

# Peut-on apprendre à devenir soi-même ?

## Baccalauréat d'essai

### Éléments de correction

« Apprendre à se connaître est très difficile (...) et un très grand plaisir en même temps (quel plaisir de se connaître !) ; mais nous ne pouvons pas nous contempler nous-mêmes à partir de nous-mêmes : ce qui le prouve, ce sont les reproches que nous adressons à d'autres, sans nous rendre compte que nous commettons les mêmes erreurs, aveuglés que nous sommes, pour beaucoup d'entre nous, par l'indulgence et la passion qui nous empêchent de juger correctement. Par conséquent, à la façon dont nous regardons dans un miroir quand nous voulons voir notre visage, quand nous voulons apprendre à nous connaître, c'est en tournant nos regards vers notre ami que nous pourrions nous découvrir, puisqu'un ami est un autre soi-même. Concluons : la connaissance de soi est un plaisir qui n'est pas possible sans la présence de quelqu'un d'autre qui soit notre ami ; l'homme qui se suffit à soi-même aurait donc besoin d'amitié pour apprendre à se connaître soi-même. »

attribué à Aristote, *La Grande morale*, II, 15



La connaissance de soi semble, pour le sens commun, évidente : ne suis-je pas, parmi tous les objets de connaissance, celui qui m'est le plus proche et le plus familier ? Pourtant, il arrive que je sois étonné de l'image que je renvoie, étonné aussi lorsque j'apprends ce que les autres disent de moi. Il arrive que je me mente lorsque je présente une image de moi-même que je sais contraire à la réalité. Cette duperie n'est-elle pas une des figures de l'ignorance ou de la méconnaissance de soi ? La complaisance envers soi ne rend-elle pas caduque la sincérité de cette connaissance ? La connaissance de soi est une entreprise de découverte de soi et de ses capacités, ainsi que le résultat positif de ce travail. Dès lors, la tâche qui consiste à savoir qui je suis et ce que je suis peut-elle en fait et en droit être authentique et loyale ? La question posée sous-entend que la connaissance de soi est généralement une entreprise vaine ou illusoire, dans la mesure où le moi est en même temps le sujet et l'objet de la connaissance de soi. A la fois juge et partie, le sujet à la recherche de lui-même serait un observateur intéressé, partial, ce qui rendrait suspecte l'idée d'une connaissance fiable ou objective de soi. Or, si la connaissance de soi peut ne pas être sincère, est-il concevable qu'elle le devienne ? Quelles seraient alors les conditions d'une connaissance de soi authentique ? Il s'agit de se demander si la connaissance de soi est par nature duplicité ou si elle peut devenir authentique. Dans l'acte de se connaître, la parole de bonne foi et l'être du moi (à supposer du reste qu'il en ait un) peuvent-ils coïncider ? Si la connaissance de soi peut ne pas être sincère, ne sommes-nous pas condamnés à vivre dans l'ignorance de nous-mêmes, dans le mensonge à soi ? Faut-il alors renoncer à se connaître ? Un tel renoncement ne nous condamnerait-il pas à l'aveuglement et à l'aliénation (si la connaissance de soi est la condition de la maîtrise de soi) ? Comment faire, alors, pour devenir soi-même ?

Il semble, aux yeux de celui qui tente de se connaître, que la connaissance de soi est sincère : il suffit, pour savoir qui je suis, de faire l'effort de me penser, de dire ce que je crois vrai à mon sujet et d'agir en fonction de mes convictions. Comment la connaissance de soi pourrait-elle ne pas être sincère puisque c'est moi, en mon âme et conscience, par un acte délibéré, qui choisis de partir à la rencontre de moi-même ? La connaissance de soi désigne cet acte de la pensée qui pénètre et définit l'objet du sens intime (le moi), c'est-à-dire une réalité supposée permanente, support des qualités et des changements divers, principe de l'identité individuelle.



La connaissance de soi se différencie de la conscience de soi : savoir que je suis (conscience de soi) n'est pas la même chose que savoir qui je suis et ce que je suis (connaissance de soi). La connaissance est une entreprise de découverte, passant par l'expérience, l'épreuve, les comparaisons, les erreurs, les corrections, le travail. La connaissance signifie également le résultat positif de ce long travail. Se connaître, c'est alors savoir ce dont on est capable, les limites de ses capacités face à une tâche ou plus généralement une situation à laquelle on va être ou on pourrait être confronté. Dans le domaine de l'action, qui est toujours tournée vers l'avenir, se connaître veut dire : se prévoir, pouvoir se prévoir. Que puis-je alors connaître de moi ?

Je peux apparemment connaître assez facilement certaines de mes qualités (fonction sociale, origine, certains traits de caractère), selon la nature des relations que j'ai avec autrui, selon la manière dont autrui se rapporte à moi. Je puis connaître ce qui, en moi, est plus ou moins mesurable, par exemple les performances physiques. Mais si je considère ma personne dans son intégralité, comme l'ensemble infiniment complexe de possibilités qui dépendent de ma liberté d'en user, des occasions, des empêchements venus du monde extérieur, il est évident que la connaissance de moi-même (ce que je peux prévoir) est largement aléatoire. Elle ne peut prendre que le sens d'un travail d'approche interminable, d'expérience et d'invention, par opposition à un modèle achevé, à une image idéale de soi à laquelle il ne faudrait qu'obéir.

Que serait alors une connaissance de soi sincère ? Une intention honnête de savoir qui je suis. Un acte ou un travail du sujet acceptant de se regarder en face, de voir

sa propre vérité, sans complaisance, avec honnêteté et engagement. S'observer, s'étudier, se penser et livrer avec le maximum de franchise et d'objectivité ce que l'examen de soi révèle. En clair, dire, accepter ce qu'on croit être notre vérité, que cela nous plaise ou nous dérange. Reconnaître ses défauts, comme ses qualités, pour ne pas se tromper sur soi-même, agir plus efficacement et en fonction de valeurs librement choisies ou élaborées. Or, qu'est-ce qui rendrait possible une connaissance de soi sincère ?

Pour que cette connaissance soit sincère, il faut d'abord que le sujet prenne conscience de son ignorance. Il faut donc un désir de savoir qui corresponde à une possibilité réelle, la question étant précisément de savoir si l'idéal de se connaître sincèrement peut correspondre à une réalité. Selon Descartes, la conscience de soi se donne immédiatement à elle-même ; elle est la première et la plus certaine de nos connaissances. Avec le *cogito*, l'être et la conscience coïncident : je suis avant tout une chose qui pense. Il y a immédiateté et proximité de l'objet : l'esprit est plus facile à connaître que le corps (rappelons que le dualisme cartésien établit une distance entre le moi conscient et les choses, le sujet connaissant et l'objet à connaître). Par des précautions, une prudence méthodologique radicale mais suffisante, on peut passer de la conscience spontanée de soi à la conscience vraie, à la connaissance de soi. L'épreuve du doute radical est la garantie de la vérité de mes représentations de moi-même. En ce sens, la connaissance de soi est nécessairement sincère puisque nul ne peut douter sérieusement de sa propre pensée. La réflexion explicite sur cette pensée traduit un niveau supérieur de la conscience. Possibilité donc substantielle de se connaître liée au caractère substantiel de la conscience elle-même. La sincérité de la connaissance de soi est donc rendue possible par la structure même de la conscience et de la subjectivité qui fait que je suis de plain-pied avec moi-même, dans une proximité et intimité qui rendent la sincérité plausible. Par quels moyens puis-je espérer, dès lors, une connaissance authentique de moi-même ?

La sincérité suppose que je réunisse toutes les conditions pour me connaître : nécessité de l'expérience (circonstances, événements, vécus affectifs, conflits traversés, etc.); je me connais ainsi à travers mes actes, mes œuvres, mes projets. La sincérité ne se réduit pas à l'acte de dire vrai (dans la confiance, la confession, l'introspection). Elle se vit tout entière dans le feu de l'action. Ainsi dans l'émotion où il y a coïncidence entre ce que je perçois de moi, ce que je manifeste aux autres et ce que je suis réellement ; la sincérité m'envahit sans que je le décide vraiment. L'établissement également les expériences de l'extase, de la création et de la contemplation esthétiques, de l'amour, etc. La conscience affective comme composante de la sincérité de la connaissance de soi, en ce qu'elle me permet d'accéder à des couches plus profondes de moi-même.

Pour ce faire, autrui est aussi nécessaire. La sincérité n'est pas seulement de soi à soi mais aussi de soi aux autres. Je ne peux pas passer par moi-même, seul, de la conscience de moi à la connaissance de ce que je suis. Le discours des autres sur moi est indispensable. Comme le remarque Sartre : « *Autrui est le médiateur indispensable entre moi et moi-même.* » L'extériorité est donc requise : autrui est celui qui sait ce que je suis et par qui je peux me connaître. Ce que semble bien confirmer l'existence et les discours des sciences humaines qui m'apprennent sur moi ce que le plus souvent je n'aurais pas pu découvrir par mes propres moyens et ce non pas par manque de lucidité, de sincérité ou de précautions, mais radicalement : parce que je ne peux à la fois être un objet et un sujet.

Je peux et dois récupérer le discours de l'autre sur moi, la sincérité étant nourrie par le retour à soi. Si le discours de l'autre est un moyen d'élucidation par lequel je peux me connaître, cette prise de conscience (conçue comme un passage) est aussi presque toujours une redéfinition de soi, un renversement des déterminations d'abord vécues passivement. Il y a donc une nécessité de l'introspection comme examen de conscience (approche du moi profond), ainsi que l'illustre Rousseau dans les *Confessions*. L'analyse psychologique subtile, complexe, approfondie, liée à un besoin qu'éprouve Rousseau de se justifier, de faire connaître qui il est réellement, à la volonté de se situer par rapport aux autres et de montrer que son portrait atteint une sorte de généralité, permet de rectifier l'abîme entre l'être et l'apparence, dans une volonté de transparence et de sincérité absolue.

Il est donc possible qu'émerge une connaissance sincère de soi par la nature même de la conscience (transparence et substantialité) et l'engagement profond du sujet désireux de se connaître et s'en donnant les moyens (expérience, retour à soi). Mais cette prétendue sincérité de la connaissance de soi ne relève-t-elle pas d'une illusion foncière du sujet sur lui-même qui met sur le compte de la sincérité ce qui, en réalité, ne fait qu'exprimer les préjugés, les œillères, la complaisance que nourrit le sujet à son endroit ?



Lorsque nous nous mentons à nous-mêmes, nous sommes notre propre dupe. Par complaisance envers nous-mêmes, pour ne pas voir la vérité qui nous dérange, nous nous livrons à ce que Sartre appelle la mauvaise foi : la mauvaise foi est le contraire de la sincérité, elle est duplicité de ses paroles, de ses actes envers soi-même ou à l'égard d'autrui. C'est parce que l'homme n'est pas pure adhésion à soi que la mauvaise foi est possible. Pour être sincère, il ne suffit pas de dire ce qu'on croit vrai. Nos opinions peuvent exprimer nos préjugés, nos limites, tout ce qui appelle de notre part examen et soupçon. Il ne faut pas confondre le mensonge (tromper autrui en lui faisant prendre pour vrai ce qu'on sait être faux), la sincérité (croire en ce qu'on dit), la franchise (dire tout ce qu'on croit ; on peut être franc et être de mauvaise foi : se mentir à soi-même et croire ce qu'on dit), la mauvaise foi (ignorer ce qu'on pourrait savoir parce que cela nous dérange ou nous déplaît). La mauvaise foi, qui annule en apparence l'idéal de sincérité, est une illusion, un aveuglement volontaire qui fait que nous fuyons, par lâcheté et par paresse, la responsabilité ou le devoir que nous avons de nous connaître.

Je puis désirer sincèrement me connaître, croire me connaître effectivement et m'apercevoir ensuite que ce que j'avais pris pour de la sincérité n'était qu'une erreur dissimulée. Peut-être même que la connaissance de soi peut-être sincère à titre d'objectif, d'idéal (je veux effectivement me connaître) mais que cette connaissance de soi est un leurre. Pour quelles raisons ?

D'abord parce que l'introspection a des limites. Il est en effet difficile d'être à la fois l'observateur et l'observé, difficulté que Montaigne, dans les *Essais*, met bien en évidence. Cette connaissance de soi par soi manque incontestablement

d'objectivité : je suis un observateur partial, intéressé, à la fois juge et partie. Ces limites sont liées à la structure de la subjectivité et à sa solitude ontologique ainsi qu'à la force de l'amour-propre qui m'enchaîne à moi-même : la connaissance de soi peut n'être qu'un amour excessif de soi, la sincérité n'étant alors qu'un masque de l'intérêt qui n'ose pas s'avouer.

Pour qu'il puisse y avoir sincérité, il faut qu'il y ait coïncidence entre la parole et l'être. Or, si l'identité subjective se résout en une pure illusion (cf. les critiques de Hume, de Kant, de Pascal, Kant), cette coïncidence est impossible et renvoie à un besoin de stabilité de notre esprit. Ce qui pose alors problème, dans la connaissance de soi, c'est l'idée d'un soi permanent à connaître. La sincérité passe ici par la reconnaissance du caractère illusoire de la prétendue possibilité de saisir le moi.

La sincérité est une attitude artificielle qui repose en une croyance naïve en la transparence du sujet, en la possibilité d'une intériorité et d'une coïncidence avec soi. Or, l'acte même de s'observer soi-même modifie l'objet observé. Ensuite, si, comme l'a montré Sartre, la conscience est négativité, elle est fuite ; son mode d'être est l'ambiguïté, caractéristique de la liberté.

On peut radicaliser la difficulté à obtenir une connaissance de soi sincère. Le sujet exprime certes avec vérité et bonne foi sa pensée. Mais la connaissance de soi ne se réduit pas à l'acte de dire, de parler de soi, fût-ce de manière honnête. Le dire du sujet sur lui-même concerne la représentation, non l'essence : Kant distingue conscience (représentation de soi-même) et connaissance

(objectivité absolue consistant à atteindre une réalité en soi, à poser une essence, un être indépendant de la représentation subjective). Je peux ainsi vouloir sincèrement me connaître, savoir qui je suis et pourquoi je suis ainsi, sans pour autant comprendre les mobiles de mes pensées et de mes actes. Il y a en moi de l'inconnu qui motive l'acte de connaître et même de l'inconnaissable au-delà ou en deçà de toute sincérité.

La connaissance de soi nous avait d'abord semblé pouvoir être sincère. Mais cette sincérité se résout, en réalité, en une pure illusion qui renvoie à la force de la vanité, au jeu de la mauvaise foi, au besoin de stabilité de notre esprit. La connaissance de soi peut donc ne pas être sincère. La sincérité est l'autre nom de l'intérêt, de l'amour-propre, du mensonge à soi. Mais, loin d'être une réalité, la sincérité ne désigne-t-elle pas un idéal, une condition nécessaire, quoique non suffisante, de la connaissance de soi ?

Au fronton du temple de Delphes, figurait cette phrase : « *connais-toi toi-même* ». Il s'agit là d'un conseil et d'une recommandation : apprends sans cesse à te connaître et à toujours mieux choisir selon le projet humain de toi-même que tu poursuis. La connaissance de soi surgit de la méconnaissance et doit lutter contre les illusions nées de la méconnaissance. C'est parce que la connaissance de soi peut ne pas être sincère que nous avons le devoir de faire en sorte qu'elle le devienne. Il ne s'agit pas tant d'une maxime pour l'introspection ou d'une démarche psychologique qui chercherait à dégager les traits spécifiques d'une individualité, que d'un impératif d'élucidation de la condition humaine et d'une règle de sagesse. Dès lors, la connaissance de soi doit être sincère car elle a pour objet de relativiser cette domination sur soi-même que le sujet pouvait penser pouvoir en retirer. Il s'agit d'ouvrir un ordre de méditation qui retourne l'individualité sur les éléments d'universalité qui la constituent.

La connaissance de soi devient alors travail, élaboration qui rassemble le passé en vue d'un projet d'avenir, qui fait appel à la mémoire et à l'imagination et requiert surtout la présence de l'autre. Deux conceptions s'opposent alors de la connaissance de soi : une conception statique de la personne, qui en ferait l'objet permanent d'une connaissance plus approfondie ; une conception dynamique d'un sujet ouvert sur l'avenir et sur les autres et qui s'apprend à mesure qu'il s'invente dans le souci de soi en même temps que dans le souci des autres. Savoir de quoi j'ai l'air me renseigne sur ce que j'ai choisi d'être.

Freud fait de la sincérité la règle fondamentale de la psychanalyse. Etre sincère, c'est exprimer avec vérité ce que je sens et pense, c'est communiquer tout ce que notre perception intérieure nous livre : « ne pas céder aux objections critiques qui voudraient lui faire rejeter certaines idées comme n'étant pas assez importantes » (*Ma vie et la psychanalyse*). Il s'agit de déjouer, par la sincérité de la parole, les pièges de la censure en laissant cette dernière s'exprimer, de façon que le psychanalyste puisse mener à bien son travail d'interprétation. Etre sincère, ce n'est pas uniquement dire ce que l'on sait, ce que l'on dissimule à autrui, mais c'est aussi dire ce que l'on ne sait pas : révéler ce qui nous soulage, ce qui nous vient à l'esprit, même si cela est désagréable, semble inutile, voire saugrenu.



Il y a donc une valeur morale de la sincérité : pour Aristote (*Ethique à Nicomaque*, IV), la sincérité est le juste milieu entre la vantardise et la réticence : elle est le caractère d'un homme sans détours, véridique à la fois dans sa vie et dans ses paroles, et qui reconnaît l'existence de ses qualités propres, sans rien y ajouter ni retrancher. L'homme sincère est un magnanime qui s'estime à sa juste valeur. Etre sincère, c'est être authentique, agir par soi-même, faire coïncider la parole et l'être. Il y a donc un lien entre sincérité et connaissance de soi : pour Kant, le devoir de se connaître est constitutif du respect de soi et des autres. Se connaître le plus sincèrement possible, c'est comprendre ce qui, en soi, dépasse infiniment le moi : la personne humaine.

Nous avons vu qu'il ne suffisait pas, pour se connaître soi-même, de dire ce qu'on croit vrai, ni d'agir conformément à nos convictions. Car ce que je crois être vrai me concernant n'est sans doute qu'une complaisance, qu'un préjugé, qu'un piège de l'amour-propre. Aussi notre sincérité se mesurera-t-elle à la critique que nous exerçons à l'encontre de nos propres certitudes, ainsi qu'à notre aptitude à entendre le discours de l'autre sur nous-mêmes, afin que des vérités différentes puissent coexister, quand bien même il m'appartient, en dernier recours, de récupérer ce discours de l'autre.

La sincérité est donc la condition nécessaire, mais non suffisante, de la connaissance de soi. La difficulté réside dans ce moi à connaître qui n'est jamais définitivement constitué. Je n'accède à une conscience exacte de ce que je suis, c'est-à-dire à une connaissance vraie de moi-même, qu'au cours d'un long processus qui ne s'achève qu'avec la vie. Les résultats atteints dépendent de circonstances que nous ne maîtrisons pas toutes. Ils dépendent aussi, et peut-être surtout, de la sincérité et de l'effort consenti.

« Buveurs très illustres et vous, vérolés très précieux (c'est à vous, à personne d'autres que sont dédiés mes écrits), dans le dialogue de Platon intitulé *Le Banquet*, Alcibiade faisant l'éloge de son précepteur Socrate, sans conteste prince des philosophes, le déclare, entre autres propos, semblable aux Silènes. Les Silènes étaient jadis de petites boîtes comme on en voit à présent dans les boutiques des apothicaires ; au-dessus étaient peintes des figures amusantes et frivoles : harpies, satyres, oisons bridés, lièvres cornus, canes bâties, boucs volants, cerfs attelés et autres semblables figures imaginaires, arbitrairement inventées pour inciter les gens à rire, à l'instar de Silène, maître du bon Bacchus. Mais à l'intérieur, on conservait les fines drogues comme le baume, l'ambre gris, l'amome, le musc, la civette, les pierreries et autres produits de grande valeur. Alcibiade disait que tel était Socrate, parce que, ne voyant que son physique et le jugeant sur son aspect extérieur, vous n'en auriez pas donné une pelure d'oignon tant il était laid de corps et ridicule en son maintien : le nez pointu, le regard d'un taureau, le visage d'un fol, ingénu dans ses mœurs, rustique en son vêtement, infortuné au regard de l'argent, malheureux en amour, inapte à tous les offices de la vie publique ; toujours riant, toujours prêt à trinquer avec chacun, toujours se moquant, toujours dissimulant son divin savoir. Mais en ouvrant une telle boîte, vous auriez trouvé au-dedans un céleste et inappréciable ingrédient : une intelligence plus qu'humaine, une force d'âme prodigieuse, un invincible courage, une sobriété sans égale, une incontestable sérénité, une parfaite fermeté, un incroyable détachement envers tout ce pour quoi les humains s'appliquent tant à veiller, courir, travailler, naviguer et guerroyer.

A quoi veut aboutir, à votre avis, ce prélude, ce coup d'envoi ? C'est que vous, mes bons disciples, et quelques autres fois en disponibilité, lorsque vous lisez les joyeux titres de certains livres de notre invention comme *Gargantua*, *Pantagruel*, *Fessepinte*, *La Dignité des Braguettes*, *Des Pois au lard* assaisonnés d'un commentaire, etc., vous jugez trop facilement qu'il n'y est question au-dedans que de moqueries, pitreries et joyeuses menteries vu qu'à l'extérieur, l'écriteau (c'est-à-dire le titre) est habituellement compris, sans examen plus approfondi, dans le sens de la dérision ou de la plaisanterie. Mais ce n'est pas avec une telle désinvolture qu'il convient de juger les œuvres des humains. Car vous dites vous-mêmes que l'habit ne fait point le moine ; et tel a revêtu un habit monacal, qui n'est en dedans rien moins que moine, et tel a revêtu une cape espagnole, qui, au fond du cœur, ne doit rien à l'Espagne. C'est pourquoi il faut ouvrir le livre et soigneusement peser ce qui y est exposé. C'est alors que vous vous rendrez compte que l'ingrédient contenu dedans est de bien autre valeur que ne le promettait la boîte ; c'est-à-dire que les matières traitées ici ne sont pas aussi frivoles que, au-dessus, le titre le laissait présumer. »

