

Quels points de départ nous conduisent-ils à faire des choix coûteux et compliqués ?

« Les vérités sont des illusions dont on a oublié qu'elles le sont. »,
Friedrich Nietzsche¹

Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ? Certes, nous rions en entendant cette question qui reflète nos travers et révèle l'absurdité de certaines situations. La tendance très largement partagée à compliquer les choses n'échappe pas à Nietzsche qui décrit avec une cruelle précision comment vérité et illusions relèvent avant tout de nos croyances. S'il semble simple pour ne pas dire naturel de se compliquer

1. *Le Livre du philosophe.*

l'existence c'est que de puissantes croyances, des préjugés, et autres objectifs cachés, tissent un réseau de contraintes. Faire simple peut donc apparaître comme illusoire, impossible et annuler de ce fait la volonté même d'y penser sérieusement.

Les illusions sont puissantes, beaucoup les préfèrent à une réalité jugée menaçante, déprimante, dépourvue de sens. Pourquoi est-il si difficile de faire simple ? Examiner les points de départ psychologiques de la tendance à tout compliquer met en lumière les mécanismes qui les installent et les maintiennent. Les enjeux de ces stratégies pourtant peu efficaces sont considérables, ils affectent à la fois la personne et son environnement relationnel, et surtout justifient la résistance à un changement plus redouté que désiré.

« Le langage de la vérité est simple¹ » disait Sénèque, célèbre philosophe stoïcien, précepteur de Néron, qui passa sa vie à mettre en pratique sur lui-même ses principes à défaut peut-être d'avoir su transmettre à son puissant élève la rigueur, la maîtrise de soi et l'exercice constant de la volonté qu'il tenait pour les moyens incontournables de juguler les passions, responsables des errements de l'homme. Sénèque tenait souvent des propos amers sur la perfectibilité des êtres, tout en continuant de croire qu'il est possible d'atteindre la sagesse, notamment par la philosophie. Bien d'autres après lui ont douté de la perfectibilité des humains, arguant que leur « nature » les poussait irrésistiblement à se conduire de façon irrationnelle, compliquée alors que des solutions simples et évidentes semblent à portée de la main.

1. *Lettres à Lucilius.*

Simplicité et vérité seraient-elles des idéaux qu'une sois-disant nature humaine s'acharnerait à rendre inaccessibles ? Les apparences pourraient étayer cette position, jugeons-en.

Muriel prend sa voiture pour aller chercher ses enfants à l'école, elle ne trouve pas de place tout près, s'énerve, tourmentée à l'idée de ne pas être devant le portail de l'école quand les enfants vont sortir... Pourtant, dix minutes de marche suffiraient pour faire le trajet entre la maison et l'école. Pourquoi donc Muriel continue-t-elle à prendre la voiture ? La solution d'aller à pied est sans doute la plus simple, la plus saine et la plus économique, mais, du point de vue de Muriel c'est une solution inacceptable. Muriel attend que son coach tente de la convaincre de changer ses habitudes, elle le défie. Pour être un « bon » coach, devrait-il forcer les blocages, anéantir les résistances, instaurer une discipline ? Muriel se moque bien de faire simple ou compliqué, elle veut juste être une « bonne » mère, et exige que son coach soit un « bon ».

Perdre son temps dans les embouteillages, avoir du mal à trouver une place pour se garer, se faire du souci, servent admirablement la cause de la souffrance que toute « bonne » mère éprouve. « Avoir du mal » avec ses enfants, voilà qui vous pose en héroïne et justifie pleinement le prix de l'étiquette. Une option facile et simple devient du coup un manquement au devoir, il convient donc de l'éliminer. ■

Le choix, parce qu'il y en a un, consiste toujours à aller vers la satisfaction d'un intérêt, même s'il implique gêne, souffrance ou souci. Admettre qu'on agit par intérêt quand on veut se faire passer pour héroïque serait-il un vœu pieux, tout juste bon à satisfaire l'orgueil du coach ?

Simple ou compliqué, affaire de sensibilité personnelle

Karim confie à un ami : « j'ai découvert que je m'angoissais à propos de choses qui n'existaient pas », puis il explique qu'il a cessé de se sentir responsable des erreurs de ses collègues et collaborateurs. Plus léger, plus efficace, plus libre de ses choix, il commente : « c'est drôle, avant, je faisais tout pour être un bon manager, mais je ne progressais pas vraiment. Aujourd'hui, je ne me pose pas la question de savoir si je suis bon ou pas, mais si ma décision est adaptée... »

Après avoir surmonté ses difficultés, Karim estime qu'il se tourmentait à propos de choses auxquelles il n'accorde même pas d'importance aujourd'hui. Ce sont pourtant les mêmes : culpabilité, extension démesurée de sa responsabilité, et sentiment d'impuissance face à ces difficultés. S'est-il rallié à la perception d'une autre personne ? A-t-il adopté un autre modèle ? Lui seul le sait, ce qui apparaît c'est seulement le changement de perspective. Pour Karim, faire simple aujourd'hui, c'est regarder autrement ses difficultés, mais hier, c'était endosser la responsabilité pour toute erreur de son entourage. ■

Se sentir coupable pour les fautes des autres est un moyen d'une redoutable efficacité pour faire grimper le niveau de responsabilité subjective. C'est un des moyens les plus utilisés pour se « remettre en question » et s'efforcer « d'améliorer ses performances », poncifs incontournables d'un manager digne de ce nom. L'attrait d'une telle reconnaissance suffit à justifier qu'on s'inquiète à propos de choses qui n'existent pas, pourraient exister, n'existent que dans des mondes virtuels, ou bien encore ne dépendent pas de soi...

La solution mise en œuvre est toujours la meilleure pour celui qui la choisit, quand bien même elle entraîne des conséquences désagréables. Se sentir coupable des fautes des autres semble tout à fait injustifié, pourtant, nombreux sont ceux qui héritent celles de leurs parents. La tragédie antique en fait un thème constant. Les romanciers contemporains revisitent le thème avec le même bonheur comme récemment Boualem Sansal¹. Prendre pour siens les querelles et les déchirements de ses parents, c'est devenir porteur d'une malédiction familiale. Dans la tragédie ou les romans, les conséquences sont souvent désastreuses, mais dans la vie, elles peuvent s'éterniser jusqu'à construire un réseau de certitudes et de contraintes qui servent à renforcer le sentiment d'exister de celui qui en est porteur.

D'étranges attracteurs

Au départ des complications il y a le désir de se conformer à des modèles valorisés à fort pouvoir d'attraction (la « bonne » mère, le « bon » manager). Se donner l'apparence d'un idéal rassure et renforce l'illusion, mais surtout permet d'occuper une place de premier plan à l'intérieur de son réseau de relations.

« La femme est vouée à l'immoralité parce que la morale consiste pour elle à incarner une inhumaine entité : la femme forte, la mère admirable, l'honnête femme, etc.² ».

1. *Le Village de l'Allemand*.

2. *Le Deuxième Sexe*.

Simone de Beauvoir dévoile ici un secret de Polichinelle en soulignant de manière quelque peu provocante les rôles que les femmes endossent dans la société. À l'époque où elle rédige ces lignes – 1949 –, elle se heurte à une société en pleine refondation qui exclut la femme de l'exercice de tous les pouvoirs, à commencer par celui de disposer de son propre corps, et lui dénie le statut d'intellectuelle ou d'artiste. Les rôles valorisés font partie d'un paysage sociétal, ceux et celles qui parviennent à les jouer à la perfection reçoivent en échange des marques d'estime et d'affection. On se sent alors plus légitime, plus intégré, même si, au fond, on sait que ce rôle n'est qu'une façade, que l'apparence vertueuse cache une réalité emplies de contradictions. Il serait fort incorrect de mépriser la mère courage, celle qui risque sa vie pour défendre les siens, ou le héros qui brave le danger au nom d'un idéal... Le héros demeure et continue de fasciner pourvu qu'il ait le « look » qui reflète la tendance.

Le risque de la singularité

« Si tu veux être heureux, être un homme libre, laisse les autres te mépriser. », Sénèque¹

Fabien a décroché un stage d'auxiliaire d'été dans une administration, il est très motivé et bien décidé à faire de son mieux. L'agent qu'il remplace lui a sommairement expliqué sa mission : ranger, classer, traiter les dossiers en retard. Fabien s'est attaqué au rangement et au classement d'une montagne de paperasse avec un souci d'efficacité : choisir les solutions les plus simples et les plus rapides. Et, finalement il y parvient, le bureau est bien rangé, les dossiers accessibles, le retard rattrapé. La responsable du bureau le reçoit en entretien peu avant la fin de son stage et lui donne l'ordre de remettre les choses comme il les a trouvées, elle lui reproche d'avoir pris des initiatives irrespectueuses et lui signifie son profond mécontentement. Fabien demande ce qu'on attend de lui : « ne cherchez pas à vous distinguer, contentez-vous de faire comme tout le monde ». ■

Nous sommes des êtres sociaux, l'image de soi en soi portée résulte de nos interactions et reflète le climat du milieu dans lequel elle prend place. Hyperindividualiste, spirituel, idéologique, militant, traditionaliste, ces cadres d'identification influencent ce que nous tenons pour « vrai » « faux », « bon » ou « mauvais », sans oublier les conduites et les codes qui les expriment, les traduisent. Choisir la simplicité, c'est prendre le risque d'assumer sa singularité. C'est aussi devenir soi et accepter de s'opposer au groupe de référence, de s'en démarquer et d'assumer le regard des autres. On comprend dès lors l'inestimable valeur des complications : reconnaissance, contribution à l'immobilisme...

1. *Lettres à Lucilius.*

Le passé simple

« *Il est aussi absurde de regretter le passé que d'organiser l'avenir.* »,
Roman Polanski¹

Précisément, la tendance à vouloir immobiliser les choses pour les rendre moins dangereuses affecte aussi le passé. Il semble immuable et figé dans des images fixes au charme désuet. Certes, nous ne changeons pas le passé, seulement notre perception, quand il semble immobile, il a quelque chose de rassurant comme un point de repère dans un flux qui échappe à notre contrôle. Beaucoup de gens imaginent que la vie dans le passé était simple, lisible, et facile à gérer. Le passé simple n'existe qu'en grammaire, les gens qui vivaient avant nous n'affrontaient pas de difficultés identiques aux nôtres, mais se compliquaient la vie au moins aussi bien que nous. Mais la tendance à embellir ce qui nous échappe demeure constante comme celle qui consiste à croire que seules nos difficultés présentes sont réelles, celles de nos prédécesseurs ayant inéluctablement fini par ne plus exister, du moins à nos yeux, quand bien même ces difficultés ont empoisonné la vie de nos ancêtres. Un passé idyllique, simple, immobile, bien que souvent rude contraste avec ce présent auquel on se confronte. C'est bien parce que le présent tend à occuper toute la place, qu'une valeur plus tangible lui est, par le plus grand nombre, attribuée. Pourtant, le présent demeure en grande partie une expérience subjective, selon

1. *Roman Polanski a Biography*. Roman Polanski s'est illustré comme acteur, metteur en scène de théâtre, d'opéra, scénariste et réalisateur de cinéma.

les gens, elle revêt plus ou moins d'ampleur et d'épaisseur. Beaucoup vivent avec le sentiment que le présent n'est qu'un très bref instant à peine perceptible, coincé inexorablement entre le passé et le futur. Le passé qu'on idéalise prend alors encore plus de valeur.

Myriam montre fièrement à une amie son tout nouvel ustensile de cuisson. Elle lui explique que ce dernier est uniquement fait de fonte, exactement comme celui de sa grand-mère. Pour acquérir cet objet surgi d'un passé paré de qualités exceptionnelles, Myriam a dépensé environ dix fois plus que si elle avait choisi son ustensile parmi les multiples gammes courantes. Pour arriver à s'en servir avec efficacité, il lui faudra aussi utiliser environ dix fois plus d'huile ou de graisse, tout comme sa grand-mère. Elle est persuadée d'avoir choisi la véritable simplicité en ressuscitant un passé qu'elle juge meilleur... ■

Le prix du bonheur

Croire que le bonheur, le plaisir, la joie ont un prix de peines, de larmes, de souffrance auquel il est impossible de se soustraire, représente un merveilleux outil de complication. Toute expérience agréable, enrichissante ou épanouissante peut dès lors se comprendre comme le signe avant-coureur d'une punition. Cette façon d'interpréter le réel est très ancienne, c'est presque une rengaine chez les stoïciens « Je préfère modérer mes joies que réprimer mes douleurs » écrivait Sénèque s'adressant à son frère¹ ; il s'efforçait de convaincre que le juste bonheur ne se trouve qu'entre vertu

1. *De la vie heureuse.*

et raison, qu'être heureux c'est ne pas souffrir, et qu'il faut accueillir les peines comme autant d'occasions de devenir plus fort et meilleur. Croire qu'un bonheur sera nécessairement suivi d'un malheur permet de construire une sorte d'équilibre. Dans cette logique, il faut se garder de dépasser certaines limites qui, bien entendu vont rester floues. Si quelqu'un a abusé de certains plaisirs, il va devoir le payer de sa personne, de sa santé, et même de sa vie. Les conséquences d'un choix de plaisir, de bonheur ou de joie seraient nécessairement douloureuses afin de maintenir une sorte de curieux équilibre au nom duquel on justifie tous les maux... La prudence fondée sur la peur des conséquences serait-elle le bénéfice de la manœuvre ?

Le mérite est une affaire personnelle

On a souvent le sentiment que pour les autres, la vie est simple et facile ; en conséquence, on leur dénie tout mérite et il arrive même qu'on tienne leurs réussites, leurs bonheurs pour suspects et peu conformes à la vertu. Considérer que son cas est unique n'est pas faux, mais se voir comme plus méritant que les autres ou imaginer que ses difficultés surpassent et de loin celles des autres relève seulement de la vanité et ouvre la voie à toutes sortes de complications.

Josiane et Odile étaient dans la même classe de prépa, leurs résultats étaient voisins, mais, seule Odile a été reçue au concours d'entrée d'une grande école de commerce. Josiane, n'a jamais admis ce résultat considéré comme une défaite personnelle, elle n'a pas continué ses études et a occupé un emploi d'agent administratif tandis qu'Odile est devenue cadre d'une

grande entreprise avant d'intégrer un cabinet de consultants. Josiane commente : « pour elle, c'était facile, ses parents la soutenaient, moralement et surtout financièrement, et elle n'avait pas vraiment besoin de bosser pour y arriver. Moi, j'avais du mal à apprendre, il fallait que je mémorise tout presque par cœur, je n'ai pas la facilité. Et puis, mes parents voyaient plutôt mal que je m'engage dans des études longues, ils ne m'ont pas aidé, c'est sûr. Quand je regarde en arrière, je constate que mon ancienne copine a eu toutes les chances de son côté, et moi pas la moindre... » ■

Simplicité, paresse, désinvolture

Faire simple c'est pour beaucoup parer au plus pressé, choisir une solution minimale, une démarche réductrice, ou même faire preuve d'astuce. Cette posture traduirait plus de paresse et de désinvolture que de courage et de vertu. Or, qui souhaite s'enorgueillir d'être paresseux et désinvolte ? Surtout que si une astuce a permis de gagner du temps, de l'argent, du confort, l'heureux bénéficiaire pourra devenir un objet de convoitise et attiser les jalousies, donc mieux vaut continuer à se faire valoir et ajouter toujours plus de complications.

Simple et rationnel comme une machine

Faire simple revient-il à se conduire de façon rationnelle, parfaitement justifiée, mais en apparence inhumaine, comme le fameux jugement de Salomon, ou pour ainsi dire mécanique. Qui a envie d'être considéré comme une

machine ? Une décision rationnelle tend à montrer clairement l'intérêt de la décision et de l'action, or, personne n'aime être perçu comme un être intéressé... Donc, tout converge pour nous conforter dans l'idée que se compliquer la vie est le seul moyen d'y faire face. Dans ces conditions, on conçoit que l'idée même de faire simple se heurte à de puissantes forces d'opposition. John von Neumann et Oskar Morgenstern, auteurs de la fameuse théorie des jeux, ont montré que jouer dans son intérêt immédiat n'est pas toujours profitable surtout dans les situations où l'on ne contrôle pas un participant dont la décision peut avoir une influence. Il en résulte qu'on peut continuer à se glorifier de ses décisions les plus compliquées et les plus irrationnelles et les rendant synonymes d'humaines. Ce n'est qu'après coup pourtant que prennent forme ces justifications compliquées, comme si c'était là un moyen simple de se rassurer quant à ses décisions. Plus elles apparaissent solides en regard d'une logique des plus rationnelles et plus la situation devient prévisible donc rassurante.

Jodie vit avec Paul depuis un an ; ils travaillent l'un et l'autre, et se disent plutôt satisfaits, ils ont des loisirs et n'ont pas de soucis financiers. Pourtant, Jodie se sent terriblement mal à l'aise, souvent triste, de mauvaise humeur, elle m'explique : « je m'ennuie, et j'ai honte de dire ça parce que, vu de l'extérieur, j'ai tout pour être heureuse... Mais voilà, j'ai l'impression d'être un pion, un robot, ma vie est décidée, programmée, je vais avoir un mari, deux enfants, un labrador et un camping car, je serai une bonne mère de famille, une bonne épouse et une excellente collaboratrice dans ma boîte... Si avant je n'ai pas pété les plombs... » ■

À quoi servent réellement ces stratégies ?

« *La vérité ne fait pas tant de bien dans le monde que ses apparences y font de mal.* », François de La Rochefoucauld¹

La Rochefoucauld, fin observateur de la psychologie de ses contemporains pointe d'un doigt ironique le clivage permanent entre l'être et le paraître. Force est de constater que, sur le fond, rien n'a vraiment changé aujourd'hui. Nous sommes prêts à de nombreux sacrifices pour nous présenter sous notre meilleur jour, pour faire illusion, donner à croire que nous sommes irréprochables, plus méritants, ou plus puissants...

Romain, 17 ans, prépare son bac. Il a choisi une section S où les mathématiques et la physique sont les matières les plus importantes. Il arrive à des résultats médiocres, qu'il met sur le compte de son manque de travail. Il explique : « mes copains sont doués, ils ne se foulent pas et ils ont de bonnes notes. S'ils me voient travailler, ils vont se moquer de moi, me rejeter, la honte quoi. Moi, chaque fois que je peux, je bosse comme un malade, je ne peux pas échouer... ». Pour sauver les apparences Romain n'hésite pas à négliger son travail, c'est selon lui le meilleur moyen pour rester intégré à son groupe de copains, à l'approche de l'examen son angoisse devient insupportable. ■

Plus le décalage entre l'être et l'apparence est important et plus les complications s'accroissent, se raffinent, et moins nous avons le sentiment de travailler dans ce but. Au-delà

1. *Maximes.*

du souci d'appartenir à un groupe, d'être reconnu comme acteur à part entière de sa « tribu », il y a notre tendance à préférer l'illusion à la réalité. Les complications servent aussi à entretenir une sorte de duperie de soi-même qui rassure et protège tant qu'on ne se pose pas de questions embarrassantes.

Qui en sort gagnant ?

« *On dit que le désir naît de la volonté, c'est le contraire c'est du désir que naît la volonté.* », Denis Diderot¹

Le propos prend encore plus de relief quand on sait l'indomptable énergie qui anime Diderot et le pousse à braver les lourdes contraintes de son siècle. Ni les convenances, ni la censure, ni la prison ne l'arrêteront dans sa quête de connaissance.

Le choix que soutient un fort désir, une motivation puissante se déploie sur un mode affirmatif tandis que les complications en cascade s'inscrivent profondément dans la peur et l'évitement. Peur du regard des autres, de faillir à donner une image valorisée de soi, peur d'affronter un échec, la liste est sans fin... Au bout du compte, il est difficile d'identifier un gagnant, exception faite d'un sursis à un *statu quo* pour le moins précaire...

1. *Les Bijoux indiscrets.*

Les choix par défaut, justifiés par l'évitement, privilégient le maintien de situations connues, mêmes douloureuses au détriment de devenirs par définition inconnus, et donc menaçants. Quoi de mieux pour entretenir une situation que de continuer à y apporter toujours plus du même carburant ? L'important, c'est de pouvoir continuer à s'agiter sous le couvert du consensuel ronron de la bienséance, de la mode ou de l'air du temps. Nous sommes à la lumière d'un réverbère en train de chercher le trousseau de clés perdu ailleurs...

Nadia a cessé de fumer depuis trois mois, elle n'en tire aucune fierté, aucun plaisir, elle est persuadée que si elle n'avait pas autant de difficultés avec son budget, elle aurait peut-être réduit sa consommation, mais certainement pas arrêté. Pour cesser de fumer, elle a procédé comme elle en a l'habitude quand elle veut se motiver : un monologue intérieur plein de colère destiné à engendrer de la culpabilité. Elle commente : « je me dis que je suis nulle, que je n'ai pas de volonté, en fait, je me punis toute seule, puis j'applique une recette brutale. En même temps, je cherche un moyen d'échapper... ». Nadia se jette sur les friandises pour combler le manque, elle prend du poids et cela vient s'ajouter à la liste déjà longue des motifs de dévalorisation... Elle ajoute : « je ne sais pas si je vais tenir longtemps à ce régime... » ■

Pourquoi continuer d'utiliser des recettes qui ne marchent pas ?

« *Ce n'est pas dans la nouveauté, c'est dans l'habitude que nous trouvons les plus grands plaisirs.* », Raymond Radiguet¹

Si l'auteur de ces lignes, décédé à l'âge de vingt ans n'a pu s'ancrer durablement dans les habitudes, cela ne l'a pas empêché de faire le constat de leur toute-puissance ! En effet, de nombreux exemples illustrent l'attachement aux habitudes qui représente l'un des plus lourds obstacles au changement.

Il arrive même que l'erreur soit répétée, et ses conséquences désagréables assumées, car estimées préférables à l'incertitude du changement. On répète inlassablement qu'il est imprudent de se laisser emprisonner dans des habitudes, pourtant, elles doivent bien apporter quelques bénéfices pour être si difficiles à modifier. Comme l'idéalisation du passé le rend immobile et par là même lui ôte son caractère fluctuant et menaçant, l'habitude crée des points fixes, des repères qui peuvent contribuer à soulager différentes inquiétudes. L'habitude stabilise ainsi la fuite du temps, la mobilité constante de l'environnement, le caractère temporaire et superficiel des relations, comme s'il fallait à tout prix atteindre l'immuable pour assurer sa sécurité.

1. *Le Diable au corps.*

L'habitude se fonde sur une généralisation : même s'il suffit d'une seule fois pour la créer, la seconde occurrence a ce côté rassurant des choses que l'on connaît bien. Bien sûr, comme le discours consensuel tend à ridiculiser les habitudes – il n'y a dit-on que les imbéciles qui ne changent pas –, quand une habitude est prise, l'option de s'en plaindre se présente tout naturellement. On adopte donc une habitude pour se rassurer en même temps et l'on proclame qu'un impératif de plus haut niveau nous y oblige, ainsi, on gagne sur deux plans : donner une image de soi correcte, nourrir ses propres illusions en évitant toute prise de risque ; l'amour-propre est sauf !

Le changement implique de rompre avec une situation, d'admettre son erreur, et de corriger le tir. Or, rien n'est plus vexant que de reconnaître ses torts, certaines personnes n'y arrivent jamais et préfèrent, malgré le coût psychologique, justifier leurs difficultés en se défaussant de toute responsabilité, plutôt que d'envisager sérieusement la possibilité d'un changement.

Christophe fréquente une salle de musculation, il est fier de sa silhouette, mais très anxieux à l'idée qu'elle pourrait s'altérer. Il arbore des débardeurs moulants, largement échancrés qui laissent voir ses jolis biceps et autres joufflus pectoraux. Christophe n'a plus vingt ans, mais quarante-huit, les efforts quotidiens l'épuisent et il souffre de fréquents lumbagos. Il suffirait de réviser le programme de « mise en forme », peut-être d'envisager une activité physique plus respectueuse des fragilités de son corps, mais Christophe rejette ces possibilités et attribue ses douleurs au stress, à la « malbouffe », et au manque d'entraînement... Il consulte son médecin qui lui

POURQUOI FAIRE SIMPLE QUAND ON PEUT FAIRE COMPLIQUÉ ?

prescrit des médicaments pour soulager la douleur, et l'arrêt de tout effort physique. Christophe se plaint : « ces médocs ne me font rien, bien sûr ça me soulage sur le moment, mais dès que je reprends l'entraînement, même sans forcer, j'ai encore mal... Je vais changer de médecin. » ■