

Article de la rubrique « Dossier : Changer sa vie »

Mensuel N° 205 - juin 2009

Changer sa vie

La guerre contre soi

Jean-François Dortier

Changer impose de passer du rêve à l'action. Cela suppose aussi d'entrer en guerre contre soi pour tenter de satisfaire certains désirs au détriment d'autres.

Tout le monde rêve de changer. Changer de travail (évoluer dans son poste ou se réorienter), changer son corps (maigrir, se muscler, se rajeunir), changer sa vie privée (quitter son conjoint ou en trouver un), son environnement (déménager de son quartier, de sa ville, de son pays). Parfois on rêve d'une renaissance complète : tout plaquer pour changer de vie. Plus souvent, il s'agit de simplement changer une seule chose : arrêter de fumer, obtenir une promotion, vaincre sa timidité malade pour aller au-devant des gens et rencontrer enfin le grand amour.

Problème : changer est difficile. Et beaucoup en restent au niveau du rêve sans rien entreprendre pour le faire. C'est ce que l'on appelle le « bovarysme », en référence à Emma Bovary, l'héroïne du célèbre roman de Gustave Flaubert.

Autre écueil : les bonnes résolutions qui ne tiennent que quelque temps, comme celles d'Oblomov, le personnage inventé par l'écrivain Ivan Gontcharov : le jeune aristocrate qui rumine de grands projets, mais est incapable de tenir ses propres engagements plus de quelques jours. Il se morfond alors dans la léthargie et la haine de soi. Le perfectionnisme est un autre butoir au changement : en s'imposant des objectifs trop élevés, en recherchant la perfection, on se condamne à ne pouvoir aller au bout de ses projets. Faiblesse de la volonté, peur d'affronter ses rêves, peur de l'échec... ou de la réussite, il existe mille raisons pour rater son changement.

D'où vient cette difficulté à mettre en œuvre des changements que l'on désire tant ? Changer implique d'entrer en guerre contre soi. De livrer une bataille intérieure contre ses mauvais penchants, ses « démons », s'imposer une autodiscipline.

Le philosophe Harry Frankfurt explique les failles de la volonté (sur lesquelles bute le changement) par le conflit entre deux types de désirs. Les désirs « de premier ordre » nous sont fixés par les besoins immédiats ou l'environnement. Les désirs de second ordre sont les projets au long terme. Nous autres humains possédons la capacité de se projeter hors de soi, de se fixer des buts à long terme, d'imaginer un horizon lointain. Le problème est celui des conflits entre ces désirs. À long terme, je voudrais maigrir, mais

maintenant, je suis très tenté de reprendre une part de dessert. L'étudiant veut réussir ses examens et sait qu'il doit pour cela changer ses habitudes : refuser quelques sorties avec les copains, mieux organiser ses journées (alors que la guitare ou le DVD sont à portée de main). Le salarié voudrait avoir plus de temps à lui pour un projet qui lui tient à cœur, mais il doit apprendre à dire « non », à refuser les sollicitations qui l'assaillent au quotidien. Le délinquant souhaite s'en sortir : il voudrait arrêter la drogue, arrêter de dealer, changer ses fréquentations, apprendre un métier, trouver un travail, etc.

Résister à l'immédiat

Les économistes nomment cela la « non-cohérence des préférences ». Ce que je voudrais à long terme (faire des économies et épargner) ne correspond pas à ce que je souhaite à court terme (je craque pour ce nouvel achat) (1).

Pour quelle raison est-ce que l'on tranche souvent en faveur du désir de premier ordre (la tentation immédiate) au détriment du désir de second ordre : l'objectif à long terme ? Le calcul est simple : lorsque l'on agit en fonction d'un but lointain (travailler pour un examen par exemple), le coût de l'action (se mettre à un travail ennuyeux) est immédiat et les avantages sont différés. À l'inverse, pour les désirs immédiats (jouer de la guitare), les avantages sont immédiats et les coûts différés. Comment faire dès lors pour aller à l'encontre de ses tentations et tenter de contrôler ses envies ?

Cette guerre intérieure est l'une des facettes de ce que les sociologues nomment la « réflexivité ». La réflexivité est la capacité qu'ont les individus à l'autoanalyse, à réfléchir à leurs propres motivations, à tenter de contrôler le cours de leur vie en mettant en place des stratégies de changement et des techniques mentales d'autocontrôle.

Selon Philippe Corcuff, la sociologie de la réflexivité prend au sérieux les capacités individuelles à s'observer et à prendre de la distance avec soi. En cela, elle se démarque de la sociologie déterministe pour laquelle l'individu était assigné à résidence sociale, comme rivié à son passé et son milieu d'appartenance. Pour comprendre les trajectoires des individus qui cherchent à s'affranchir de leur milieu, il faut sortir de ce modèle. Les individus contemporains ne se resocialisent pas uniquement à partir des modèles familiaux ou de leur classe sociale. Telle une petite fille qui entrevoit à l'école, à la télévision, dans ses lectures, des modèles de conduites nouveaux auxquels elle cherche à se conformer. Ce processus relève de la « socialisation anticipatrice », de l'influence des modèles (2) ou des « identités possibles » (3) incarnés à travers nos héros et légendes personnelles. L'individu rêve d'une autre vie et va tenter de se transformer, de conformer son rêve à la réalité. Il n'est plus seulement construit par son passé, mais comme aspiré par l'avenir. Le sociologue Jean-Claude Kaufmann décrit cette dialectique entre notre vie réelle et notre vie rêvée avec l'image d'une « double hélice », à la manière de la structure du code génétique (4).

Une première hélice est formée de l'ensemble des apprentissages, routines mentales, normes intériorisées qui nous font agir au quotidien : au travail et dans la famille. C'est notre premier code de conduite.

Autour de cette première hélice, s'enroule une seconde : celle de nos pensées intérieures. Notre petit théâtre intérieur est fait de rêveries, de projets, de pensées diverses souvent en décalage avec nos conduites réelles. Voilà la seconde hélice. William James appelait cela le « flot de conscience » ; ce cinéma intérieur produit une identité alternative, notre moi caché et secret, en décalage avec notre existence réelle. Il porte nos ambitions, nos rêves intérieurs, notre volonté de changement.

Les deux hélices de la personnalité ne sont pas étrangères l'une à l'autre. Elles interagissent, s'enchevêtrent et s'influencent. Les projets d'hier ont pu contribuer à changer ma vie ; ce que je suis aujourd'hui est en partie le résultat des rêves du passé. Ils sont venus s'intégrer à mon premier moi. Et désormais, des frustrations ou désirs enfouis se réveillent et forment la nouvelle seconde hélice. Enfant, Jean-Christophe Rufin voulait devenir médecin, comme son grand-père. Il est parvenu à ses fins. Mais quelques années plus tard, un autre rêve endormi en lui se réveille : il voudrait écrire, devenir écrivain (5). Toute la question du changement personnel est de tenter de faire concorder ces deux identités : notre vie rêvée et notre vie réelle.

Décision et stratégies

Au fil du temps, les individus mettent en place stratégies, trucs et combines personnelles pour tenter de contrôler leur comportement. Ces stratégies sont multiples.

Celui ou celle qui veut perdre du poids se regarde dans la glace en rentrant le ventre, il fixe son attention sur les « images-buts » qu'il cherche à atteindre. Il s'entoure des images des héros et des modèles de référence. Cette jeune femme feuillette des magazines féminins. Pure distraction ? Simple recherche des modèles de coiffure ? De tenue ? Pas uniquement : sans en avoir vraiment conscience, elle est aussi à la recherche d'un modèle de vie. Elle voudrait endosser une nouvelle identité. Le *look* n'est pas une question aussi futile qu'il y paraît.

« *Je veux maigrir* », « *je vais passer un examen pour devenir esthéticienne* », « *je veux devenir musicien* »..., le passage à l'acte passe par une décision puis par des résolutions. Si elles ne sont pas accompagnées d'un moyen et d'un programme précis, elles cèdent vite sous le poids des routines, des motivations inverses, des sollicitations immédiates. « *À partir de demain, je vais arrêter de regarder la télévision et me contraindre à écrire une heure tous les soirs* » : tel est l'objectif que s'est fixé l'antihéros du roman de Jean-Philippe Toussaint *La Télévision*. Il voudrait se désintoxiquer de l'emprise du petit écran. Mais sans méthode précise, sans solide alternative, il succombe sans cesse aux charmes de l'écran.

Changer implique de transformer ses rêves en projet et les projets en programme précis. D'où l'importance des agendas, du journal intime, du carnet de bord, des listes de choses à faire, des rappels que l'on se fait à soi-même : un tableau affiché dans la cuisine, des Post-it collés sur un coin de bureau, etc. Autant de petites piqures de rappel qui font partie des techniques d'autocontrôle des individus en quête d'une nouvelle vie (6). Pour le psychologue américain Ira Progoff, le journal intime intensif est un outil privilégié du changement personnel.

Mais l'autodiscipline et les rappels à l'ordre qui l'accompagnent sont bien insuffisants pour changer durablement. Face à une motivation insuffisante et une volonté défaillante, celui qui veut changer comprend vite qu'il va falloir avoir recours à une autre technique : la ruse.

Le philosophe Jon Elster a consacré une grande partie de son œuvre à étudier cette stratégie mentale consistant à agir contre nous-même. Face aux carences de notre propre volonté, face à la difficulté à contrôler nos émotions, nous employons des stratégies dignes d'Ulysse. On sait que le héros de l'*Illiade* se fit attacher au mât de son navire pour résister au chant des sirènes. Voilà ce que fait le collégien qui demande à être mis en internat pour être sûr d'être dans un cadre stimulant pour travailler. C'est le cas du fumeur invétéré qui annonce sa décision à son entourage, sachant qu'un engagement public va peser sur lui dans ses moments de faiblesse (ce qui le conduit parfois à aller se cacher dans les toilettes pour aller fumer comme lorsqu'il était adolescent). C'est encore le cas du joueur compulsif qui demande à être inscrit sur la liste des personnes interdites d'entrer au casino.

Et toujours Sisyphe...

Le recours aux aides extérieures relève de ce que le psychologue canadien Yves Saint-Arnaud appelle le « changement assisté » (7). Sachant que notre environnement immédiat influe sur nos conduites dans un sens ou dans un autre, il est souvent nécessaire de contrebalancer les influences subies par celles choisies. Cette aide extérieure peut être procurée par des groupes de rencontre comme les Alcooliques anonymes, ou par le *coaching* qui s'est généralisé dans le sport, le travail et désormais les études.

Modèles identificatoires, programmes personnels, autostimulations, il existe tout un arsenal de méthodes plus ou moins efficaces pour tenter de changer .

Mais quoi qu'il en soit des résolutions, trucs, combines et astuces, le chemin du changement est toujours semé d'embûches. Du régime amaigrissant aux grands projets de vie, le changement personnel est un travail de Sisyphe, toujours recommencé. Un changement toujours accompagné d'espoir, de désappointement, de dénigrement, de culpabilité, invariablement suivi d'ambitions et d'espérances nouvelles. Au final, le cycle

des tentatives avortées, des échecs, des relances et des petits succès fait partie du changement lui-même.

Comme pour les utopies, la radicale métamorphose de soi est une illusion. Sauf peut-être pour des cas extrêmes. Mais, de même que les utopies participent au changement social, l'illusion de la métamorphose contribue tout de même à nous changer.

Pour l'immense majorité d'entre nous, le changement est un combat permanent. Une guerre contre soi-même qui connaît des succès et des échecs, des moments de conflits intenses et de paix relative. Au final, c'est peut-être la seule chose qui ne change pas en nous : notre désir de changer.

NOTES :

(1) Cette non-concordance est au passage une pierre dans l'hypothèse de l'*Homo oeconomicus* capable de fixer ses buts et de choisir la meilleure façon pour les atteindre.

(2) Voir Michel Lobrot, *L'Influence des modèles*, Psy-énergie, 1987.

(3) Hazel Markus et Paula Nurius, « Possibles selves », *American Psychologist*, vol. XLI, n° 9, 1986.

(4) Jean-Claude Kaufmann, *Quand je est un autre. Pourquoi et comment ça change en nous*, Armand Colin, 2008.

(5) Jean-Christophe Rufin, *Un léopard sur le garrot. Chroniques d'un médecin nomade*, Gallimard, 2008.

(6) Bernard Lahire, *La Culture des individus. Dissonances culturelles et distinction de soi*, La Découverte, 2004.

(7) Yves Saint-Arnaud, *Relation d'aide et psychothérapie. Le changement personnel assisté*, Gaëtan Morin, 2001.