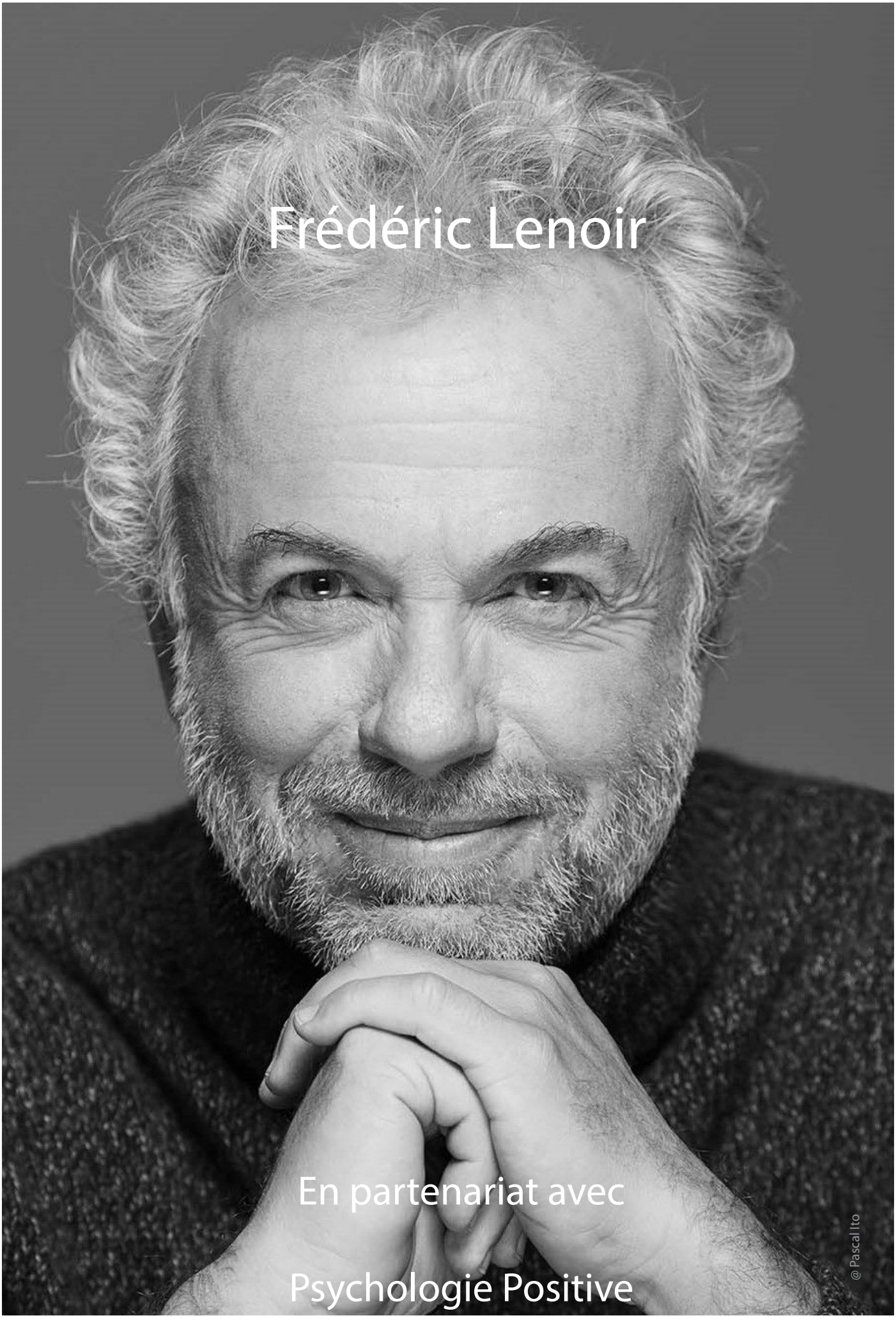

Frédéric Lenoir
En partenariat avec
Psychologie Positive
@ Pascal Ito

Le désir, moteur de l'existence, élan vital qui pousse l'être humain à se mettre en mouvement et à se dépasser, est une puissance extraordinaire capable du meilleur – l'amour, la transmission, la connaissance – comme du pire – la consommation outrancière, l'individualisme et la destruction de la planète.
La société de consommation utilise largement les pulsions de notre cerveau primaire et les ressorts du désir mimétique en organisant méthodiquement l'insatisfaction permanente. Ces dernières années, la pandémie, la crise économique et les conflits internationaux ont à la fois épuisé notre élan vital et exacerbé la recherche effrénée de petits plaisirs immédiats.
Pourtant, que vaudrait une vie sans désirs ?
Dans son dernier ouvrage, *Le désir, une philosophie* publié chez Flammarion, Frédéric Lenoir propose de reconsidérer la question complexe du désir à travers l'enseignement philosophique et spirituel. Dans ce livre généreux, il nous invite à mettre de la conscience dans nos désirs, en les réorientant de manière juste, pour nous sentir pleinement vivants et retrouver ensemble la puissance de la joie.

Propos recueillis par Carine Chauffour. Photos Pascal Ito

Le mot "désir" est bien souvent mal compris. On l'associe immédiatement à la sexualité, on le confond avec le besoin ou l'envie. Quel est-il exactement ?
Spontanément depuis Freud, on associe le désir à la sexualité, alors que la majorité de nos désirs ne sont pas sexuels. Le désir sexuel est certes puissant mais il n'est pas le seul désir. Les besoins sont naturels et nous les partageons avec les animaux : besoin de sécurité, de reconnaissance, besoins physiologiques de manger et de boire, et besoins sociaux. Le désir, lui, est plus élaboré, plus profond. Dire : « J'ai besoin d'avoir une relation sexuelle », n'est pas la même chose que de dire « Je te désire » ; on convoque ainsi les sentiments, les émotions, les fantasmes, les jeux très subtils à l'œuvre dans le désir sexuel, que la psychanalyse a bien montrés. De la même manière, à propos du désir alimentaire, dire : « J'ai faim » ou « Je désire partager un bon plat avec des amis » ne signifie pas la même chose. Le désir est plus conscient, il fait appel à l'imagination et à l'émotion. Mais la caractéristique déterminante du désir, c'est qu'il est infini. Les animaux utilisent uniquement leur savoir pour survivre ; les êtres humains, eux, ont une curiosité insatiable. C'est ainsi qu'Homo sapiens a pu conquérir la planète : il voulait sans cesse voir plus loin et a pu développer son imagination, son inventivité. Son intelligence est devenue abstraite, il a pu concevoir, s'intéresser aux sciences.
Le désir infini, quand il sert le meilleur, c'est parfait : aimer plus, connaître plus. Les problèmes commencent quand l'être humain met son désir au service de l'avoir. C'est ce "toujours plus" qui est en train de détruire notre planète.

> La caractéristique déterminante du désir, c'est qu'il est infini.

Comment les neurosciences nous permettent-elles de mieux comprendre ce "désir infini" ?
Le striatum, cerveau primaire depuis l'âge préhistorique, nous pousse à désirer quatre choses qui sont liées à la survie de notre espèce : le sexe, la nourriture, l'information et la reconnaissance sociale. Or, chaque fois que nous obtenons une de ces quatre choses, nous sommes "récompensés" par de la dopamine, un neuromédiateur qui nous apporte plaisir et bien-être. C'est ce qui nous pousse à en chercher toujours davantage. Nous sommes addicts en quelque sorte. Nous avons sans cesse besoin de rechercher ces moments de plaisir fugaces, donc toujours plus de nourriture, de sexe, d'informations et surtout plus de reconnaissance sociale. En effet, l'humain se compare toujours aux autres, c'est ainsi que son désir fonctionne. La publicité l'a très bien compris et joue sur ce besoin de reconnaissance. Mais l'homme est prisonnier de son désir, son drame est de ne pas parvenir à maîtriser son striatum, ce qui le laissera toujours insatisfait et facilement influençable.

L'adolescence est le "bouillon de culture" du désir. Mais la génération actuelle visée par la publicité, les réseaux sociaux, la surdémonstration de la sexualité, est vulnérable et manipulée. Comment aider nos ados à y voir clair ?
Il y a deux choses qu'il faut distinguer car elles n'ont pas les mêmes effets : le besoin de reconnaissance sociale, via les réseaux sociaux, et le mimétisme lié à la sexualité. Commençons par les réseaux sociaux, qui jouent un rôle central aujourd'hui. Les ados se sont toujours comparés aux autres, mais le réseau social est une immense vitrine dans laquelle on gagne encore plus de reconnaissance à travers des likes ou des commentaires positifs. Cela rend les ados extrêmement dépendants, car ils reçoivent sans cesse des shoots de dopamine. Cela les connecte à une information permanente, créant des troubles d'attention, et surtout des troubles d'anxiété vis-à-vis de leur image.
Comment les aider à en sortir ? Eh bien, en les poussant vers des expériences qui leur apportent de la dopamine, du plaisir ou, encore mieux, de la joie et de la reconnaissance par d'autres biais. Interdire n'est pas la solution, il faut trouver une motivation plus grande que celle qu'ils trouvaient dans les réseaux sociaux afin qu'ils aient une satisfaction qui ne vienne pas de là. Il faut les aider à découvrir une nouvelle passion : les animaux, la musique, le sport. En tout cas, plus de plaisir à faire autre chose.
L'autre point, le sexe. Les ados le découvrent via la pornographie, et la plupart du temps cela les dégoûte. Selon une étude IFOP, 43 % des ados et des jeunes adultes n'ont pas eu de relations sexuelles pendant l'année écoulée, contrairement aux images que nous renvoient les applications de rencontres qui semblent à première vue les faciliter. La sexualité pornographique montre aux ados un culte de la performance dont ils ont peur : ne pas donner assez de plaisir pour les garçons, être confrontés à des gestes auxquels elles ne consentent pas pour les filles. Ils préfèrent donc s'abstenir.
Pour sortir de ce modèle écrasant, il ne faut pas hésiter à leur parler de sexualité afin qu'ils comprennent qu'il y a tant d'autres manières de s'aimer physiquement.

> Nous ne désirons pas une chose parce qu'elle est bonne mais nous la jugeons bonne parce que nous la désirons.

Spinoza

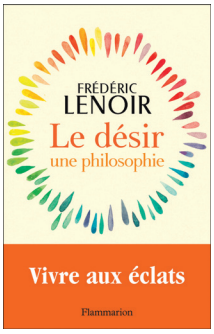
Comment la philosophie nous aide-t-elle à comprendre le désir ?
Le verbe desiderare a deux étymologies qui correspondent à deux grandes traditions philosophiques. On peut d'abord le comprendre comme "cesser de contempler les étoiles". Et cela nous déboussole, un peu comme le marin qui, s'il ne regarde plus les étoiles, va se perdre. Or, si nous cessons de regarder le ciel, nos désirs errent et nous sommes désorientés. C'est l'étymologie que retient Platon. Pour lui, le désir est lié au manque et nous désirons ce que nous n'avons pas ou ce que nous ne sommes pas. À l'origine, nous sommes tous issus du monde divin, l'âme est tombée dans le corps et elle cherche inconsciemment à rejoindre le Divin, c'est-à-dire le Ciel, le Beau, le Bon. Tant qu'elle ne l'a pas retrouvé, nos désirs, qui aspirent profondément à rejoindre le Divin, vont s'égarer dans les choses terrestres, et nous serons toujours en manque de quelque chose.
La deuxième étymologie est "sortir de la sidération". Lorsque nous sommes sidérés, nous sommes pétrifiés et figés. Ce qui va nous remettre en mouvement, c'est le désir. À ce moment-là, le désir est une puissance. Cette étymologie correspond tout à fait à la conception de Spinoza qui nous dit : « Le désir, c'est l'essence de l'homme », c'est le moteur de nos existences, ce qui nous met en mouvement. C'est le désir qui nous fait grandir, progresser, qui nous fait sortir de nos peurs. Cette étymologie est beaucoup plus positive car elle explique le désir comme une puissance vitale tandis que, pour Platon, le désir est une insatisfaction permanente.

Et lequel de ces deux philosophes aurait raison ?
De mon point de vue, les deux ! Comme le dit Platon, nous recherchons profondément des satisfactions de l'ordre de l'être mais, faute de les trouver, nous nous tournons sur ce qui est plus facile, c'est-à-dire l'avoir. C'est ce que dit la chanson d'Alain Souchon : nous sommes « une foule sentimentale avec soif d'idéal », alors que la société de consommation « nous inflige des désirs qui nous affligent ». En somme, c'est le matérialisme contemporain. Beaucoup de gens sont en quête de quelque chose qui est de l'ordre de l'être (l'amour, la connaissance) et ils ne le trouvent pas, ou n'en ont pas assez conscience et se replient vers le consumérisme qui les rend malheureux. On peut donc faire un parallèle avec Spinoza qui, lui, nous oriente vers les désirs de l'être plus profonds.
Pour cela, le mieux selon lui est de ne pas nous en remettre à une norme extérieure mais de nous autoréguler par la raison. Être capables de bien orienter nos désirs, de manière qu'ils nous épanouissent en profondeur sans faire de mal aux autres. On ne peut pas limiter un désir par l'interdiction – un être humain qui ne ressentirait aucun désir serait un mort-vivant – mais plutôt proposer un désir meilleur, un affect supérieur : la joie, la gratitude, l'amour, la connaissance de soi. Spinoza nous dit : « Nous ne désirons pas une chose parce qu'elle est bonne mais nous la jugeons bonne parce que nous la

désirons. » Nous donnons donc de la valeur à ce que nous désirons et non l'inverse ; finalement, notre force est là et nous pouvons agir sur notre désir. Cela cesse d'être un désir "passif" pour devenir un désir "actif".

Que faire pour réorienter notre désir, cultiver l'élan vital et retrouver notre joie ?
Simplement réorienter nos désirs vers des idées, des activités conformes à notre nature. Pour cela, il faut tout d'abord arrêter d'être dans le désir mimétique, expliqué par René Girard. L'enfant commence par désirer ce que ses parents désirent pour se faire aimer, l'ado désire ce que ses copains désirent pour être accepté, le jeune adulte ce que son patron désire pour réussir. Nous passons notre temps à désirer ce que la société nous propose, et aujourd'hui c'est essentiellement le bonheur par la consommation d'objets. Être à l'écoute de ses propres désirs, cela demande un gros travail de distanciation par rapport à la société et d'introspection pour savoir ce qui nous convient vraiment. Ensuite, il faut oser ses désirs, s'autoriser à accomplir son désir profond, quitte à opérer un grand changement. Mais identifier ses désirs, c'est le travail de toute une vie ! C'est ce qui dit Jung lorsqu'il parle du processus d'individuation : entre 35 et 50 ans, l'être humain tend à devenir un être singulier, qui laisse les désirs mimétiques qui ne lui conviennent plus pour aller vers ses désirs à lui.

Est-ce retrouver notre intuition d'enfant sur ce que nous sommes profondément, ou sur ce que nous voulons devenir ?
Je dirais oui et non. Oui dans la mesure où l'enfant est plus spontané dans son désir, ce qu'il perd à l'adolescence avec le mimétisme social. Mais non, car l'enfant est aussi dans le désir mimétique de ses parents et très perméable à l'environnement.
Néanmoins, les enfants ont véritablement des fulgurances, des intuitions, des désirs profonds qu'ils sont capables d'exprimer et qui nous surprennent. Il faut donc essayer de retrouver notre spontanéité intuitive d'enfant car elle nous oriente très bien. Comme le dit aussi Spinoza, au-dessus de la raison, il y a l'intuition ! //



À PROPOS DE

Fréderic Lenoir est écrivain, philosophe et sociologue. Il est l'auteur d'une quarantaine d'ouvrages dont Jung, un voyage vers soi ou Le miracle Spinoza. Il a cofondé la Fondation SEVE, Savoir Être et Vivre Ensemble, qui forme des animateurs d'ateliers philo destinés aux enfants. Son dernier ouvrage, Le désir, une philosophie, est paru aux éditions Flammarion.

FRÉDÉRIC LENOIR

“Le désir est le moteur de nos vies : notre bonheur dépend de la manière dont nous l’orientons.”