

La gratitude

En ces moments de confinement, l'idée de la gratitude m'a effleurée. Chaque cas particulier que les médias, la famille et les amis transmettent mérite notre attention, notre compréhension, notre compassion. L'expérience actuelle est exceptionnelle. L'humanité entière est arrêtée pour la première fois de son histoire.

Chaque vie est unique ; et elles disparaissent à nos yeux d'une façon inhabituelle. On ne mourrait pas comme cela dans les CHLSD en période « normale ». Il y a aussi les opérations du cancer retardées, entre autres ; les jeunes employés dans les services obligatoires atteints du virus. Peut-on parler de vies sacrifiées ? Si oui, il faudra bien s'armer d'arguments forts avant de pointer du doigt un responsable. Le phénomène que nous vivons, je l'ai dit, est sans précédent.

Ce matin, comme plusieurs fois ces derniers temps, je me suis posé une question. Je suis ici dans un corps sans douleur. Même mieux, je suis dans un état de bien-être physique. Je tâte mes émotions et je ressens de la joie et de la paix. Suis-je en train d'éviter quelque chose me lance une petite voix ? Je contemple ce moment, paisiblement, et j'observe que mon esprit est assez réaliste. Il y a de la clarté dans ce transvasage que mon cerveau opère. Alors quoi ?

Les médias sociaux nous bombardent d'allusions à la résignation, à l'obéissance des consignes (qui changent trop vite), aux façons d'occuper notre temps. Il y a cet arc-en-ciel du « Ça va bien aller ». Beaucoup d'humour autour du confinement. J'aime cette façon d'avoir une certaine prise sur l'incertain. La créativité est à son mieux de sa forme. Tant dans la façon dont les parents tirent leur épingle du jeu que chez les artistes qui font à distance de véritables beaux spectacles. Nous avons développé ce sans-gêne à exprimer publiquement nos manques. Manque de vin, de chocolat (j'en connais une !), manque de voyages (et on affiche ceux qu'on a faits), ou ce « regardez-moi à 5, 12, 20 ans » et on affiche les photos du passé. Ne sommes-nous pas en train de reconstruire une normalité perdue à travers ces gestes si humains ? Que faisaient nos parents quand la visite se pointait. Ils sortaient l'album de photos. Nous réapprenons à nous dire les uns aux autres plus librement.

Alors, je regarde tout cela, et davantage, et je suis animé d'un sentiment de gratitude. C'est banal comme chou, mais je commence par celui-ci. Je ressens une grande satisfaction devant le téléviseur, calepin en main, à inscrire toutes les publicités devenues non pertinentes. Est-ce que j'ai envie d'une nouvelle voiture rutilante ; d'un investissement « off-shore » ; d'un prêt sans intérêt ; de suppléments vitaminiques (oui un peu) d'un veston dernier cri (pour porter où) ? Mon corps se prend d'un délice à savoir que je suis bien dans la simplicité. Je fais « maigre » tous les jours : sobriété, retenue, modération. Toutes les petites réparations et rénovations peuvent attendre.

Mais attendre quoi ? Le retour à la normale, bien sûr ! Et là, une certaine crainte se pointe. Retourner à la normale, comme dans « faire tout ce que nous faisons avant la pandémie » ? Mais que fait-on du « rien ne sera plus pareil » ? Du « ce que nous faisons est en grande partie responsable des restrictions actuelles » ? Dans ce moment

précis s'installe le doute sur mes semblables. En d'autres mots, je m'éloigne de la gratitude que je ressentais si pleinement.

Comment m'expliquer ces diverses volte-face de mon esprit ? En demandant de l'aide auprès de grands penseurs. J'aime bien ce que André Comte-Sponville dit : « *La gratitude porte sur ce qui fut, en tant que ce qui fut demeure. C'est la joie de la mémoire, et le contraire de la nostalgie. [...] C'est l'inverse de l'espérance.* » N'est-ce pas ce que je tentais d'exprimer ? Il y a en moi un sentiment positif qui demeure en moi. Une joie de la mémoire, dit-il ? Dans les hormones (sérotonine, endorphine, dopamine, ocytocine, parmi celles dont je me souviens) il y a des porteurs de joie. Elles ne voient pas que le passé tragique ni le futur manquant. Ni nostalgie ni espérance. Ces deux modes de pensées épuisent le système nerveux. Impossible dans cet état d'être de rejoindre la quiétude, la paix, disons-le, la gratitude.

La gratitude est très intimement liée au bonheur. Le bonheur, ce n'est pas être toujours joyeux ou satisfait. Il y a des jours hauts et des jours bas. Le bonheur est dans la durée. Le bonheur est dans la possibilité (dans notre être) d'être heureux. C'est un état d'esprit : je ne suis pas nostalgique d'un passé, ni espérant un avenir différent. Ces attitudes, au contraire, nous remettent dans la crainte ou le manque. Elles annulent la possibilité d'être heureux et reconnaissant. La Terre a perdu sa durée ; la terre n'est pas heureuse.

Un autre grand, Spinoza (1632-1677), considère que le bonheur est le contraire de la résignation. En gros traits, disons qu'il tire son raisonnement depuis l'idée de liberté. Nous sentons tous une satisfaction à nous conserver comme êtres vivants. C'est notre instinct de vie que reprendra Freud. Le bonheur est dans une action : celle de vivre sainement. L'action du corps qui brise l'inertie et la sclérose. L'action des émotions positives qui nourrissent des valeurs enrichissantes. L'action de l'esprit qui envisage le réel plutôt que les fabulations par ses discernements justes. Nous ne sommes pas confinés par résignation, mais bien par la satisfaction de nous conserver.

Mais il y a une plus grande satisfaction de soi qui nous anime ; elle est issue de la connaissance vraie et de la liberté véritable. Pour Spinoza, ce qui est utile me donne joie et générosité. Qu'entend-il par utile ? Ce n'est sûrement pas ce que pensent nos dirigeants en voulant que l'économie retourne à la normale ! Non ! La résignation dont il fait mention nous abaisse à des victimes se plaignant de ce qu'il nous manque. L'idée de liberté est travestie en besoins de consommation, de pouvoir et d'abus. La consommation outrancière est contraire à la préservation du vivant. Il n'y a aucune gratitude chez le consommateur ; il en demande toujours davantage.

La gratitude est liée à la connaissance vraie et à la liberté véritable. C'est la conscience collective de participer dans le grand Univers. Nous connaissons vraiment quand nous sommes libérés de nos affects négatifs : peur, colère, tristesse. Dans ces cas, la satisfaction, au premier sens de Spinoza, s'estompe : incapable de se conserver comme êtres vivants. À bien y penser, c'est un peu ce qui se passe en ce moment. Nous avons oublié que nous sommes de la nature. Nous respecter et la respecter. Il y avait un équilibre que nous avons rompu.

Plus profondément, la seconde satisfaction que nous ressentons par la connaissance vraie et la liberté véritable remonte à la notion spirituelle de l'être responsable que nous sommes. Allons-nous remettre en marche des usines à charbon pour relancer l'économie ; investir nos deniers publics à sauver les oléoducs polluants ; sacrifier des vies de travailleurs, de vieillards et d'élèves pour que nous ayons l'air de « retourner à la normale » ?

Je sens une grande gratitude dans ce moment unique qui nous est donné de pouvoir changer le courant des choses. Mieux se conserver par la rupture essentielle avec les aspects négatifs du passé. Mieux conserver celle dont nous sommes issus, la Nature, en respectant l'équilibre qu'elle nous enseigne depuis toujours.

Benoît Cazabon, 11 avril 2020