

Réflexions sur la morale
ou Comment devenir maître de ses envies



Romain David – Télécom Paris

Photo de couverture : pompes à l'école polytechnique © Romain DAVID

Sommaire

p.2 : Préambule

p.3 : Plan d'attaque

p.4 : Chapitre 1 : La Morale, ce qui est bien... pour vous !

- A) Définir la morale
- B) Ma morale, ou quelques principes qui régissent mon comportement
- C) Premières critiques et remarques

p.12 : Chapitre 2 : Apporter un changement concret à sa morale

- A) Adopter une règle théoriquement bien... mais difficile en pratique
- B) Ajouter les notions de plaisir et de souffrance dans l'équation (et même en profiter!)
- C) Autres méthodes

p.16 : Chapitre 3 : La morale vue dans son ensemble

- A) Rétrospection de sa morale
- B) Travail individuel, résultat collectif (Oui mais... on est 7 milliards, pourquoi serait-ce moi qui...)
- C) Dilemmes moraux et choix - une morale hiérarchique est acceptable

Préambule

Dans cet ouvrage je parle de morale, concept selon moi fondamental car c'est le socle de l'ensemble de nos actions. Si le concept de morale peut paraître philosophique et éloigné du réel, je ferai de mon mieux pour expliquer en quoi sa compréhension peut avoir une action très concrète sur nos vies. Je souhaite à tout prix éviter un propos trop pédant, c'est pour cela que je m'appuierai sur ma morale et son évolution, non pas parce que je la pense idéale ou digne d'être un modèle, mais pour illustrer comment les principes ou idées dont je parlerai se concrétisent. Ainsi j'écris en mon nom, j'ai expérimenté dans le domaine des règles de vie, et je me suis amélioré.

Cependant, en observant autour de moi, il m'a semblé que la force de faire le pas vers l'amélioration manque à de nombreuses personnes dans certains domaines. Ma légitimité ne dépasse donc pas cette simple envie de partager mon expérience, en espérant qu'elle puisse profiter au lecteur.

Plan d'attaque

Pour mieux cerner cette idée de morale, je commencerai par bien la définir dans le premier chapitre. Je présente d'abord la morale de manière générale, puis je donne la mienne à titre de long exemple. Je parle alors de morale statique, sans se préoccuper des possibles variations de celle-ci. C'est dans le deuxième chapitre que je commence à expliquer les possibles changements de celle-ci : je ne parle alors plus de ma morale, mais j'explique comment mon expérience m'a appris à gérer celle-ci en quelque sorte, conseils applicables aux cas de chacun. Enfin en gardant ce point de vue de mon expérience, mais applicable à toute morale, j'élargis la perspective pour voir l'intérêt d'une introspection plus générale dans le troisième chapitre.

Chapitre I

La Morale, ce qui est bien... pour vous !

A) Définir la morale

La morale, mot connu de tous, n'est pourtant pas une notion facile à comprendre. Le sens communément admis de la morale est celui d'un ensemble de règles quasiment fixes, presque des commandements, comme les célèbres 10 commandements de la Bible ("tu ne tueras point", ...).

C'est pourtant une vision erronée de celle-ci. En effet, la morale est individuelle et variable dans le temps ; la morale est simplement un ensemble de règles ou de principes qui définit le bien et le mal pour une personne. Ainsi elle lui dicte son comportement, car la personne veut par définition faire ce qu'elle considère comme bien (ici bien est à distinguer des concepts de bien et mal du type « il est mal de jouer aux jeux vidéo » : ici c'est une notion personnelle de bien : si pour la personne, le plaisir contrebalance suffisamment les aspects négatifs, alors jouer aux jeux vidéo est bien, de son point de vue tout du moins).

Ainsi, un point primordial est que la morale n'a pas (directement) vocation à être universelle, elle est d'abord individuelle.

Nous savons donc ce qu'est la morale. Si vous êtes d'accord avec cette phrase, alors il faut relire le paragraphe précédent, car justement l'erreur la plus cruciale dans la compréhension de ce concept est de croire qu'il existe une seule morale. Il existe une morale par individu, et comme nous le verrons plus tard, par période de vie.

Je vais maintenant exposer ma morale actuelle, car je souhaite en discuter et l'utiliser comme exemple, mais comme vous l'aurez compris je ne la considère pas comme plus vraie ou justifiée que d'autres morales, tout dépend de la perspective.

B) Ma morale, ou quelques principes qui régissent mon comportement

Dans cette partie, j'expose ma morale, donc l'ensemble des règles qui

définissent ce qui est bien (pour moi), donc ce que je fais.

1. Esprit sain dans un corps sain, Ou encore... Kalos Kagathos

(*kalos kagathos* est un idéal de la Grèce antique signifiant sage et beau)

Mon objectif fondamental est la survie dans de bonnes conditions, c'est la fondation de ma morale. Il en découle alors des principes plus précis (qui me permettent donc soit de survivre, ou d'avoir des conditions de vie acceptable, comme une bonne santé physique, mentale...). Ce sont ces principes, et les règles que ces derniers justifient, que je décris.

a/ Santé

- Éviter tout facteur nocif (« malbouffe », pollution (par exemple, j'évite au maximum de me balader à Paris, car la concentration de voitures y est infernale), également éviter les facteurs nocifs en probabilité (un facteur potentiellement nocif sera évité d'autant plus que les probabilités qu'il le soit réellement sont élevées (comme pour les ondes des téléphones, il n'y a pas de recherches montrant clairement qu'elles sont dangereuses, mais il existe des doutes, et les ignorer pourrait se révéler néfaste...))
- Maximiser les facteurs bénéfiques (sommeil suffisant, bonne alimentation, mouvement nécessaire au corps...)

b/ Activité et développement physique

- Activité physique quotidienne (en particulier excellent pour la santé : bien faits démontrés des « 10 000 pas¹» (ou tout du moins d'un minimum de marche, sans s'attarder sur le nombre))
- Activité sportive fréquente (nécessaire au bien-être, développe la confiance en soi...)
- Activité sportive variée (permet d'être polyvalent, de limiter les risques de blessures (en mobilisant différents groupes musculaires et en permettant aux tendons de se renforcer plus progressivement), de profiter de la progression généralement logarithmique des disciplines : au début la progression est rapide, et plus on s'améliore plus elle ralentit ; ainsi on peut

être assez bon à de nombreux sports assez rapidement, tandis qu'être exceptionnellement bon à un sport demande un temps monstrueux...)

c/ Autonomie

- Minimiser sa dépendance sur la société (plus celle-ci est grande, plus je suis menacé si elle s'effondre, risque aujourd'hui non négligeable... Je ne veux pas parler de collapsologie (science/étude de l'effondrement de notre civilisation) ici, mais cela reste un point qui m'inquiète et m'influence ; je laisse quand même les sources qui m'ont beaucoup marquées et apportées des informations à ce propos : Aurélien Barreau² et Absol Vidéos³)
- Privilégier les activités qui développent la débrouillardise, le développement de capacités utiles en tout temps comme la cuisine ou le jardinage

d/ Développement mental

- Ouverture d'esprit à des enseignements nouveaux (apprendre à jouer d'un instrument de musique (comme le piano pour moi cette année))
- Favoriser une diversification des capacités (encore une fois progression logarithmique : on s'améliore plus vite dans une activité nouvelle) et des expériences (pour savoir si l'on aime quelque chose il faut en avoir fait l'expérience au moins une fois, en restant cantonné à nos habitudes on risque de passer à côté de pans entiers de l'existence qui pourraient pourtant nous passionner ; pour ce point le film « Yes Man⁴ » a été une inspiration : on suit l'histoire d'un personnage qui répond au défi de répondre « Oui » à chaque question qu'on lui pose, et sa vie s'en trouve transformée ; on retrouve l'expression comme quoi « la pire chose à faire serait de ne rien faire »... Ces idées ont été un véritable enrichissement pour moi, car elles me motivent bien souvent à tester des choses, et je ne regrette que très rarement ces « expériences inédites »)
- Développement intellectuel (par exemple le travail pour l'école, j'y associe de plus une part d'utile (contrat social : je me suis engagé à le faire), ou la lecture, préférablement en langue étrangère (travail double de lecture et de compréhension d'une langue, donc d'autant plus intéressant)

e/ entretien d'un contact social indispensable au bonheur

- Avoir un contact fréquent et fort avec sa famille, ses amis (en effet,

Aristote dit que « l'homme est un animal politique », ce qui peut être en réalité compris comme l'homme est un animal social (politique vient de la racine πόλις, la cité), il a besoin du contact de ses pairs)

• Éventuelle relation d'amour (bénéfique si on tombe sur la bonne personne seulement, donc ne pas en chercher une à tout prix)

2. Relation avec les proches, d'un point de vue altruiste

J'ai parlé des proches dans le point juste au-dessus, pourquoi en reparler ? Le point I prend un point de vue purement égoïste : je suis incapable de vivre correctement (dans de bonnes conditions, ce qui est ma règle première) sans un contact humain permanent, de l'affection, de la confiance... Pour recevoir ces attentions il faut néanmoins également donner, ce qui n'est d'ailleurs pas forcément mauvais, malgré le terme donner qui semble impliquer un sacrifice de soi.

a/ Fidélité

• Constance dans la relation : S'organiser de manière à pouvoir passer du temps de manière régulière avec les personnes proches. Même quand la présence directe, à privilégier, n'est pas possible, appeler, envoyer une lettre, pour maintenir le contact ; essayer de penser aux anniversaires...

• Loyauté : Ne pas parler des personnes proches dans leur dos, les défendre, ne pas accepter qu'on les critique

b/ Disponibilité

• Lorsque l'on a une proposition d'un proche (amis, famille, ...) de se voir, être prêt à dépenser du temps et des moyens si besoin, pour faire une activité ensemble

• En cas de problème : écoute pour comprendre ce qui ne va pas, lui montrer à la personne qu'elle n'est pas seule ; inventivité pour essayer de trouver des solutions (en apportant un point de vue différent...)

3. Respect

Mon attention s'est d'abord portée sur moi, puis sur mes proches ; je passe

ensuite à mon environnement entier. En effet je vis dans celui-ci, mes conditions de vie dépendent donc de lui, et pour qu'elles soient maximisées, il est nécessaire qu'il y ait une cohésion d'ensemble, à laquelle chaque élément de ce tout participe, dont moi donc.

a/ Aide aux personnes

- Écoute et aide pour une personne en détresse
- Développer sa prise d'initiative : apprendre à réagir lorsque l'on voit un problème, même quand instinctivement on peut ne pas se sentir impliqué (quand quelqu'un fait tomber quelque chose mais que personne ne réagit, il est dur d'être le premier ; on voit bien cependant qu'il est très favorable pour la communauté que la personne soit prévenue, car elle y gagne beaucoup, sans pour autant que cela nous coûte quelque chose)

b/ Environnement naturel

- Être prêt à renoncer à du plaisir pour favoriser des actions à impact, même éloigné de nous (végétarisme (diminue la production de gaz à effet de serre, la consommation d'eau...), douches froides (diminue la consommation d'énergie, mais aussi la consommation d'eau (les douches deviennent inévitablement bien plus courtes...)) ; a également une dimension de développement physique et surtout mental, ce qui peut permettre de surpasser le plaisir perdu))
- Éviter la surconsommation inutile, limiter les déchets (réutilisation des sacs, faire un compost, réparer ou recoudre pour sauver quand c'est possible...)

Note que ces dernières actions, bien qu'elles ne m'apportent rien en tant qu'individu, sont néanmoins privilégiées, car je considère que leur coût en termes de temps/souffrance/énergie et moindre par rapport au bénéfice qu'elles auront si elles sont/étaient appliquées par une majorité de personnes.

C) Premières critiques et remarques

1. Complexité des facteurs qui entrent en jeu

Une première critique pourrait être que l'on place ces règles dans des

catégories, tandis qu'elles ont parfois plusieurs causes : par exemple apprendre à recoudre un vêtement à sa place dans la catégorie débrouillardise (I.B.1.c) comme dans la catégorie limiter les déchets (I.A.3.b).

La manière dont je classe cette règle devient alors plus ou moins arbitraire, j'essaie simplement de rester fidèle à ce qui est vraiment important.

Mais on comprend alors qu'une action devient plus difficile à évaluer : il faut prendre en compte ce que l'ensemble des règles disent à son sujet. Une activité suspectée d'endommager légèrement la santé ne doit pas pour autant être complètement rayée du monde des possibles. Bien que la santé soit en haut dans ma hiérarchie morale, il se peut que cette activité ait par ailleurs d'autres effets positifs à prendre en compte dans d'autres catégories. Ainsi le résultat d'acceptabilité d'une action est la somme pondérée de ses différents attraits.

2. Morale réelle ou pourquoi on ne suit pas nos idéaux

Mais peut-être le titre du paragraphe précédent (« Ma morale ») est-il un peu trop ambitieux, idéaliste. Car ces principes, je les ai pensés, j'ai réfléchi leurs intérêts, je les ai pesés et évalués. J'ai presque calculé leur utilité pour moi. Mais intuitivement, toute personne sait que la prise de décision ne fonctionne pas comme cela. En effet, elle prend en compte des données beaucoup plus primaires, comme le plaisir ou la douleur qui découlent des décisions que l'on prend. Ces données peuvent être contrebalancées par notre conscience, mais elles font certainement toujours partie de l'équation.

Ainsi les morales que l'on décrit ne sont pas réalistes tant que l'on ne prend pas ces facteurs presque indépendants de nous en compte. On voit ainsi que la morale a un caractère partiellement inconscient, ou au moins involontaire, dans la mesure où l'on ne décide pas d'éprouver du plaisir ou de la peine en faisant telle ou telle activité, on devine simplement si cela va être agréable ou pas. Cela la rend difficile à quantifier: quelles quantités de plaisir peut-on "échanger" pour suivre une règle que l'on considère comme importante? Doit-on sacrifier toutes les sources de plaisir superflues au nom de valeurs idéales, comme le développement du corps et de l'esprit? On le voit, cette prise de position serait très extrême, d'où la nécessité d'intégrer la notion de plaisir à la morale.

Bien sûr dans des cas extrêmes on devine le rôle que joue le facteur plaisir dans nos décisions morales : j'ai parlé de lire des romans mais pas de

lecture d'un dictionnaire (point I.4 de ma morale). Bien que ces activités soient probablement similairement intéressantes du point de vue du développement intellectuel, la lecture d'un roman apporte bien plus de plaisir, ce qui fait largement prévaloir cette activité.

Ainsi on voit une nouvelle différence entre la morale comme on se l'imagine, nos idéaux, et la morale réelle.

La première ne prend souvent pas bien en compte le critère pourtant déterminant de plaisir. Cela a pour effet de décaler nos croyances rationnelles (ce qu'on pense être bon pour nous) de notre morale (réelle) (ce que l'on considère réellement comme bon, dans le sens où l'on agit ainsi). C'est un point essentiel quand on réfléchit à la manière dont on tente de faire évoluer notre morale consciemment.

Puisque l'on comprend mieux maintenant comment fonctionne notre mode de décision, on arrive à voir que nos valeurs correspondent en quelque sorte à notre morale théorique, celle que l'on croit ou aimerait avoir, tandis que notre comportement reflète notre morale réelle.

3. Changements dans la morale

Un point que je n'ai pas encore éclairci est celui de changement dans une morale: il est certainement souhaitable que celle-ci soit amenée à changer, lorsque le contexte le demande. Alors un paradoxe apparaît souvent : lorsqu'une personne souhaite "adopter une règle de comportement", c'est parfois contre son gré, on se rappellera par exemple des fameuses résolutions du nouvel an, si rarement suivies plus de deux semaines. Cela est dû à la nature de ces résolutions: ce sont des images de l'esprit, des fantasmes, qui oublient justement la réalité des notions de plaisir et de peine dans la prise de décision. Les personnes s'imaginent des règles dont elles ont décidé, rationnellement, qu'il serait bien qu'elles les suivent.

Pourtant l'action prescrite n'en devient pas bonne pour autant, car elle reste probablement très pénible, malgré toutes les "bonnes raisons" qui poussent à la faire. Ainsi on ne peut décider de changer si facilement sa morale; pourtant elle change, constat évident en regardant l'évolution de son comportement le long des années.

Il faut donc un élément supplémentaire pour changer ces mécanismes qui sont profondément ancrés en nous, surtout lorsqu'ils ont été adoptés il y a longtemps. Cet élément est une information nouvelle, une expérience, ou encore une évolution dans les ressentis, qui vient peser d'un côté ou de l'autre de la balance, en faveur ou pas d'une certaine "règle".

Qu'est-ce qui peut me faire décider, du jour au lendemain, d'arrêter telle activité, de commencer tel travail, de consommer tel produit? Une information, ce sport est bon pour la santé, ou un ressenti, un plaisir accru lors de la consommation de quelque denrée : ces facteurs vont venir jouer avec l'équilibre qui assure la prédominance d'un certain type de comportement pour le renforcer ou au contraire le rendre peu souhaitable. Si en début d'année je ne savais pas si je ferai de la boxe ou du basket, les deux étant des activités physiques intéressantes, une séance de basket m'a suffi pour me décourager de celle-ci et y préférer la boxe.

Chapitre II

Apporter un changement concret à sa morale

Mon but maintenant que l'on comprend la morale de manière théorique est d'essayer de la rapprocher un peu de notre moi de tous les jours, en essayant de voir comment on peut efficacement faire entrer les principes qui certes nous font rêver mais ont souvent l'air inatteignables dans notre quotidien.

Puisque je sais ce qu'il est bien de faire, pourquoi ne le ferais-je pas ?

A) Adopter une règle théoriquement bien... mais difficile en pratique

On a vu qu'une transformation dans le système moral est toujours due à un facteur nouveau, intérieur, un changement de ressenti par exemple, ou extérieur, une information. Mais les deux processus sont assez distincts : un changement intérieur a une action presque mécanique sur notre système moral, en effet lorsque l'on se rend compte qu'une action nous apporte beaucoup de plaisir, on va instinctivement chercher à la reproduire.

Cependant ce n'est pas aussi vrai pour les informations : même en sachant qu'une action est favorable à mon développement, si à court terme elle ne m'apporte que peu de plaisir il restera peut-être difficile d'opter pour elle. C'est un deuxième exemple de différence entre morale théorique et morale réelle ; et source de nombreuses dissonances cognitives. En effet, il semble contradictoire qu'une personne sache que la consommation de sucreries lui est néfaste, mais qu'elle continue sans raison apparente à en consommer, de raison valable, rationnelle. C'est parce que le plaisir n'est pas rationnel et qu'on oublie de le prendre en compte dans notre morale.

Ainsi pour éviter ce problème d'avoir des valeurs que l'on n'applique pas, et donc d'être dans une situation de déni ou de procrastination, il faut devenir conscient du facteur plaisir, voire même de l'utiliser à notre avantage. Sinon on se condamne à un décalage permanent entre nos valeurs et nos actes.

B) Ajouter les notions de plaisir et de souffrance dans

l'équation (et même en profiter !)

Puisque je sais que le plaisir entre dans ma prise de décision, il faut que j'essaie de faire en sorte qu'il pousse les actions que je trouve idéalement souhaitables, c'est-à-dire sans prendre en compte la notion de plaisir naturellement associée, dans le bon sens, ou au moins pas trop dans le mauvais. Naturellement ces fonctions sont déjà présentes en nous, on pourra par exemple penser à la fierté ou la bonne conscience; je suis fier lorsque je fais quelque chose mieux que ce que je fais d'habitude, ou mieux que le font les autres ; je me suis donc dépassé, surpassé, c'est très intéressant évolutivement (pour survivre) de chercher à aller au-delà de ses limites, c'est pour cela que l'on a ces traits de caractère naturellement.

Ensuite à nous de développer ces mécanismes très utiles : j'ai quasiment appris à apprécier le travail en prépa, en faisant du travail une routine que je ne remettais plus en question, et dont je tirais du plaisir en savourant la conscience du devoir fait (la bonne conscience donc).

On notera toutefois qu'il faut réfléchir à la direction dans laquelle nous pousse la fierté, souvent mais pas toujours en accord avec notre morale idéale: peut-être que la fierté que je tire de mes compétences aux jeux vidéo est en fait très mal placée et me pousse dans la direction opposée à mes valeurs... (ici je parle d'expérience)

C) Autres méthodes

D'autres méthodes peuvent en pratique aider à adopter des règles morales, ce sont presque des astuces, elles sont parfois connues. J'en parle néanmoins brièvement, car je les trouve intéressantes et utiles en pratique.

1. Rendre l'objectif plus concret

Une manière, pour adopter une règle difficile, peut-être de la rendre plus concrète. Si "se concentrer plus sur les études" est très vague, "consacrer plus de temps au travail" est déjà plus précis, et "allouer une heure par jour à la reprise des cours de la journée" semble plus ancré dans la réalité. Cette reformulation demande une analyse de ce que la personne cherche vraiment à atteindre, et lui permet de rendre son objectif plus atteignable.

2. Commencer de manière progressive

Dans le même ordre d'idée, commencer de manière progressive est une très bonne manière d'habituer son esprit à l'adoption d'un nouveau principe. On se laisse alors le temps de voir ce qu'il implique, et peut-être réévaluer les changements de plaisir et de souffrance qu'il entraîne. Par exemple si on commence par faire 10 minutes de yoga par jour et que l'on se rend compte que ce n'est en fait pas si désagréable, il sera facile d'augmenter tranquillement ces durées. Si au contraire on se fixe un objectif d'une heure, il est assez probable qu'on ne se lance en fait jamais dans le projet.

3. Relativisation

Nous avons tous un instinct naturel, qui fait que nous apprécions tous certaines valeurs fondamentales, comme la santé (oui, c'est mon exemple phare...). Mais ces belles valeurs qui ne font pas débat, qui seraient des valeurs vraiment intéressantes à adopter pour nous tous, sont justement difficiles à adopter, car elles apportent souvent moins de plaisir, et parfois même plus de souffrance, que d'autres actions.

Ces valeurs sont difficiles à adopter, très bien. Mais difficile, qu'est-ce que c'est au juste? Difficile par rapport à quoi? Par rapport aux auxquels nous sommes d'habitude confrontés, nous Européens du 21ème siècle? Sont-ce vraiment des défis insurmontables, insupportables, comme l'étaient ceux de nos ancêtres, ou même de personnes aujourd'hui? Il me suffit de penser à une scène de torture, une personne innocente torturée par la Gestapo, pour me rappeler à l'ordre, et me dire: Est-ce que je suis sérieux? C'est ça mes problèmes, mes défis, je ne suis même pas capable de prendre une douche froide parce que je suis trop douillet? J'ai froid, mais c'est négligeable par rapport aux douleurs encaissées sans ciller par d'autres personnes moins chanceuses ... Bref, je relativise.

4. Tenir sa parole

C'est comme ça que je me forge une discipline. Ce qui est très important avec la discipline, c'est son honneur, en quelque sorte. Si je trahis ma discipline, si je trahis la parole que je me suis donnée, elle ne vaut plus rien. A chaque fois que je cède à mes valeurs, je me simplifie la tâche pour la fois d'après. La constance est donc extrêmement importante: si j'ai décidé de quelque chose, je le fais, un point c'est tout. Je profite d'ailleurs de l'effet inverse, à chaque fois que je ne succombe pas à la tentation du plaisir facile et que je vais courir dans le froid, je rends la fois prochaine plus facile. Une fois que c'est devenu une habitude, une grosse partie du

travail est réalisée. Ensuite ce n'est que routine.

Chapitre III

La morale vue dans son ensemble

A) Rétrospection de sa morale

1. Rétrospection – prise de conscience des dissonances cognitives

Cette réflexion autour de la recherche de la morale est personnelle, propre à chacun de juger ce qui est bon pour lui; se poser la question consciemment permet néanmoins de faire face à des dilemmes auxquels on évite souvent de penser dans le quotidien. Ainsi j'ai le droit de décider que la santé est secondaire par rapport à mon plaisir dans certaines situations, il est cependant important selon moi de l'assumer, devant soi-même. C'est à ce moment que l'on se rendra compte que nos valeurs ne sont pas en phase avec nos actions, et que l'on devra réajuster l'un ou l'autre.

Cette réflexion n'est donc pas anodine : c'est le premier pas, un grand pas d'ailleurs, vers la remise en question de soi, en vue de l'amélioration des aspects de notre comportement qui nous paraissent insuffisants, lâches, pas dignes de nous. Mais cette remise en question a-t-elle vraiment un effet si direct ? Oui, si l'on est prêt à changer, à prendre des vraies décisions, en fonction de ce que l'on remarque lors de cette rétrospection.

2. *Effort mental et passage à l'action (Take the decision is the biggest step)*

En fait j'irai même plus loin: parfois décider de quelque chose est presque l'étape la plus dure de sa réalisation. Ce n'est évidemment pas le cas pour tout, et la discipline "de parole" que j'ai décrite aide, car lorsque l'on a confiance en sa discipline, c'est presque comme si on se fiait à elle lorsque l'on fait l'action qui semble peu attrayante, on ne se pose plus la question. Ou bien encore mieux, on sait que l'on en est capable, on se lance alors en avant avec joie, en s'attendant à en tirer de la fierté: « *S chuti do toho, a pũl je hotovo !* » est une expression tchèque qui illustre cela: "fais-le avec envie et la moitié est faite".

En fait, cette affirmation peut aussi se révéler très vraie dans le cas d'une introspection, lorsque l'on se challenge sur un aspect que l'on n'a jamais

osé aborder consciemment avec soi-même. Cela peut paraître étrange, mais je pense que beaucoup de personnes ont ces régions de blancs, et celles-ci se trouvent dans leurs habitudes. J'ai un exemple concret pour appuyer cette affirmation peut-être peu compréhensible: le végétarisme. J'ai toujours mangé de la viande, depuis ma plus petite enfance jusqu'à mes 18 ans, et rares étaient les plats dignes de porter le nom de plat s'ils ne contenaient pas de viande. La question de viande ne s'est jamais posée pour moi, ou plutôt elle ne s'est jamais posée jusqu'à la veille de mes 18 ans, ou un ami (et modèle) m'a parlé de l'impact écologique de notre consommation de viande. C'est évidemment sans mentionner la question du bien-être animal... J'y ai alors réfléchi, et ce sont justement les arguments de « relativisation » qui ont fini de me convaincre: je décidais du jour au lendemain de ne plus manger de viande. Étonnement, le moment le plus "difficile" dans le sens où il m'a fait le plus d'effet était celui où je me suis rendu compte que oui c'était possible, je pouvais faire le choix, d'un coup, juste comme cela, de devenir végétarien. De ne plus jamais manger de viande, chose que j'avais fait quasiment tous les jours depuis que j'étais petit... C'est cette idée qui m'a donné un vertige, une impression de choix et de tournant, d'abîme... Voilà, c'est ça, de devenir végétarien. Simplement de le décider... Simplement d'y penser.

Cela peut paraître exagéré, mais j'ai vraiment vécu ce moment de manière très forte, la preuve est que je m'en souviens jusqu'à aujourd'hui. Et ensuite, je n'ai jamais souffert de ce choix.

Ainsi même si nos émotions peuvent nous faire croire que quelque chose est irréalisable, il peut être intéressant dans certains cas de rationaliser et de s'imaginer ce que les changements envisagés impliqueraient vraiment, sans prendre en compte à quel point ils sont étrangers à nos habitudes.

B) Travail individuel, résultat collectif (*Oui mais... on est 7 milliards, pourquoi serait-ce moi qui...*)

Une question très importante pour moi, liée à celle du végétarisme, est de savoir si mon action a de l'impact. Car je l'ai dit, la raison première pour moi était écologique, la consommation massive et à grande échelle de viande est très néfaste pour l'environnement, bien plus que l'on se l'imagine. Il semble, plus que jamais aujourd'hui dans notre monde lavé de « greenwashing », que la protection de l'environnement est une belle valeur, au même titre que la santé. Mais un argument souvent utilisé est

celui de l'impact: le changement de mon comportement, aussi radical soit-il, n'a-t-il pas un impact tout à fait minime sur la biosphère? Autrement dit, dans notre société, nos déchets sont totalement noyés dans la masse gigantesque de détritiques que l'on produit, collectivement. Pourquoi faire alors un effort considérable qui nous cause de la peine, pour ne jamais voir de résultat?

La réponse que j'ai trouvée se trouve à nouveau dans le collectif. Certes mon comportement à lui tout seul n'a pas le pouvoir de changer les choses; de plus espérer que ce soit mon exemple à lui seul qui convainque le monde de changer est tout aussi illusoire; mais il ne faut pas oublier une chose: cette masse que je vois comme une foule, c'est en fait un ensemble d'individus, qui, individuellement, ont des réflexions, ou tout du moins des manières de raisonner, très proches des miennes... Il est alors clair que si j'ai réussi à faire un certain constat x ou tiré une certaine conclusion y, soit je suis un génie très différent de la norme (ce qui est rare donc peu probable...), soit d'autres personnes, peut-être même de nombreuses personnes, ont déjà pensé à x ou y.

Ainsi, si je me dis : « Dis donc, il serait vraiment super pour la société que chacun fasse une certaine action z », un ensemble de personnes probablement conséquent y réfléchit, ou y a réfléchi, ou y réfléchiront, se demandant si ce petit sacrifice en vaut la peine. Ou tout du moins des personnes y ont réfléchi, et y réfléchiront. C'est déjà un bon pas vers la réalisation de cet effort, car une certaine part de ces personnes décidera (ou aura décidé) de faire le petit sacrifice.

Et maintenant vient l'argument intéressant : si de plus « la foule », ou cette personne moyenne (un peu magique) qui la représente, pense à cet argument particulier, elle se rendra compte que le changement ne tient qu'à elle. Car quand elle décide quelque chose pour elle, d'un point de vue extérieur, c'est une personne presque quelconque (avec quelques caractéristiques mais rien qui ne la distingue beaucoup des autres) qui a fait ce choix, et donc en toute probabilité d'autres personnes seront amenées à faire ce même choix. En somme, l'argument se résume au fait que je ne suis pas exceptionnel, et donc que si je pense à quelque chose, et que je décide de l'appliquer, d'autres aussi l'auront fait et le feront.

Il est de plus souhaitable de parler de telles résolutions, car on a alors moins besoin d'attendre que les gens y pensent, on leur donne l'occasion de profiter de l'impulsion. Ainsi, mon ami Benjamin, le jour où je lui ai dit que j'avais décidé de tenter l'expérience du végétarisme, a décidé de me rejoindre, et il est toujours végétarien aujourd'hui.

C) Dilemmes moraux et choix - une morale hiérarchique est acceptable

Un autre aspect selon moi très intéressant de cette introspection est celui de faire des choix. J'ai peu évoqué la question du dilemme moral, mais c'est quelque chose de très récurrent en pratique, on n'a pas toujours des problèmes simples du type « plaisir court terme » contre « belle valeur » (sans plus expliciter cette notion, en admettant que l'intuition soit souvent suffisante pour en juger).

Que faire donc lorsque deux belles valeurs sont en opposition, ou plus concrètement, des deux barques qui coulent, doit-on sauver celle avec notre mère à bord, ou celle avec 10 inconnus? On est ici face à un choix, et je pense qu'il n'existe pas de bonne réponse, dans le sens où il n'y a pas de solution de facilité, comme avec les petits plaisirs immédiats. Ici tout dépend de la morale de la personne.

Je n'ai jusque-là pas parlé des morales collectives, cependant c'est habituellement plus à elles que l'on pense lorsque l'on parle de morale. Elles ressemblent à nos morales personnelles dans le sens que c'est un ensemble de principes que plusieurs voire de nombreuses personnes respectent. La différence se situe dans le fait que pour ces personnes, c'est au mieux une morale théorique (idéale), au pire une morale imposée. Elles ne représentent donc jamais vraiment ce qu'elles font en pratique, contrairement aux morales individuelles. Cependant, par leur caractère collectif, elles font beaucoup parler d'elles, et nous donnent ainsi parfois le sentiment d'être en décalage si on ne les suit pas.

Je vais prendre l'exemple de l'utilitarisme. Cette morale se définit par un seul principe très simple, est dont la "belle valeur" est vraiment intuitive: la bonne action est celle qui maximise le bien-être collectif. Évidemment ce principe est aussi court qu'il est flou, et on peut donc se poser des questions : Quelle est l'identité de ce collectif dont on souhaite maximiser le bien-être (ce sont en grande partie les humains, mais aussi dans une moindre mesure les autres animaux, etc.) ? Comment déterminer l'action qui maximise ce bien-être ? Mais ces flous ne sont pas gênants pour notre problème, il semble que l'utilitarisme privilégie l'action de sauver 10 vies plutôt qu'une, bien que cette « une vie » soit si particulière à nos yeux. Mais peut-être cela vous semble-t-il naturel, chacune de ces 10 vies a également des êtres proches, et faire tant de mal à tant de personnes

semble vraiment un choix difficile à faire. Imaginons alors un cas encore plus extrême (exemple inspiré par le vidéaste « m. Phi⁵ »): vous êtes allé à l'hôpital pour faire une extraction de vos dents de sagesse, rien de très grave mais vous êtes cependant sous anesthésie générale pendant l'opération. Pendant celle-ci, trois patients arrivent à l'hôpital dans un état critique, ils sont condamnés car certains organes vitaux sont trop sévèrement touchés, à moins que... Un donateur se présente... Il n'y en a évidemment pas, oui mais voilà, vos organes suffiraient à sauver les trois personnes, car leurs blessures ont touché des organes vitaux différents. Vous l'aurez compris, dans un monde régi par la morale utilitariste, vous ne vous réveillerez pas. Un peu moins chaud pour l'utilitarisme?

Cet exemple démontre plusieurs choses.

D'abord il montre qu'il est possible d'affirmer un classement dans ses valeurs; une hiérarchie des personnes pour qui l'on est prêt à agir peut dans un premier temps choquer comme étant arbitraire et discriminatoire, mais notre espèce n'aurait pas survécu si l'on ne connaissait pas de telles priorités. Ainsi, il ne faut pas avoir peur de dire: Oui, l'environnement est un sujet important pour moi, mais ma santé l'est plus. Si je considère qu'une action améliore ma santé et détériore l'état de l'environnement, sans que de meilleures alternatives ne soient disponibles, je peux sans honte affirmer: voilà la décision que je prends, elle provient de ma morale que j'ai longuement mûrie.

De plus je souhaitais expliquer un peu mieux ce que sont ces morales auxquelles nous sommes confrontés dans la vie de tous les jours, qu'on nous présente parfois comme vraies ou bien. En réalité, ce ne sont que des agglomérats de règles, créées par d'autres hommes et tout aussi faillibles que le sont les humains, surtout que la notion de bien est toujours arbitraire et subjective. Il est donc intéressant selon moi de s'en détacher pour vraiment choisir avec un regard critique quelles valeurs sont importantes pour nous, et dans quel sens nous pourrions faire évoluer notre morale réelle pour quelle s'en approche.

Ce dernier paragraphe conclut cet écrit, que j'ai voulu concentrer sur ce qu'est la morale sur le plan personnel, quel rôle elle joue dans la vie d'une personne, et comment cette dernière peut agir pour changer sa vie, par le biais d'une meilleure compréhension de sa morale et de son fonctionnement. La plus grande satisfaction serait pour moi d'apprendre qu'un lecteur, poussé par une des idées que j'ai partagées, a changé une habitude, transformé une action concrète de son quotidien, vers quelque

chose qu'il trouvait mieux, mais n'avait jusqu'alors pas trouvé la volonté de l'appliquer en pratique.

Bibliographie

- 1) Pacific Physical Activity Guidelines for Adults, de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)
- 2) Aurélien Barreau, le plus grand défi de l'histoire et de l'humanité
- 3) Absol Videos, vidéaste ayant réalisé la série de vidéos « Notre effondrement et la collapsologie »
- 4) Yes Man est un film réalisé par Peyton Reed avec Jim Carrey
- 5) Jusqu'où serez-vous utilitariste ? De Thibault Giraud, aussi connu

Réflexions sur la morale
ou
Comment devenir maître de ses envies

Entre essai et témoignage sur mes expériences personnelles, j'essaie dans cet écrit de comprendre le lien entre nos valeurs, ce que l'on aimerait faire, et notre morale, qui définit ce que l'on fait réellement.

Loin de lourds propos philosophiques, ce livre vous transportera à travers mon vécu pour vous permettre de changer votre manière de penser la morale. Il vous donnera le pouvoir magique de changer ces habitudes que vous saviez néfastes, mais que rien ne pouvait vous faire lâcher.