

# Le choix d'exister

**Author :** Xavier Pavie

**Categories :** [Art & Société](#)

**Date :** 18 juillet 2015

**BONNES FEUILLES :** Nous publions les bonnes feuilles de l'essai [Le Choix d'exister. Se convertir à une vie meilleure](#), avec l'aimable autorisation de son auteur, Xavier Pavie, et celle de son éditeur, Les Belles Lettres. Il vient de paraître en librairie et, pour la rédaction d'iPhilo, il est idéal à lire pour philosopher l'été.

Nous entrons dans la vie avec une forme et une structure biologique données, un sexe et un environnement attribués, c'est à peu près tout. Le travail reste à faire. De ces matériaux bruts nous avons à réaliser notre existence, choisir d'exister. Car personne ne réalisera notre existence à notre place, nous avons à la décider, à la mettre en œuvre, à la sculpter autant que les choses qui ne dépendent pas de nous puissent le permettre.

Si la réalisation de notre existence n'est pas évidente, c'est parce que nous sommes écrasés par un environnement qui, au moins dans les premiers temps, nous est imposé. Cet environnement, compris dans un sens très large incluant les lieux autant que les individus, influence de fait notre personnalité, nos attitudes, nos comportements et nos pensées. Il va façonner notre éducation et notre façon de voir le monde. Cet environnement dessine un regard, un « prisme » qui s'impose sans que nous prenions de la distance pour regarder comment celui-ci est fabriqué. Autrement dit, nous abordons le monde avec une paire de lunettes sans s'interroger sur la pertinence de l'opticien qui nous les a fournies, sans même avoir consulté un ophtalmologue. Et c'est en conservant ces lunettes que l'on vise à construire son existence, en faisant en sorte qu'elle soit la meilleure possible, vivre du mieux possible. Comment dès lors s'étonner que, parfois, nous voyions mal ? Pour le dire différemment, pourquoi vivons-nous si difficilement certaines situations qui pour d'autres sont si simples ? Pourquoi le travail est-il pour quelques-uns une source de satisfaction quand pour d'autres c'est un calvaire ? Pourquoi, dans des circonstances équivalentes, nous sentons-nous parfois sous tension et à d'autres moments parfaitement relaxés ? Pourquoi aimerions-nous changer de vie quand souvent elle est aussi celle qui nous satisfait ?

(...)

## **Cessez d'être les enfants de ses parents**

Sans pour autant oublier notre histoire, se convertir c'est recommencer à zéro. C'est cesser d'être celui qui ne nous plaît pas, celle dont nous pointons les défauts, celui qui souffre, celle qui s'angoisse, celui qui vit difficilement des situations pourtant simples. C'est aussi cesser d'être d'accord parce qu'il le faut. C'est cesser d'accepter parce que c'est comme cela, parce que

nous avons toujours agi ou pensé de cette façon. Disons-le de façon directe, c'est cesser d'être les enfants de ses parents. **Nous sommes nécessairement les fruits de ceux qui nous ont faits, et si nous voulons une autre vie, il faut couper la branche pour bouturer différemment.** Ce n'est d'ailleurs pas valable uniquement à titre individuel : si l'orientation de la société ne nous convient pas c'est parce que les racines ne conviennent plus, il faut s'en séparer pour en replanter d'autres. On ne peut pas faire comme si nos parents n'étaient pas responsables du monde dans lequel nous vivons et construisons. C'est la façon dont nous avons été éduqués qui nous pousse à faire ce que nous faisons. Tuons nos parents – rien de nouveau. Il y a une nécessité à ne plus croire en ce que l'on nous a appris mais, éventuellement, on peut en faire son miel en se délestant de ce qui n'est plus recevable dans et pour une nouvelle existence.

(...)

### **Se confronter à l'art encore et toujours**

En désacralisant l'art, en le rendant accessible, en l'introduisant dans la vie quotidienne, l'art devient un guide. S'il est celui que l'on va voir lorsque nous avons à reconsidérer notre monde, il est surtout celui qui doit faire partie de notre paysage en tant qu'outil influençant notre quotidien. Néanmoins, si tout art est pourvoyeur d'influences sur les individus, tous les individus ne seront pas influencés par tous les arts. Les expériences que nous vivons face aux œuvres peuvent être sans effet puisque celles-ci sont dépendantes du regardeur. Les interactions entre l'art et les individus ne sont pas linéaires, statiques. En fonction du destinataire, l'œuvre n'est pas la même, et la même œuvre peut également varier pour un même individu en fonction du moment où il y est confronté. De fait, si l'art peut nous changer, il n'y a aucune garantie de transformation systématique simplement parce qu'il y a une rencontre entre une œuvre d'art et une personne. En conséquence, c'est bien la multiplication des interactions qui est à promouvoir, l'art doit être omniprésent pour offrir un maximum d'opportunités à tous d'être converti par les œuvres.

La traduction de cette volonté d'une confrontation à l'art ne doit pas rester programmatique. Outil de notre conversion à une nouvelle façon de voir le monde, il faut viser « une dose » d'art au quotidien. Dans les musées ou dans la rue, dans le monde virtuel ou réel, dans les livres ou dans les galeries, l'art est déjà présent si nous savons l'accueillir, si nous savons voir où il se trouve, comment aller à sa rencontre. **Tout art, tout artiste, toute manifestation artistique, doit être considéré potentiellement comme une source permettant de voir le monde autrement. Ayons conscience qu'une autre façon de voir le monde est à notre porte. Il est de la responsabilité de chacun d'oser s'approcher de l'art comme de quelque chose que nous ne connaissons pas mais que nous avons à apprivoiser.** Nous avons à aller vers l'art, les arts, ceux que nous connaissons comme ceux que nous ne connaissons pas. Toutefois, nous n'avons pas à déambuler dans des expositions sans chercher à en comprendre le sens. Si un monde singulier est proposé par l'artiste, nous avons à analyser le sens de ce nouveau monde pour que nous-mêmes en soyons nourris et exposés. Chaque œuvre dégage un nouveau regard, de nouveaux paradigmes, et c'est la rencontre d'une multitude de regards qui nous permettra de

trouver de nouvelles façons d'accepter, de découvrir, de construire notre existence.

(...)

### **Le noir et blanc n'existe pas**

Se convertir implique un changement dans notre existence, une modification dans la façon dont nous abordons notre environnement, par l'éducation, les arts, le corps, les autres. Nous sommes pétris de certitudes et nous avons veillé ici à regarder comment s'élever au-dessus de nos certitudes, s'en écarter, pour nous constituer en matière bien plus souple, fluide, flexible, face au monde auquel nous avons à participer. Cela implique de cesser de croire à un monde en noir et blanc. Nous sommes constitués, l'existence est constituée, d'une palette de couleurs quasiment infinie qui représente pleinement nos sentiments, nos sensations et nos avis. Les relations entre les individus ne sont jamais noires ou blanches, nos désirs ne le sont pas non plus, pas plus que notre prétendue aversion totale à telle idée ou telle autre.

La subtilité doit être le grand mot de notre existence, tant pour vivre ensemble que pour vivre avec soi-même. Les circonstances et l'environnement, le moment et le lieu, la maturité et les situations font que nous aimons, nous désirons, nous voulons différemment, avec des variations différentes. Nous sommes bien trop complexes pour nous résumer avec un manichéisme qui nous enferme à jamais dans une catégorie ou une autre. D'une part, nous ne le souhaitons pas et, d'autre part, ce n'est surtout pas une réalité. L'évolution de notre vie nous contraint nécessairement à assumer l'évolution de nos avis et à ôter de nos comportements des positions tranchées. Étant nous-mêmes tout en nuances, nos opinions doivent l'être, nos énoncés également. Donner son avis est en cela très compliqué, car nous avons besoin de temps approprié, d'écoute attentive et de mots adaptés que nous n'avons d'ailleurs pas toujours pour expliquer finement, justement et avec subtilité ce que nous pensons. Le désir d'un être, l'envie de faire, le choix d'actions, le souhait de partager, sont des actes du quotidien qui relèvent de complexités quasi innombrables. C'est en cela que nous avons à faire l'effort d'écouter, de trouver les mots justes, de dialoguer, de prendre son temps pour s'expliquer, mais aussi à faire l'effort de cesser de juger à l'emporte-pièce en enfermant un jugement, un individu ou un discours dans un cadre plutôt qu'un autre.

Le noir et blanc n'existe pas et nous n'avons autour de nous que rarement ces deux couleurs. Nos vies sont composées de nuances et nous avons à composer avec une large palette, tant dans ce que nous énonçons, par écrit ou oralement, par nos attitudes et nos comportements, que par ce que nous percevons. Remettre en cause l'opposition noir et blanc, c'est remettre en cause nos certitudes et c'est commencer à s'élever, c'est commencer à se convertir à des mondes, des couleurs, des nuances. À partir de cette posture nous observerons des subtilités, nous regarderons les multiples formes d'existence que nous ne soupçonnions pas.

(...)

### **Marcher pour se trouver**

Si la conversion passe par le corps, c'est parce que son usage est propice à la transformation de soi. En exerçant son corps, en bougeant, en le travaillant, les pensées deviennent plus claires, plus évidentes, elles sont également différentes et créatrices. Que ce soit après la pratique comme pendant la pratique, les pensées sont plus fluides lorsqu'elles sont mises en mouvement. C'est surtout le cas de la marche, qui est saluée par toute l'histoire de la philosophie comme méthode pour aider à faire émerger, comprendre ou développer ses pensées, à l'instar d'Épictète et ses méditations-promenades<sup>2</sup>. Marcher, c'est aller à la rencontre de soi, c'est se couper du monde pour n'être plus qu'un avec ses pensées. L'attention à l'exercice lui-même ne demande pas beaucoup d'efforts musculaires ou d'intenses concentrations, contrairement à la course à pied, par exemple. La marche est une pratique suffisamment posée pour que l'on puisse laisser le temps à ses idées de venir nous pénétrer. **Nous avons cependant besoin d'être un minimum attentifs et lorsque l'on marche, on ne peut rien faire d'autre qu'être à soi-même. On ne peut pas lire ou si peu, on ne peut se fixer sur un point, car ce qui se déroule autour de soi finit par passer, on peut simplement écouter. On s'écoute soi-même, on observe ses pensées, on laisse aller le fil de ses méditations et c'est à ce moment que l'on peut réfléchir à notre conversion, évaluer où elle en est** : est-ce que la conversion que je mets en œuvre correspond à ce que je souhaite ? Dois-je améliorer quelque chose en moi-même ? Comment dois-je m'y prendre pour me transformer ? Quel engagement je prends ? Ces questions nécessaires à la conversion de soi doivent être abordées seul – ce peut être dans une chambre, dans un espace isolé, mais le corps n'étant alors pas sollicité, la pensée prend le risque d'être immobile, statique. Sans être confrontées à un environnement extérieur, en mouvement, sans faire face à des perspectives différentes, les pensées ne peuvent qu'être mornes. *A contrario*, le monde qui se dessine pendant la marche nous stimule, les muscles qui sont sollicités revigorent notre esprit. Les paysages, les perspectives qui s'offrent à notre regard viennent bousculer une pensée immobile. Nietzsche ne s'était pas trompé en précisant que seules les pensées qui viennent en marchant ont de la valeur.

(...)

### **L'éducation comme source de conversion**

Aller en cours, suivre des conférences lorsque nous avons trente, quarante ou cinquante ans, lorsque nous avons un travail à temps plein, une vie de famille, nous paraît tout simplement impossible. Pour autant, nous trouvons encore du temps pour la télévision, pour sortir, pour discuter avec des amis, et même pour dormir pendant de longues heures. Peut-être que tout cela est à réduire considérablement, quand ce n'est pas à bannir, car le savoir n'attend pas pour nous convertir à un mieux-être. Plus exactement, **le savoir nous permet de mieux vivre au quotidien, mieux vivre dans notre travail, mieux vivre avec nos enfants, dans notre famille. Plus notre connaissance s'accroît, meilleure est notre vie ; ce qui signifie le devoir de nous aménager du temps pour s'y consacrer**. Ce que nous faisons pour nous-mêmes, pour notre propre éducation, d'autres l'ont préalablement fait et d'autres le feront également après nous. C'est ce qui permet une évolution positive des générations vers un « *perfectionnement de l'humanité*<sup>1</sup> »,

comme le dit Kant. Nous avons la chance d'hériter de générations précédentes qui ont veillé à développer leur instruction, leur éducation, charge à nous de prolonger cet esprit. Et cela, à notre humble niveau, en comprenant qu'une génération éduque l'autre. En tant que parents, nous avons à montrer l'exemple à nos enfants sur la manière de s'instruire, la nécessité d'apprendre tout au long de sa vie. Eux-mêmes reproduiront cette façon d'être. La nature humaine n'a jamais cessé de se développer grâce à l'éducation, et c'est ce qui permet d'entrevoir toujours une espèce humaine plus heureuse. Toutefois, ce n'est pas un acquis, et notre conversion première nécessite de l'engagement, du temps, de l'effort. Être un autre que soi n'est pas simple. Si, jusqu'à maintenant, nous nous sommes laissé vivre parce que notre environnement nous orientait vers telle ou telle direction, parce que nous avons été conseillés, influencés, dirigés vers tel ou tel choix, il s'agit désormais de constituer notre vie, de nous nourrir intellectuellement, spirituellement, en décuplant notre éducation par l'acquisition de savoirs pour un monde meilleur.

Le choix d'exister, c'est décider entre se reposer ou être libre, car ce sont finalement les seules possibilités offertes pour construire notre existence. Nous entrons dans la vie avec une forme et une structure biologique données, un sexe et un environnement donnés, c'est à peu près tout. Le travail reste à faire. De ces matériaux bruts, nous avons à réaliser notre existence, car personne ne la réalisera à notre place.

En abordant des thèmes aussi variés que le rôle de l'art dans la société, la pratique de la marche quotidienne, le régime végétarien ou encore l'inspiration des vies communautaires parmi de nombreux autres sujets, cet essai montre comment changer notre vision de l'existence. En expliquant pourquoi il est important de prendre soin de soi, comment le corps peut être un outil de conversion, dans quelle mesure l'éducation est un principe fondamental pour ouvrir les yeux sur le monde, et pourquoi autrui est une source de développement, nous trouvons ici les modalités de la conversion et les pistes pour aborder différemment notre existence, si l'on veut bien non pas se reposer mais essayer de devenir libre.

Xavier PAVIE est professeur à l'ESSEC Business School, chercheur associé à l'IREPH de l'université Paris-Ouest.

XAVIER PAVIE

XAVIER  
PAVIE

LE CHOIX D'EXISTER

# LE CHOIX D'EXISTER



LES BELLES LETTRES

*Se convertir à  
une vie meilleure*

LES BELLES LETTRES

[Pour aller plus loin : Xavier PAVIE, \*Le choix d'exister. Se convertir à une vie meilleure\*, éd. Les Belles Lettres, 2015.](#)