

CHAPITRE 1

Ce que tu crois penser par toi-même

« Moi, je pense par moi-même. »

La phrase tombe souvent avec une petite fermeté satisfaite. Elle donne l'impression d'une porte qu'on ferme. Celui qui la prononce ne défend pas seulement une idée. Il défend une image de lui-même : celle d'un individu autonome, solide, difficile à influencer, un esprit libre planté au milieu du brouillard collectif.

C'est une belle image.

Elle est rarement exacte.

Quand quelqu'un dit « je pense par moi-même », il le dit dans une langue qu'il n'a pas inventée, avec des mots qui existaient avant lui, dans un monde qui lui a déjà appris ce qu'il fallait appeler sérieux, ridicule, normal, dangereux, intelligent, honteux, raisonnable ou excessif. Il le dit depuis une famille, une époque, une classe sociale, une culture, une école, un corps, une mémoire, des blessures, des validations, des peurs. Il le dit avec des réflexes qu'il n'a souvent jamais examinés.

Cela ne veut pas dire qu'il ment. Cela veut dire qu'il oublie ses origines.

Penser par soi-même ne signifie pas penser sans influence. Personne ne pense depuis un désert pur, sans traces, sans voix, sans empreintes. Même le plus farouche des indépendants pense avec des matériaux reçus. La différence ne se trouve pas entre ceux qui seraient influencés et ceux qui ne le seraient pas. Cette distinction est une petite fable pour ego en manque de trophée.

La vraie différence se trouve ailleurs.

Il y a ceux qui ignorent leurs influences et les appellent « moi ».

Et ceux qui commencent à les reconnaître.

La première catégorie est très nombreuse. Elle peuple les repas de famille, les débats télévisés, les réunions professionnelles, les commentaires en ligne, les discussions politiques de comptoir, les grandes certitudes exprimées entre deux bouchées, et parfois nos propres pensées quand elles se croient un peu trop propres pour être honnêtes.

Nous avons tous des phrases en nous qui ne sont pas vraiment nées en nous. Certaines reviennent quand il faut décider. Certaines apparaissent quand il faut refuser. Certaines surgissent quand il faut prendre sa place, demander de l'aide, changer de direction, désobéir, ralentir, choisir autre chose que ce qui était prévu. Elles ne portent pas toujours le nom de ceux qui les ont déposées. Elles se présentent comme de la prudence, du bon sens, de la lucidité, de la maturité.

Elles disent : « Ne fais pas d'histoires. »

Elles disent : « Sois raisonnable. »

Elles disent : « Tu te prends trop la tête. »

Elles disent : « On ne peut pas vivre comme ça. »

Elles disent : « La sécurité avant tout. »

Elles disent : « Dans la vie, personne ne t'aidera. »

Elles disent : « Si tu échoues, ce sera bien fait. »

Elles disent : « Tu n'es pas assez solide pour ça. »

Elles disent parfois tout cela avec notre propre voix.

C'est là que le problème devient intéressant. Et légèrement agaçant, ce qui est souvent bon signe.

Nous aimons croire que nos opinions sont des conclusions. En réalité, elles sont souvent des héritages organisés. Une opinion peut venir d'une expérience réelle, mais cette expérience a été interprétée à travers des mots déjà disponibles. Elle peut venir d'une blessure, mais cette blessure a trouvé un récit pour se protéger. Elle peut venir d'un groupe, mais le groupe a appris à présenter sa vision du monde comme une évidence. Elle peut venir d'un média, d'un professeur, d'un parent, d'une humiliation, d'une récompense, d'une peur répétée jusqu'à devenir une loi intérieure.

Une personne peut penser que « la sécurité avant tout » est son opinion personnelle. Elle peut la défendre avec calme, avec conviction, avec des arguments solides en apparence. Elle peut dire qu'elle est simplement réaliste. Mais si elle regarde plus loin, elle découvrira peut-être une enfance marquée par l'instabilité, une famille où chaque imprévu devenait une menace, un parent inquiet qui répétait qu'il ne fallait jamais prendre de risques, une humiliation ancienne liée à un échec, une peur de perdre le peu qui semblait enfin stable.

Cette personne ne ment pas quand elle dit préférer la sécurité. Elle exprime peut-être une vraie nécessité. Mais cette préférence n'est pas tombée du ciel. Elle a une histoire. Elle a été nourrie. Elle a été renforcée. Elle s'est installée si profondément qu'elle a fini par ressembler à une nature.

Une autre personne méprisera les « assistés ». Elle dira qu'il faut se débrouiller, que demander de l'aide rend faible, que chacun doit porter son propre poids. Elle se croira peut-être courageuse, exigeante, lucide. Peut-être qu'elle ne verra pas tout de suite l'enfant qu'elle a été, celui à qui personne n'a tendu la main, celui qui a appris à survivre en serrant les dents, celui qui a dû transformer l'abandon en philosophie personnelle pour ne pas s'écrouler. Alors, plus tard, elle appellera mérite ce qui fut parfois une adaptation douloureuse. Elle appellera faiblesse ce qu'elle n'a pas eu le droit de demander.

Là encore, l'origine d'une opinion ne la rend pas automatiquement fausse. Ce serait trop facile, et le trop facile finit souvent dans les vitrines du développement personnel, entre deux promesses de renaissance en sept étapes. Une opinion peut avoir une origine émotionnelle et contenir une part de vérité. Une peur peut être fondée. Une prudence peut être utile. Une méfiance peut avoir été gagnée au prix fort.

Mais tant qu'une opinion n'a pas été regardée dans son histoire, elle reste incomplète. Elle agit comme une conclusion sans dossier.

Il y a aussi celui qui croit aimer le calme. Il dira : « Moi, je suis quelqu'un de discret. » Il le dira comme une qualité stable, presque une identité. Peut-être est-ce vrai. Peut-être aime-t-il réellement les espaces silencieux, les conversations lentes, les présences sobres. Mais peut-être a-t-il aussi appris très tôt que prendre de la place coûtait trop cher. Peut-être que parler attirait la critique. Peut-être que déranger déclenchait la colère. Peut-être que l'enfant qu'il était a découvert qu'être invisible était la meilleure manière d'être tranquille.

Alors, adulte, il appellera calme ce qui fut d'abord une stratégie de survie. Il croira choisir le silence alors qu'il obéit encore à une ancienne consigne : ne fais pas de bruit, ne demande pas trop, ne prends pas trop d'espace, ne deviens pas un problème.

La pensée personnelle est rarement pure. Elle est traversée.

Elle est traversée par la voix du parent inquiet, qui confond amour et anticipation du pire. Cette voix se glisse dans les choix importants. Elle demande si c'est prudent, si c'est raisonnable, si ce n'est pas trop risqué, si on ne ferait pas mieux de rester là où l'on connaît déjà les murs, même quand ces murs rétrécissent.

Elle est traversée par la voix du professeur humiliant, celui qui a laissé une phrase dans la mémoire comme une écharde. « Tu n'y arriveras pas. » « Tu n'es pas fait pour ça. » « Tu n'as pas le niveau. » Le professeur a peut-être oublié. C'est très confortable, l'oubli du côté de celui qui blesse. Mais la phrase, elle, a continué à travailler. Elle revient au moment d'écrire, de parler, de créer, de demander, de tenter.

Elle est traversée par la voix du groupe qui juge. Le groupe n'a pas toujours besoin de parler. Il suffit parfois d'imaginer ses réactions. Le regard des autres finit par s'installer à l'intérieur comme un petit surveillant fatiguant, mais très professionnel. Il vérifie si tu vas trop loin, si tu fais bizarre, si tu risques de déplaire, si tu vas être classé dans la catégorie des gens compliqués. Et beaucoup d'adultes appellent ensuite cela leur personnalité. C'est pratique. Terrible, mais pratique.

Elle est traversée par la voix du média qui simplifie. Pas seulement les grands médias, pas seulement les journaux, pas seulement les chaînes d'information. Les réseaux, les titres, les vidéos courtes, les conversations recyclées, les indignations prêtes à l'emploi. À force, certains mots arrivent déjà chargés. Un pays devient une menace. Une catégorie sociale devient un problème. Une crise devient une fatalité. Une réforme devient nécessaire avant même qu'on ait compris ce qu'elle détruit ou ce qu'elle protège.

Elle est traversée par la voix du patron qui valorise. Celui qui félicite la disponibilité, la souplesse, l'énergie, la capacité à encaisser, l'adaptation permanente. Peu à peu, l'individu apprend à se sentir digne quand il est utile, réactif, productif, fiable, joignable. Il finit par croire qu'il aime être efficace, alors qu'une partie de lui cherche peut-être seulement à ne pas perdre sa place.

Elle est traversée par la voix du partenaire qui rabaisse. Celle qui dit, directement ou par petites touches, que tu dramatises, que tu comprends mal, que tu n'es jamais content, que tu devrais déjà être reconnaissant. Même après la fin d'une relation, certaines phrases restent comme des meubles moches dans une pièce qu'on croyait avoir vidée.

Nous sommes faits de ces voix. Pas seulement d'elles, bien sûr. Il ne s'agit pas de réduire une personne à ses blessures, ses parents, son école ou sa classe sociale. Ce serait une autre prison, avec un vocabulaire plus psychologique et une odeur de dossier mal rangé. Nous ne sommes pas seulement le résultat de ce qui nous a traversés. Mais nous ne sommes pas non plus entièrement séparés de ces traversées.

L'autonomie mentale ne commence donc pas par une déclaration d'indépendance.

Elle commence par une reconnaissance.

Reconnaître que certaines idées sont entrées en nous avant notre consentement. Reconnaître que certaines peurs parlent avec un ton logique. Reconnaître que certaines valeurs sont peut-être des fidélités. Reconnaître que certaines certitudes sont des cicatrices bien habillées. Reconnaître aussi que certaines influences nous ont donné des forces, des mots, des protections, des repères. Tout n'est pas à arracher. Le but n'est pas de vider la maison au lance-flammes parce qu'on a découvert de la poussière dans un coin.

Désapprendre n'est pas haïr ce qui nous a formés.

C'est examiner ce qui nous forme encore.

Il faut ici distinguer clairement influence et manipulation. Toute influence n'est pas une manipulation. Une influence peut ouvrir, transmettre, soutenir, préparer. Un livre peut influencer. Une rencontre peut influencer. Un professeur peut influencer. Une culture peut influencer. Une phrase peut sauver une trajectoire. Nous ne pensons pas mieux parce que nous serions sans influence. Nous pensons mieux quand nous savons mieux avec quoi nous pensons.

La manipulation commence ailleurs. Elle commence quand une influence cherche à se rendre invisible pour agir sans être questionnée. Elle commence quand une idée entre sous le costume du naturel, du nécessaire, de l'évident. Elle commence quand un cadre se présente comme le seul possible. Elle commence quand une voix dit : « Ce n'est pas une opinion, c'est juste la réalité. » Formule très efficace. À manipuler avec des gants, idéalement une pince, et un certain mépris préventif.

Ce qui pense en toi n'est pas toujours ton ennemi. Mais ce qui pense en toi mérite d'être identifié.

Il ne s'agit pas de devenir obsédé par chaque pensée, de démonter chaque envie, de soupçonner chaque émotion comme si ton cerveau était une cave pleine d'agents doubles. Cette fatigue-là ne produit pas de lucidité. Elle produit seulement des gens épuisés qui appellent analyse leur incapacité à respirer. La question n'est pas de tout surveiller en permanence. La question est de repérer les moments où une pensée arrive avec trop d'évidence, trop de rigidité, trop de violence défensive.

Une idée héritée se reconnaît souvent à son ton.

Elle ne supporte pas toujours d'être interrogée. Elle se vexe vite. Elle répond avant la question. Elle traite le doute comme une agression. Elle a besoin d'avoir raison immédiatement. Elle préfère humilier plutôt qu'expliquer. Elle dit : « C'est comme ça. » Elle dit : « Tu comprendras plus tard. » Elle dit : « Tu es naïf. » Elle dit : « Tu ne peux pas remettre ça en question. » Elle dit surtout : « Ne regarde pas trop près. »

Regarder trop près, justement, c'est le début du travail.

Quand une phrase revient dans ta tête au moment d'agir, demande-lui d'où elle vient. Pas pour la condamner. Pour l'identifier. Une phrase identifiée perd déjà une partie de son pouvoir. Elle cesse d'être le plafond du monde. Elle redevient une trace, une transmission, une hypothèse, parfois une vieille peur qui continue à porter une cravate.

Quand ta voix intérieure te critique, écoute son accent. À qui ressemble-t-elle ? Parle-t-elle comme un parent ? Comme un ancien professeur ? Comme un groupe qui t'a rejeté ? Comme un patron ? Comme une époque entière obsédée par la performance ? Comme une publicité qui a appris à se déguiser en désir personnel ?

Quand tu défends une idée avec une force disproportionnée, ne t'empresse pas de la justifier. Demande-toi ce qui serait menacé si cette idée devenait discutable. Ton identité ? Ta loyauté familiale ? Ton sentiment d'avoir survécu correctement ? Ton appartenance à un groupe ? Ta manière de tenir debout ? Certaines opinions sont moins des fenêtres que des béquilles. On peut avoir besoin d'une béquille. Mais il vaut mieux savoir qu'on s'appuie dessus.

Penser par soi-même n'est donc pas un état pur. Ce n'est pas une couronne qu'on pose sur sa propre tête après avoir regardé deux documentaires et contredit trois personnes à table. C'est une pratique. Une pratique lente, imparfaite, parfois inconfortable. Elle consiste à entendre les voix anciennes sans leur obéir automatiquement. À reconnaître les influences sans s'y réduire. À garder ce qui nourrit. À retirer ce qui aveugle. À accepter qu'une part de nous ait été formée avant nous, sans en faire une excuse définitive.

Tu n'as pas choisi toutes les phrases qui t'habitent.

Mais tu peux commencer à choisir celles que tu continues à laisser gouverner.

C'est moins grandiose que « penser librement ».

C'est aussi beaucoup plus honnête.

À REPÉRER DANS TA VIE

Quelles phrases reviennent dans ta tête quand tu hésites ?

À qui ressemble ta voix intérieure quand elle te critique ?

Quelle idée défends-tu avec force sans savoir exactement quand elle est entrée en toi ?

Quelle peur appelles-tu prudence parce qu'elle est là depuis longtemps ?

Quelle influence t'a construit sans t'enfermer, et laquelle continue à parler trop fort ?