, Montaigne pour voir se développer l'hypothèse d'une véritable vie intérieure intime. Elle ne signifie donc pas « connais ton intimité individuelle et unique ».

Mais, puisque cette phrase est inscrite sur un temple, ce sont les dieux qui parlent. C'est leur invitation à l'humilité pour qui entre :

« Connais ton humanité ».  
Connais ta place humaine.

Autrement dit :

- ne te prends pas pour un dieu à désirer avec ambition richesse, puissance et gloire ;
- ne te prends pas pour un animal à vivre d'instinct irresponsable et de rapports de force.

Notre humanité ne va pas de soi. Elle n'est pas innée. Elle est un apprentissage. Nous devons perpétuellement apprendre notre humanité.

Pourquoi Socrate ?

Si on attribue cette citation à Socrate, c'est qu'il l'a beaucoup utilisée (d'après Platon). Mais il lui donne un autre sens : « Sache qu'il y a en toi un principe d'excellence qui doit guider tes actions : la raison ». Et ça, c'est une idée fondatrice de la philosophie : la raison est notre guide.

« Connais-toi toi-même » devient alors « Connais ta raison ; elle te guidera vers le Bien (indissociable du bonheur) ».

Il est bien sûr utile d'être lucide sur ses émotions, ses désirs, sa personnalité. Mais la psychologie est ici complémentaire de la philosophie. Et la philosophie permet de mieux penser. Et mieux penser, permet de mieux agir (et moins réagir).

**Pourquoi cela nous intéresse-t-il ?**

Dans une culture professionnelle qui pousse à l'hyperperformance, nous oscillons entre deux pièges. Soit nous nous prenons pour des dieux et des déesses, pensant pouvoir tout contrôler, tout prévoir et tout assumer au prix de l'épuisement. Soit nous réagissons comme des animaux, en laissant nos instincts (peur, colère, défense) piloter sous pression nos mails et nos séances.

Comprendre ce « Connais-toi toi-même » est une stratégie de lucidité :

- reconnaître ses limites : Admettre que l'on ne sait pas tout, pour mieux déléguer et s'entourer (l'humilité d'entrer au temple).
- sortir du pilotage automatique : Identifier le moment où l'on cesse de réfléchir pour simplement « réagir » à une sollicitation.
- placer la raison au centre : Faire de notre capacité d'analyse une boussole, plutôt que de se laisser porter par le flux des urgences.

Se connaître n'est pas faire de l'introspection pour le plaisir, mais clarifier comment nous voulons nous agir.

Avec philosophie,

- Bernt