

à propos de la subjectivité

Parler objectivement du monde.

Objet veut dire littéralement « jeté là devant ». Parler objectivement consiste donc à décrire un objet jeté devant mon regard et à ne parler que de lui. Strictement. Pas du regard posé sur lui.

Parler objectivement revient donc à parler de l'objet comme s'il n'était pas regardé, à parler de « la chose en soi », à la décrire comme si notre regard n'exerçait aucune influence sur notre connaissance de la chose.

Notre éducation, et spécialement notre instruction, nous ont appris à parler de manière objective. *Soyez objectifs ! Laissez vos considérations personnelles au vestiaire ! La science réclame rigueur, jugez les faits, uniquement les faits !* L'objectivité rime avec scientificité. Et donc avec autorité. *C'est objectif, c'est scientifique, c'est donc certain. Il n'y a pas matière à discussion !*

Cette éducation au discours objectif a ses revers. Combien de disputes éclatent lorsque les protagonistes tiennent des discours « objectifs » :

- *Ce film était vraiment intéressant*
- *Non ! C'était d'un mortel ennui !*
- *Tu n'y connais rien, ce film est un vrai chef-d'œuvre !*
- *etc...*

La plupart des conflits naissent de ce que chacun croit voir le monde objectivement. L'ennui c'est que la vision « objective » de A ne correspond pas à la vision « objective » de B. Or il ne peut y avoir deux visions objectives du même monde !

De nombreuses disputes seraient évitées si chacun réalisait pleinement qu'il ne voit pas le monde tel qu'il est. Le monde ne nous apparaît qu'à travers le prisme de notre regard. Parler « objectivement » est un leurre. L'objectivité est un mythe et quelque chose d'inatteignable. En réalité, on ne peut parler du monde tel qu'il est mais tel que nous le voyons. En sorte que, si je veux parler rigoureusement, il me faudra souligner, dans mon discours, le rôle que je joue dans ma perception du monde. En d'autres termes, parler de manière subjective

- *J'ai trouvé ce film intéressant*
- *Moi je m'y suis ennuyé*
- *Je suis étonnée. J'aurais cru que tu l'aimais autant que moi*
- *Etc.*

Dire « *j'ai trouvé ce film intéressant* » ne souffre d'aucune contestation (ce qui est différent de « ce film *est* intéressant »). De même que « je me suis ennuyé durant ce film » non plus. Ces deux propositions ne s'opposent pas. Elles s'apposent. Elles sont toutes deux irréfutables. Vérité multiple. Paradoxalement, j'accrois le degré de certitude de mon propos lorsque j'y souligne ma subjectivité.

La vision subjective est multiple. Il peut y avoir (c'est même impossible autrement) autant de vision du monde qu'il n'y a de regards qui s'y posent.

Parler objectivement de soi.

Parler objectivement de soi revient à se décrire comme un objet. « *je suis belge, d'origine wallonne* », « *je suis quelqu'un de foncièrement timide* », « *je suis radicalement de gauche* » « *je suis un colérique* », « *je manque de confiance en moi* », « *moi, je dis toujours ce que je pense* », etc. Autant de propos qui fige la personne dans des caractéristiques immuables. Puisque je suis quelqu'un de timide, que c'est ma caractéristique, il n'y a aucune raison que ça change. Je suis comme ça !

Ces discours objectifs que les gens tiennent à leur propos sont caractérisés par un abus du verbe Être. « Je manque de confiance en moi » revient à dire « *je suis* quelqu'un qui manque de confiance ». « Je dis toujours ce que je pense » revient à « *je suis* quelqu'un qui... ». Le verbe Être étouffe la durée, fige le temps. Le verbe Être annihile l'histoire, l'intrigue, les rebondissements et toutes les fois où je n'ai pas été comme ça. « Je suis » laisse entendre que cela s'est toujours passé ainsi et que ça continuera. Monotonie.

Ecouter des gens qui se décrivent (*je suis timide, dès que je prends la parole, je rougis, etc.*) est le plus souvent ennuyeux ! Leur discours devient généralement autrement plus captivant lorsqu'ils se mettent à *raconter* un événement concret. *Un jour, j'ai pris la parole devant la classe et tout à coup, j'ai peiné à trouver mes mots. J'ai balbutié, rougis, etc.*

Le discours que nous nous tenons à propos de nous-mêmes n'est pas sans conséquence sur notre fonctionnement mental. En me tenant des propos objectifs sur moi-même, je rigidifie ma personnalité. Je ne laisse pas de place au changement. Et surtout je me jette au devant d'un constat d'impuissance. « Je suis timide, j'y peux rien, je suis comme ça ».

La plupart des gens sont avides de connaître leur « vraie personnalité », c'est à-dire leur « caractéristiques psychologiques ». Ils affectionnent les tests en tous genres chez les pys ou dans des revues plus ou moins sérieuses. De cette quête, ils trouveront des réponses qui les satisferont. Ils se décriront par des propos abusant du verbe « être » (*Finally, je sais maintenant qui je suis : je suis introverti, impulsif, fait pour avoir des enfants, doué pour les mathématiques, etc.*). A la question du « qui suis-je ? », la plupart des gens répondent par un « *que suis-je* », ce qui concourt à des propos aliénants sur soi-même. La personne, en parlant de soi comme d'un objet, se sclérose dans un répertoire de caractéristiques, rigidifie ses catégorisations mentales.

La psychanalyse a fortement influencé le discours objectif sur soi. Freud parlait en termes d'« être » (« je suis triste »). Avec Rogers, les gens ont commencé à parler à leur propos en termes de « sentir » (« je me sens triste »). En éléuthéropédie, les participants s'expriment en termes de « faire » (« je me rends triste » ou « je m'attriste »), qui correspond mieux au vécu subjectif.

Parler subjectivement

Parler subjectivement revient à manifester sa conscience de son rôle actif dans sa vision du monde et de soi-même.

Parler subjectivement du monde revient donc à montrer que je suis bien conscient que *c'est moi qui* juge, estime, sens, vois, trouve, voudrais, imagine, pense, souhaite, crains, déplore, etc. Si après avoir vu un film, je dis « ce film *était* très ennuyeux », je ne manifeste pas ma conscience de ma subjectivité. Par contre en disant « *j'ai trouvé* ce film ennuyeux », je montre davantage ma conscience du rôle que je joue dans mon jugement de ce film.

Le discours subjectif possède un degré de rigueur (et donc d'irréfutabilité) plus important que les propos objectifs. « J'ai trouvé ce film ennuyeux » ou mieux encore « je me suis ennuyé durant ce film », il n'y a rien à contester. *Finally, nous n'avons de certitudes valables que subjectives. Je*

*ne puis savoir avec certitude si tel objet est rouge, mais je puis être certain que je le vois rouge. Je ne sais pas avec certitude si tel film est bon, mais je sais avec certitude que je l'ai beaucoup aimé*¹. Beaucoup de discussions passionnelles ou de disputes perdent de leur intérêt dès que les protagonistes s'expriment subjectivement, en veillant notamment à se méfier du verbe « être ».

Pas qu'une question de grammaire

On pourrait croire que pour parler subjectivement, il suffirait de parler de soi. Nous avons vu que cette condition est insuffisante. Je peux en effet parler de moi objectivement.

Beaucoup d'auteurs à succès, comme Thomas Gordon, Jacques Salomé, ont établi des règles d'expression censées améliorer la communication interpersonnelle : « parler en je », « éviter le tu », « dire ses sentiments », « éviter les jugements », etc. Ces règles ne concourent pas nécessairement à plus de subjectivité dans nos propos. Je prendrais comme seul exemple celui qui figure dans le manuel (p.57 et p.72). « *Je sens que tu m'en veux* » se veut un propos subjectif (il n'y a en effet que moi qui peut « sentir »). En réalité, il s'agit d'une erreur sémantique. Nous pouvons craindre, déplorer, imaginer, etc. que l'autre m'en veuille. Mais comment le « sentir » ?

Il en va de même pour la plupart de ces « règles » établies dans des centaines de livres qui traitent de la communication. Dans mes cours, je repère fréquemment les élèves qui ont été à l'école de ces auteurs. Je les vois s'appliquer à ces règles apprises. Et c'est bien là le problème. La subjectivité, ça ne s'apprend pas. On s'y forme. Le discours subjectif ne se suffit pas de règles apprises, il requiert que la personne réalise pleinement qu'il voit l'autre, lui-même ou le monde à travers un regard bien personnel et singulier. C'est une question de présence de soi et non de grammaire.

Il ne faudrait pas croire que l'éleuthéropédie soit épargnée par le risque d'une langue apprise. Nous savons, par exemple, que l'expression en termes de « faire » semble mieux correspondre au vécu subjectif. Mais il ne faudrait pas en faire une règle ! Sans quoi, la correction sémantique ne serait plus praticable dans nos ECE. C'est pourtant le danger. Il serait en effet dommage que nous « apprenions » une langue (comme le recommandait Korzybski) sans que celle-ci témoigne d'une « transformation intérieure ». Pour que la correction soit efficace, occasionne un « aha », notre expression doit laisser échapper quelques erreurs. Mais après quelques exercices d'ECE, il semble assez facile de repérer quelques habitudes langagières (« je m'attriste », « je me réjouis », etc.). Le risque serait de les « apprendre » et de fermer ainsi la porte une correction sémantique « transformante ».

Frédéric Delvigne, Bruxelles (2006)

¹ D. Le Bon (2003). Pratique de la liberté. Manuel d'Eleuthéropédie. 4^{ème} édition. Bruxelles : Présence. pp 60.