

FABRICE MIDAL

La théorie du bourgeon

Une philosophie
anti-découragement



Flammarion | Versilio

La théorie du bourgeon

Fabrice Midal

La théorie du bourgeois
Une philosophie anti-découragement

Flammarion|Versilio

© Flammarion, 2024.
© Versilio, 2024.
ISBN : 978-2-0804-3908-6

« Appliquez-vous avec tout le soin possible à la garde de votre cœur, parce qu'il est la source de la vie. »

Le Roi Salomon
(trad. Lemaître de Sacy)

Sommaire

<i>Mode d'emploi</i>	13
<i>Introduction</i> . Regarde le petit chat	15

Étape I

RIEN NE VA PLUS, POURQUOI ?

1. Épisode 1 – Un « vrai métier »	23
2. Quand l'obscurité s'installe	27
3. Et toi, où en es-tu ?	35
4. La plainte incessante qui rend impuissant(e)	39
5. La plainte circonstanciée qui réveille	45
6. Méditation de l'ombre et de la lumière	51
7. Kierkegaard ou l'existence inéluctable du possible	55
8. Neurosciences : quand la plainte détruit le cerveau	61
9. Poésie	65

La théorie du bourgeois

Étape II

OUPS ! JE SUIS ENCORE COINCÉ(E)

1. Épisode 2 – Enfin prof de philo !.....	69
2. L'axiome.....	75
3. Et toi, où en es-tu ?.....	81
4. Comment nous nions la réalité.....	85
5. La peur du vide.....	93
6. Méditation : Comment trouver l'absence de peur.....	97
7. Nietzsche ou les quatre « non » à la vie....	101
8. Psychopathologie : l'évitement expérientiel.....	107
9. Poésie.....	113

Étape III

LE POUVOIR MIRACULEUX DU BOURGEON

1. Épisode 3 – Je tombe... mais je me relève.....	117
2. La théorie des garrots.....	123
3. Et toi, où en es-tu ?.....	129
4. Les 3 pratiques pour retrouver la force de la vie.....	133
5. L'enfant intérieur.....	139
6. Méditation pour retrouver un peu de mouvement.....	147
7. Bergson ou l'art de cultiver l'élan vital....	151
8. Face au loup : le geste thérapeutique.....	161
9. Poésie.....	167

Sommaire

Étape IV

LE POUVOIR DU DEDANS

1. Épisode 4 – Quand j’ai cessé d’entendre.....	171
2. Le septième sens.....	179
3. Et toi, où en es-tu ?.....	187
4. La peur d’être fou.....	191
5. Apprendre à faire croître la puissance créatrice en soi.....	197
6. Méditation pour cultiver le pouvoir de transformation.....	205
7. Hartmut Rosa ou l’art d’entrer en résonance.....	209
8. Les 4 clés pour retrouver la confiance ...	215
9. Poésie.....	221

Étape V

RÉPARER LE MONDE

1. Épisode 5 – Toute impasse a une issue...	225
2. Le piège de la bienveillance.....	231
3. Et toi, où en es-tu ?.....	239
4. Padmasambhava ou l’art de la compassion.....	243
5. Savoir commencer.....	249
6. Méditation sur le petit chat et tout ce qui nous fait du bien.....	253
7. Hannah Arendt ou aimer vraiment ce monde.....	257

La théorie du bourgeois

8. Comment le monde m'a réparé	263
9. Poésie.....	267
<i>Conclusion. Hygiène de vie.....</i>	269
<i>Bibliographie commentée</i>	273
<i>Remerciements</i>	283

Mode d'emploi

Ce livre est un parcours en cinq étapes, à l'image du mouvement de l'éclosion de la vie.

Chaque étape est faite de rendez-vous que tu retrouveras au fil des pages.

Je te parlerai de mon expérience, tu y retrouveras tes propres blocages.

Ensemble nous allons les analyser pour savoir où tu en es.

Nous allons détecter ce qui empêche l'éclosion du bourgeon en toi.

Je te proposerai, pour encore mieux t'accompagner, quelques exercices, quelques méditations.

Je convoquerai un philosophe qui, à chaque étape, t'aidera à éclairer le sens profond, et souvent inapparent, des raisons de ton découragement – elles sont autant de manières de se couper de la vie.

Je t'offrirai enfin une poésie qui réussit à dire, d'une façon, profonde et inspirée, le mouvement de chaque partie.

Introduction

Regarde le petit chat

Face à un problème, face à une difficulté, nous sommes pris en étau entre les deux seuls modèles de réponses que nous connaissons.

Le premier est l'injonction à rester calme, zen, dans le détachement. Il nous est imposé par la tyrannie de la positivité, mais il fait fi de la nature humaine. Celle-ci est pétrie de doutes, d'angoisses, de questionnements, d'émotions auxquels même les plus grands sages n'échappent pas. Elle est en permanence touchée, remuée par les expériences qu'elle traverse, qu'il s'agisse de celle du malheur ou de celle de la beauté, de la joie, de l'extase. Ce modèle de zénitude que nous posons en idéal est en réalité à la fois abstrait et totalement inatteignable. Il est de surcroît culpabilisant quand nous croyons être les seuls à échouer à rester impassibles en toutes circonstances. Mais non, nous ne sommes pas nuls, nous sommes humains...

La théorie du bourgeon

Le second modèle relève de ce que j'appelle le capitalisme psychique, c'est-à-dire une instrumentalisation générale que nous devons nous imposer à nous-mêmes au nom de la performance. Ce modèle confond un micro et un être humain. Quand un micro grésille, soit on le répare en le démontant puis en resserrant un fil ou en changeant une pièce défaillante, soit on le jette. En revanche, quand un être humain « grésille », doute, tombe, il ne sera jamais réparé par un geste technique, mécanique, répertorié dans un manuel d'utilisation. Nous ne sommes pas des robots, nous ne sommes pas des machines. Nous ne sommes pas munis d'un interrupteur sur lequel il suffit d'appuyer pour redémarrer.

Il existe un troisième modèle, une troisième voie, mais nous l'avons oubliée. Les sagesses et les philosophies, les mythes et les religions l'évoquent. Les neurosciences la confirment. Elle repose sur une réalité : il existe en chacun de nous un élan vital qui se manifeste dès lors que nous respirons. C'est lui qui nous met en mouvement, lui qui nous fait grandir, courir, bondir. Lui qui nous donne notre allant. Il est notre remède anti-découragement. Tant qu'il est coupé de son allant, de ses ressources, de ses possibilités, l'être humain, toi, moi, ne pourra qu'aller de plus en plus mal.

L'élan vital est comme un bourgeon qui réside en nous. Il peut être tout petit, tout rabougri, mais il ne se dessèche jamais complètement : il en

Introduction

subsiste toujours au moins un germe. Et celui-ci est prêt à croître à condition que nous appliquions quelques règles de base, pas très éloignées de l'art du jardinage. Comme tout bourgeon, notre élan vital a besoin de lumière, de soleil, de pluie et même de vent pour nourrir la sève qui le fait grandir. Il a également besoin des nutriments que lui procure le sol, lui-même nourri par d'autres plantes, par des bactéries, par des insectes, par des champignons. Il a besoin du monde, de la réalité qui l'entoure et le soutient. En autarcie, il s'étiole et finit par mourir.

La théorie du bourgeon synthétise ces « règles de jardinage » en cinq étapes pour obtenir une plante merveilleuse, pleinement épanouie. Cette théorie, on l'aura compris, repose sur une règle élémentaire : sortir du recroquevillement sur soi, du nombrilisme que certains prônent pour atteindre l'épanouissement. Ses étapes sont un apprentissage à l'ouverture sur le monde, parce que c'est de lui seul que provient la guérison, et c'est lui seul qui nous apportera la force nécessaire pour retrouver le rythme juste en chaque situation.

Ce que je vous dis n'a rien d'extraordinaire. En réalité, il s'agit d'un savoir inné en nous, quasi instinctif, relevant de l'hygiène de vie la plus élémentaire. Mais, obnubilés par les deux modèles que j'ai évoqués ci-dessus, nous le méprisons, nous ne le réservons qu'à des situations anecdotiques.

La théorie du bourgeois

Un petit garçon trébuche, s'écorche le genou, pleure. Sa blessure est très superficielle, mais il pleure de plus en plus fort, et plus on lui dit : « Arrête de pleurer », plus il est triste et pleure. Un petit chat passe par là. On le lui montre, il arrête de pleurer. Il est même prêt à courir derrière le petit chat qui s'enfuit. Grâce à ce petit chat, le garçon s'est à nouveau relié à l'élan de vie en lui, il a rouvert le champ de son expérience, de son existence. Sa blessure est encore là, mais elle ne l'envahit plus. Il va pouvoir la regarder, demander à sa maman ou à son papa de la soigner. Il suit le petit chat des yeux et il rit. Il n'a pas cessé de pleurer par un acte de volonté, mais parce qu'un petit chat est passé.

Ce petit garçon qui pleure, c'est nous quand nous sommes coincés par un problème que nous devons résoudre – un dossier à boucler, un mail à rédiger, une décision importante à prendre, un changement de vie à décider. Ce problème, quel qu'il soit, nous voulons d'abord le creuser, le comprendre, l'explorer. Nous le laissons, nous l'encourageons à occuper toutes nos pensées, à nous hanter. Nous le ressasons, il tourne en boucle dans notre tête, nous nous en voulons s'il nous arrive de nous en écarter pour regarder le chat qui passe.

Or, une boucle n'a pas d'issue. Comme le petit garçon, nous ne voyons plus que cette blessure, nous nous focalisons sur elle et sur nos pleurs. Nous ne réalisons pas que nous sommes ainsi en

Introduction

train de nous enfermer et d'étouffer le bourgeon avec nous. À force de regarder la blessure et de pleurer, nous n'avons plus le courage de relever la tête. Nous cédon à un accablement qui nous fige et aspire toutes les forces qui sont en nous.

La théorie du bourgeon décrit un processus presque physiologique pour surmonter le découragement. Regarder le petit chat, se laisser distraire par lui, c'est retrouver ses forces de vie. Il ne s'agit pas d'une fuite en avant comme on aurait tendance à le croire, mais d'une libération. Regarder le petit chat, c'est vaincre le découragement et l'impuissance dans laquelle nous met le figement. C'est la manière la plus évidente de rentrer dans le mouvement de la vie et, à partir de là, d'aider son bourgeon à devenir un arbre.

Étape I

RIEN NE VA PLUS, POURQUOI ?

Épisode 1 – Un « vrai métier »

Ma scolarité n'avait jamais été glorieuse, elle n'avait jamais été catastrophique non plus. J'étais un gentil garçon, relativement sage à condition que l'on me laisse tranquille : je n'aimais pas me mêler aux autres. Le bac en poche, pour faire plaisir à mes parents qui rêvaient pour moi d'un « vrai métier », et parce que je pensais sincèrement qu'ils avaient raison, j'avais entamé une année d'études de droit.

La galère ! Malgré mes bonnes intentions, je ne réussissais pas à rentrer dans le moule, à m'intéresser à ce que l'on nous enseignait. C'est bien simple : le droit ne me « parlait » pas. Je ne voyais aucune résonance entre ce que j'apprenais et ma propre vie. Je n'y comprenais rien et, même en m'acharnant, je n'y arrivais pas. Mes résultats étaient tellement calamiteux qu'au terme de cette année, mes parents se rendirent à la raison et n'insistèrent plus.

La théorie du bourgeois

J'ai pu ainsi reprendre une parcelle de pouvoir sur ma vie. À la rentrée universitaire suivante, j'entamai les études de philosophie dont je rêvais. Mai 68 avait laissé des traces. Mes professeurs, affichant pour certains leur tropisme marxisto-révolutionnaire, remettaient en cause les règles, les concepts, les idées reçues. Ils laissaient toute leur liberté aux étudiants, et j'avais pleine latitude pour choisir les cours qui me plaisaient : les auteurs modernes plutôt que les classiques qui m'ennuyaient tels qu'ils étaient présentés, l'esthétique au lieu de la morale trop abstraite, les présocratiques à la place des grands philosophes, piliers du cursus traditionnel auquel j'étais hermétique. Je pouvais consacrer une année entière à ne m'intéresser qu'au sacré dans l'art sans que quiconque y trouve à redire. Et quand, en guise de dissertation, je n'inscrivais sur ma copie qu'une poignée d'aphorismes, mes notes atteignaient des sommets (du moins par rapport à tout ce que j'avais connu jusque-là...) puisque je déconstruisais la pensée scolaire.

J'ai ainsi décroché ma licence et ma maîtrise. Pour la suite, je ne me posai pas de questions : enseigner était le seul débouché que j'envisageais, sans même me demander si ce métier était vraiment pour moi.

Or, il y avait un problème. Certes, la philosophie, du moins les cours que j'avais sélectionnés, me passionnait. Cependant, tout au long de mes années d'études, j'étais passé à côté du socle de

Épisode 1 – Un « vrai métier »

base permettant de réussir les concours d'enseignement. Aveugle à cet aléa, je m'étais néanmoins mis en tête d'obtenir le Capes, le certificat d'aptitude qui, en France, est indispensable pour devenir enseignant titulaire au collège ou au lycée.

Première tentative, premier échec. Je n'avais (évidemment) rien préparé, je n'avais pas essayé de combler mes lacunes, je ne les voyais même pas. Mes notes avaient plafonné à 5 ou 6 sur 20 et j'avais estimé qu'il s'agissait d'une profonde injustice.

La deuxième tentative fut tout aussi malheureuse : je ne comprenais toujours pas la règle du jeu, je n'étais pas préparé à l'exigence du concours et j'avais incriminé la malchance.

Quand j'ai enfin pris conscience de ce qu'il se passait, je me suis inscrit à une formation d'un an au Capes. C'était peut-être trop tard : là non plus, je ne suivais pas. Quand les autres étudiants « avalaient » deux ou trois livres et rédigeaient des fiches de lecture synthétiques, j'en étais à peine à la moitié de mon premier livre que je prenais le temps de déguster. C'est une habitude qui m'a suivi. Je suis un grand lecteur, mais quand je lis, je pose des questions, je me pose des questions, je cherche à savoir ce que me dit ce texte, ce qu'il réveille en moi, quel sens il donne à ma vie. Je peux relire dix fois la même page avec la même émotion, je prends mon temps. Je n'avais pas compris qu'il n'y avait pas de temps à perdre.

La théorie du bourgeois

Mais je m'entêtais. J'ai passé cinq fois le Capes, j'ai échoué cinq fois. Je n'étais même pas admissible. Les années passaient, je me sentais prisonnier d'un tunnel qui rétrécissait à mesure que j'avancais. Je n'avais même plus, les règles de la vie m'étaient obscures, je me heurtais à la réalité, je perdais tout pouvoir sur mon existence.

Je vivotais laborieusement de quelques petits boulots – quand on voulait de moi, ce qui n'était pas toujours le cas. J'avais tenu deux jours comme veilleur de nuit avant d'être mis à la porte parce que, me dirent mes employeurs, j'étais brouillon. Ce jour-là, en rentrant chez moi, je m'étais dit que je ne m'en sortirais jamais. C'était la galère, l'angoisse des débuts, des milieux et des fins de mois. C'était sans issue.

Étais-je en faute ? Je ne le pensais pas. Je travaillais intensément, mais j'étais mal placé par rapport à la vie et à ses règles. D'un côté, je les prenais trop au sérieux : hors du Capes, je ne voyais pas de salut. D'un autre côté, je ne parvenais pas à les appréhender. Je m'écoutais trop ou pas assez, passant d'un extrême à l'autre sans réussir à m'arrêter au juste milieu, à m'adapter sans me trahir.

Je ne laissais aucun bourgeon de vie éclore en moi.

Quand l'obscurité s'installe

La vie, la lumière se reconnaissent d'emblée : elles sont l'allant, le souffle, l'énergie, le renouvellement dont toute vie a besoin pour croître.

L'obscurité, elle, ne se définit que par rapport à la lumière : elle est la clarté qui se retire.

Tu es dans l'obscurité. Tu te sens coupé(e) de la vie, fatigué(e) physiquement, émotionnellement, mentalement, paralysé(e) sans possibilité d'avancer. Comme une plante privée de soleil, tu ne grandis plus, tu t'étiolés. Tu as l'impression qu'il y a un mur devant toi, un mur à côté de toi, un mur de l'autre côté et un mur derrière toi. Tu fais du surplace, chaque journée ressemble à la précédente. Tu es Phil Connors, le journaliste du film *Un Jour sans fin* qui, venant couvrir une fête locale dans une bourgade de Pennsylvanie, se retrouve coincé dans une boucle temporelle : le temps n'avance pas, chaque journée est identique à la précédente au moindre détail près, aucune de ses actions n'est

suivie de conséquences, il ne peut même pas réussir son suicide. Il s'est certes mis dans cette situation en acceptant ce reportage, mais tout ce qui se déroule ensuite n'est pas sa faute : il est prisonnier, il est victime...

Pourquoi tu tombes

Et toi, comment en es-tu arrivé(e) là ?

Tu es malencontreusement tombé(e) dans un trou, tu as été pris(e) au piège d'une relation toxique, d'une situation malsaine, d'un entêtement peut-être. Tu t'es enlisé(e), tu ne vois pas d'autre issue que la répétition, jour après jour, de la même journée.

Certains te disent peut-être que la solution est facile, qu'il « suffit de », qu'il « n'y a qu'à », que ce n'est pourtant pas si compliqué. On me le disait aussi. Théoriquement, ce n'était pas faux. Mais à travers l'obscurité, toi, tu ne vois rien sinon ta vie qui t'épuise et s'épuise, ces murs qui se resserrent, cette malédiction qui semble peser sur toi, sans doute, te dis-tu, liée à ton passé, à tes gênes, à tes défauts, à l'injustice d'un monde qui s'acharne contre ta personne. Tu te dénigres, tu t'en veux. Tu ne comprends pas cette punition quasi cosmique dont tu es victime. Tu n'as plus de sève, tu as l'impression que rien ne pousse en toi ni autour de toi.

C'est le sentiment que j'éprouvais à chaque échec du concours du Capes. Je donnais tout, je n'avais

Quand l'obscurité s'installe

rien en retour. J'étais dans le noir. Connais-tu une seule plante qui puisse pousser sans lumière ? En théorie, je me doutais que pour obtenir ce concours, il me faudrait intégrer un esprit scolaire et m'y plier. Mais en pratique, je n'y parvenais pas. Je m'en voulais tellement ! J'en voulais à mes parents, à mes enseignants, à l'éducation que j'avais reçue, à mes erreurs passées, à l'univers entier dont j'étais victime. Curieusement, je ne me voyais pas comme partie prenante de cette coalition dressée contre moi. J'en ai compris plus tard la raison : dans l'obscurité totale où j'étais plongé, j'étais en fait incapable de distinguer le moindre interstice à travers lequel j'aurais eu mon mot à dire dans mon histoire. Je n'étais que victime. Je ne m'imaginai pas le moindre pouvoir sur mon existence.

J'étais découragé, encore plus englouti de détresse en voyant les autres qui réussissaient en tout là où je m'enlisais lamentablement partout. Toi aussi, tu vois des gens qui ont une vie facile, épanouie, « normale », qui brillent, qui rient, qui avancent... et tu te considères d'autant plus dans l'anormalité.

L'obscurité n'est pas une fatalité

Commençons par rectifier cette première erreur. Depuis que j'anime des stages de méditation, c'est-à-dire depuis plus de vingt-cinq ans, je me suis fixé une règle : je demande régulièrement aux participants

Être au monde, 52 poèmes pour apprendre à méditer,
Les Arènes, 2015.

*Méditer pour avoir confiance, 12 méditations guidées pour
surmonter peur, angoisse et découragement,* Audiolib,
2015.

Frappe le ciel, écoute le bruit, Pocket, 2015.

La Méditation, coll. « Que sais-je ? », PUF, 2014.

Méditations sur l'amour bienveillant, Audiolib, 2013.

Pratique de la méditation, Le Livre de poche, 2012.

*Méditations, 12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi
et aux autres,* Audiolib, 2011.

La théorie du bourgeon

Le découragement est le problème majeur de notre temps.

Là où nous pourrions avancer, nous baissions les bras. Là où nous pourrions être victorieux, nous partons perdants. On nous a fait croire que nous devons être dans le contrôle permanent, dans l'efficacité absolue. Mais la vie ne se contrôle pas, elle ne se gère pas.

Comment inverser le mouvement ? Comment retrouver l'élan pour sortir de la paralysie qui nous guette, pour rejoindre enfin le monde et essayer de le réparer ?

Se fondant sur les enseignements de philosophes qui, comme Nietzsche, Bergson ou Hannah Arendt, ont affronté ce péril majeur avec lucidité, Fabrice Midal nous amène à reprendre confiance en nous et en l'humanité. Avec *La théorie du bourgeon*, il nous apprend à cultiver la vie dans son surgissement, ce bourgeon qui réside en nous et qui ne demande qu'à croître pour donner des fleurs, pour donner des fruits.

**C'est ce remède anti-découragement
que je vous invite à découvrir.**

Philosophe et écrivain, **Fabrice Midal** est notamment l'auteur des best-sellers internationaux *Foutez-vous la paix !* et *Suis-je hypersensible ?*

Flammarion | Versilio