

Introduction

Lever de rideau

« Je vais te dire ce que je pense... »

« Je ne suis pas médecin, mais... »

« Je crois que... la preuve en est... »

« Je ne suis pas sceptique, mais quand même... »

« Pas besoin d'être politicien pour comprendre que les choses vont mal dans ce pays... »

« Je suis contre les OGM parce que... »

« Les chiffres parlent d'eux-mêmes, c'est évident que... »

« Si tu veux savoir la vérité, c'est simple... »

La vérité. Ou plutôt ma vérité. Deux mots seulement, mais toute une histoire. Les uns comme les autres n'avons que ce mantra à la bouche, ce slogan, cette profession de foi. Et puis un glissement, lorsque *ma* vérité devient *la* vérité, avec son lot de certitudes qui mène à l'impasse, au quant-à-soi. Où le harangueur nous met sous le nez des preuves,

toujours des preuves, où le débateur invoque les faits pour donner plus de poids à ses croyances.

Récemment, l'un de nos ministres livrait une réflexion très juste (selon mon point de vue) au sujet des Français : la France du *côte à côte* et du *face-à-face*. Les uns comme les autres acceptant ceux qui partagent les mêmes opinions (le *côte à côte*) et rejetant d'emblée le moindre contradictoire (le *face-à-face*). Où une personne se sent immédiatement agressée lorsque son voisin exprime un autre angle de vue, où des croyants de toutes sortes (« *Moi, je crois que...* ») apparaissent et tentent par tous les moyens d'imposer leur vision des choses. Chacun sa vérité, étalée sur Facebook, sur Instagram, à la radio, à la télé, dans la rue, dans les foyers, les familles. Chacun à notre manière, nous sommes devenus des spécialistes, des scientifiques, des politologues. Sûrs de notre « fait », nous croyons dire la vérité, or nous ne faisons qu'exprimer notre point de vue. Bien souvent, par méconnaissance, nous confondons la réalité avec le jugement que nous posons dessus.

La vérité, dites-vous ? Par un curieux renversement, ceux qui généralement détenaient la vérité ne l'incarnent plus. Nombre de médecins et de scientifiques se contredisent et s'opposent.

Apparemment, nous sommes tous en désaccord sans comprendre que c'est précisément ce qui nous rassemble : être seul à penser ce que l'on pense. Mais sommes-nous prêts à l'accepter ? Le fait même de vouloir chercher des

preuves signifie qu'une partie de nous refuse catégoriquement qu'un autre puisse penser différemment.

Paradoxe ultime : nous décrétons être singulier et nous exigeons que l'autre ne le soit pas. Dans son livre *Le goût du vrai*, le philosophe Etienne Klein rappelle l'origine du mot débattre, une vertu permettant de *faire ce qu'il faut pour empêcher de se battre*. Une vertu mise à rude épreuve par les temps qui courent, non ?

Je pense que ce mouvement incompressible de vouloir imposer sa vérité cache le refus d'un autre mouvement : le chemin vers soi. Une direction contraire, non pas orientée vers l'extérieur, mais vers le champ interne. Une autre vérité pointe, plus intime, et singulière ; cependant, la phrase de Blaise Pascal fait mouche : « *Tout le malheur des hommes vient de ce qu'ils ne savent pas demeurer seuls dans une chambre.* » Tous autant que nous sommes, nous cherchons trop vite à l'extérieur ce qui demande à être visité à l'intérieur. En nous focalisant sur l'autre, nous n'écoutons pas nos ressentis et échafaudons des théories comme autant de paravents. Comme coupés de nous, comme étrangers à nous-mêmes.

Au fond, l'étranger que nous sommes ne veut pas se connaître ; il veut avoir raison, ce qui n'est pas la même chose. Avoir raison, c'est donner bon dos à des spéculations de toutes sortes. Avoir raison, c'est gommer ce qui nous dérange, c'est regarder ailleurs et *déshabiter* sa propre maison. C'est également un refus de souffrir, un refus de vivre des émotions jugées difficiles. Avoir raison, c'est se

raconter une histoire suffisante qui permet de rendre vrai tout ce que l'on croit, jusqu'à théoriser sa propre subjectivité. Tel est le sujet de ce livre. Ce que la psychanalyse appelle *la fiction théorique*. Des mensonges vrais nécessaires à la construction de notre ego, des divagations pour lesquelles nous dépensons toute notre énergie pour nous en convaincre – et convaincre ceux qui nous entourent. Nous sommes les meilleurs en ce domaine, des créateur-nés, tellement bons et convaincus que nous finissons littéralement par croire à nos mirages.

Par souci d'honnêteté, je m'inclus moi-même dans ce processus d'invention de soi. Et puis, je n'oublie pas le milieu artistique dont je suis issu. Pendant plus de vingt ans, j'ai évolué dans le monde du spectacle, un théâtre à ciel ouvert, avec ses accessoires et ses artifices, ses levers de rideaux et ses coups de projecteurs, mais également ses jeux de dupes et ses chausse-trappes. J'ai côtoyé des chanteurs à l'ego blessé et surdimensionné, des producteurs baratineurs et mythos, des fans qui ne voyaient de moi qu'une image.

Dans ce livre, je vous propose de visiter les coulisses de la réalité, laquelle n'est au fond qu'une illusion. De prendre conscience que le monde que nous voyons n'est que le résultat d'un tri singulier, une création de notre esprit. Comme si nous jetions un costume sur les épaules de l'existence, sans savoir à quoi ressemble l'existence et que nous contempions ce manteau en affirmant : « Ça, c'est *la vie* ! »

À travers cet ouvrage, j'interrogerai également un autre déguisement, et pas des moindres, ce masque que nous portons sur notre propre visage : le masque de *la persona*, auquel nous nous soumettons pour nous adapter au mieux à l'environnement. Mais également un premier rôle dans un film dont nous sommes l'auteur, une hallucination quotidienne où nous ne cessons de donner du sens au moindre évènement, où nous nous inventons des conflits, des épreuves, des antagonistes.

Comme si nous ne pouvions pas voir le *présent* sans nous le *re-présenter* sous la forme d'une fiction. Un récit dans lequel nous jouons un rôle taillé sur mesure, un premier prix d'interprétation en puissance, où nous nous donnons le sublime rôle de la victime (la figure héroïque par excellence).

Un rôle de victime qui nous empêche d'entrer en contact avec la vie, un charabia que l'on se répète pour ne pas s'abandonner à la vie. Cette vie qui nous fait peur et qui nous demande de jouer sans partition, de jouer à être soi sans texte pré-écrit. En somme, vivre la vie sans la commenter.

Dans ce livre, je vous propose d'interroger pas à pas nos vies « rêvées » (dans le sens où la vie que nous vivons est une illusion, un rêve que l'on fait les yeux ouverts) et de poser un regard neuf sur nos postures. D'arrêter de se *re-présenter* le présent, mais de le vivre pleinement, sans poser un récit entre nous et la vie.

Aussi, je convoquerai des mouvements thérapeutiques qui m'ont le plus marqué, la Gestalt-thérapie, les approches narratives et la psychanalyse. Je solliciterai également des philosophes, des penseurs, des scientifiques. Enfin, j'inviterai des artistes de tous horizons, car je pense profondément que l'art raconte aussi bien le monde qu'un essai théorique, et que l'un et l'autre peuvent apporter chacun un précieux éclairage sur ce que nous appelons la vérité.

La vérité. Deux mots seulement, mais toute une histoire. À mes yeux, la vérité et le présent sont synonymes. Cette vérité (ce présent) que nous avons sous les yeux mais que nous ne pouvons épinglez.

Je tiens à dire que cet essai est une tentative d'approcher le présent (ou la vérité), d'en éclairer une partie, et ce à travers le petit bout de ma lorgnette. Ce livre est une histoire que je me raconte au sujet *des histoires que nous nous racontons*.

Maintenant que cet ouvrage est rédigé, je m'aperçois que je n'ai cessé de corriger tel paragraphe, encore et encore, bidouillant avec plus ou moins d'élégance, afin de faire passer mes idées le plus naturellement possible. Or, si la vérité existait, je n'aurai qu'à l'écrire, telle quelle. J'en suis incapable. Telle est la limite de l'exercice.

Néanmoins, dans ce livre, je vous prépare bien des surprises et vous concocte dans les derniers chapitres un climax mémorable, suivi d'une révélation qui vous plaira je l'espère. Car je n'oublie pas qu'une bonne histoire,

qu'elle existe sous la forme d'un roman, d'un film ou d'une pièce de théâtre, est avant tout un récit initiatique, dont l'issue est un dévoilement de soi. Une pièce tragi-comique où le personnage principal apprend à se connaître au fil d'un dur périple, où chaque épreuve le met face à ses propres choix.

Voyez ce livre comme une histoire dont vous êtes le héros.

Êtes-vous prêt ? Entendez-vous les trois coups de théâtre frappés par le bâton du machiniste ? Silence, la salle est plongée dans le noir. Le rideau se lève. Les lumières gagnent en intensité et la scène s'éclaire... L'histoire peut commencer.

Partie 1

UNE HISTOIRE PERCEPTIVE

Chapitre 1

Le système Vakog

Un matin d'été, nous nous réveillons dans notre chambre. Nous ouvrons les yeux, et d'un pas énergique nous nous levons du lit pour nous diriger vers la fenêtre. Nous ouvrons celle-ci et poussons fort les volets en bois. Devant nous, le monde dévoile ses formes et ses couleurs : un figuier planté au milieu d'un magnifique gazon, une table en teck sous une tonnelle recouverte de glycine odorante. Et puis, le chant des oiseaux, des pinsons... Stop. Rembobinons le film. Les images, l'odeur et le son qui se présentent à nous ne sont pas la réalité mais l'expression de nos sens.

Sur le plan visuel, tandis que le colibri perçoit l'ultraviolet et que la grenouille capte les infrarouges, l'œil humain ne perçoit que trois couleurs : les primaires que sont le rouge, le bleu et le jaune. Quant aux autres couleurs,

elles ne sont que des combinaisons qui découlent de ces trois fondamentales : les couleurs secondaires (ou complémentaires) c'est-à-dire le vert (le jaune et le bleu), l'orange (le jaune et le rouge), le violet (le bleu et le rouge) ainsi que les six couleurs tertiaires. Mais nous ignorons toutes les infinies combinaisons entre celles citées précédemment et l'ultraviolet et les infrarouges... en sachant également que les trois couleurs primaires, l'ultraviolet et l'infrarouge ne représentent *qu'un type de lumière*, c'est-à-dire n'appartenant qu'au seul règne animal. Comprendons-nous bien : la lumière telle que nous la nommons n'est que la résultante de capteurs visuels spécifiques, liés au monde animal, que l'on soit homme, sanglier ou carpe.

Rendons à César ce qui lui appartient : le seul animal sur cette planète qui voit l'ultraviolet ET l'infrarouge n'est autre... que le poisson rouge.

Sur le plan de l'ouïe, même topo. Et parmi toutes les espèces animales, l'oreille humaine ne figure pas en tête de liste. Ainsi, l'être humain ne perçoit ni les ultrasons (contrairement aux chats ou aux chiens), ni les infrasons (perçus par les morses, les baleines ou les hippopotames).

La liste de nos limitations par rapport aux autres animaux est longue, bien que méconnue. Peut-être n'aimons-nous pas nous savoir *inférieurs* par rapport à nos cousins animaux ? Nous ne cessons de vouloir nous différencier, notamment en mettant en avant notre intelligence, *via* notre sublime cerveau, mettant en exergue son unicité et son

évident génie. Or notre cerveau pour l'essentiel est un cerveau animal. Et nos cinq sens sont gérés par une partie cérébrale commune à toute espèce : la formation réticulée (ou formation réticulée mésencéphalique).

La fonction réticulée est logée dans la partie centrale du tronc cérébral, et a pour mission de filtrer les deux milliards de données qui frappent chaque seconde notre organisme (et ce par l'intermédiaire de nos cinq sens). Pour préserver notre santé mentale, la formation réticulée sélectionne ces données et ne laisse pénétrer que les « data » servant à notre survie, c'est-à-dire des informations possédant un caractère nouveau et déclenchant une réponse émotionnelle relativement élevée. Tout le reste *n'est pas perçu*.

Vakog et les cinq canaux sensoriels

Connaissez-vous la PNL, la Programmation neuro-linguistique ? La PNL est autant une approche des capacités cognitives de l'homme qu'une thérapie brève. Elle décrit les interactions entre le fonctionnement du cerveau humain et les actes qui en découlent. Elle est ainsi associée aux thérapies dites comportementales.

La PNL s'intéresse notamment à notre système de perception, communément appelé les cinq sens. Elle les classe et les répertorie sous le terme Vakog : V comme Visuel, A comme Auditif, K comme Kinesthésique, O comme Olfactif et G comme gustatif.

Le K de Kinesthésique mérite quelques explications. Le K se rapporte au toucher mais pas seulement ; il englobe aussi toutes les perceptions intérieures que nous avons au contact de l'environnement. Le fait de se placer à tel endroit et de sentir à son aise, ou au contraire de se sentir à l'étroit dans une pièce mal éclairée, ou se sentir engoncé dans une veste que l'on juge trop petite. Le K, c'est *le sentir*.

Les cinq sens qui composent le Vakog sont appelés en PNL les *canaux sensoriels*, lesquels sont autant de filtres que notre cerveau utilise pour traiter jusqu'à deux mille informations par seconde ! Voyez le décalage entre les deux milliards de données qui frappent notre système et seulement les deux mille qui sont reconnues. La portion est minuscule et montre à quel point le monde nous échappe.

Les canaux sensoriels diffèrent d'un individu à un autre : telle personne développera un sens visuel aiguisé tandis qu'une autre sera plus tactile. Certains, dont le canal principal est kinesthésique, entreront dans une pièce et seront sensibles à l'ambiance, à l'atmosphère qui s'en dégage. Ils y percevront le côté chaleureux ou lugubre, voire malsain, d'une salle ou d'un lieu. Ils diront par exemple : « *Je ne sens pas cette église* » ou au contraire : « *Je ne sais pas pourquoi mais je suis bien ici, dans cette chambre.* » D'autres personnes, plus visuelles, noteront telle couleur, tel bibelot, tel détail jusqu'à parfois enregistrer le titre d'un livre posé sur un guéridon.