

Revue ACROPOLIS *Être philosophe aujourd'hui*

Société - Art et Symbolisme - Sciences - Civilisations - Sagesses - Traditions - Philosophies - Psychologie

Revue de Nouvelle Acropole n° 301 – novembre 2018



SOMMAIRE

- **ÉDITORIAL** : Face à la violence, quelle autorité ?
- **ÉDUCATION** : Pour qu'émerge l'humain
- **ÉDUCATION** : Apprendre à philosopher dès l'enfance
- **PHILOSOPHIE** : Créer la dignité
- **SCIENCES** : Épigénétique et santé
- **LE LIVRE DU MOIS** : « Et si Platon revenait », que penserait-il ? Que dirait-il de nous ?
- **À LIRE** :

Éditorial

Face à la violence, quelle autorité ?

par **Fernand SCHWARZ**

Président de la Fédération Des Nouvelle Acropole



Le 11 novembre prochain, plus de 120 dignitaires étrangers (1) vont célébrer à Paris la fin de la première Guerre mondiale. On a cru qu'elle serait la dernière des dernières guerres, la « der des ders ». Mais en fait il n'en fut rien. Elle généra plus de dix-huit millions de morts (2), et encore plus de blessés, victimes d'une violence inouïe. Un siècle plus tard, de très nombreux conflits se déroulent sur la planète, et bien que le nombre de morts ait diminué, les populations civiles paient un énorme tribut avec des millions de réfugiés et de blessés...

La violence est devenue un des fléaux majeurs dans nos sociétés développées. Elle s'est généralisée dans les établissements scolaires ; les incivilités augmentent dans la rue et les transports ; les affrontements entre bandes d'adolescents provoquent de plus en plus de morts violentes, notamment de mineurs (de janvier à août 2018, cent cinquante-neuf affrontements ont eu lieu et une dizaine de mineurs en sont morts).

Bien sûr, certains spécialistes affirment que la violence n'est pas un fait nouveau. Mais l'arrivée de drogues dans les quartiers populaires ainsi que la présence des réseaux sociaux ont favorisé l'essor d'une scénarisation digitale des affrontements, témoignant d'une attitude narcissique en temps réel, pour montrer au monde son existence et sa violence face à une audience qui s'élargit de plus en plus.

Comme l'explique le sociologue Marwan Mohammed (3), la dynamique collective écrase les consciences individuelles. Les déclencheurs des affrontements et des violences sont futiles – un regard ou un mot de travers –, et même en garde-à-vue, les responsables des affrontements sont incapables d'en expliquer la cause.

En réalité, les affrontements sont des moyens compensatoires pour de plus en plus de jeunes désœuvrés et en échec scolaire qui veulent s'accomplir, exister, vivre une certaine solidarité et une fraternité. Ils expriment des normes de virilité qu'ils testent ensuite dans des agressions, des prises de risques ou des menaces et qui évaluent la qualité des liens établis entre eux. Ils en attendent des gratifications symboliques qui les valorisent et leur donnent une identité.

La société entière demande plus d'autorité, mais la question est : quelle autorité ? Ce n'est pas celle qui réprime ou obéit à des questions de simple sécurité.

Il nous faut instaurer une autre culture de l'autorité : celle qui fait du bien, qui inspire, élève et ne réprime pas, qui défend et institue des valeurs, qui densifie le tramage de l'être.

L'origine du mot « autorité » est la même que celle du mot « auteur », qui veut dire créateur. L'autorité est en relation avec la capacité d'augmenter, de faire grandir, parce qu'elle peut humaniser la société et la rendre habitable.

Le point de départ est la notion de respect. Le respect est l'attitude qui consiste à s'abstenir de tout ce qui pourrait porter atteinte à autrui. Le respect n'est ni l'admiration ni la crainte. Ce n'est pas l'admiration parce qu'il n'y a pas d'élan affectif mais obéissance à un principe commun qui est partagé par tous. Ce n'est pas non plus la crainte car le respect suppose de l'estime et non la peur en tant que valeur.

La culture du respect que peut instaurer l'autorité ne peut être qu'universelle. Si le respect s'adressait seulement aux hommes, aux personnes à titre individuel et non à l'humanité, chacun ne respecterait que ce qu'il apprécierait et ce qui lui serait profitable. Il ne respecterait donc jamais l'humanité, c'est-à-dire le fait qu'une personne soit un être humain en tant que tel et qui mérite notre respect.

En réalité, avec le développement actuel des communautarismes, le respect exclusif de ce qui nous convient n'est pas du respect mais un sentiment confus, mû par la recherche d'un profit.

Une clarification s'impose pour qu'une nouvelle culture, basée sur le respect et la responsabilité, puisse instaurer une autorité naturelle. C'est un engagement que nous devons accepter, qui ne dépend pas uniquement des institutions mais de notre capacité à exercer notre qualité de citoyen. Pour cela, nous devons absolument sortir de nos zones de confort.

(1) Représentant les pays belligérants de la Grande Guerre, les institutions européennes, les Nations Unies et plusieurs autres organisations internationales

(2) Incluant les morts de militaires (9,7 millions) et les morts de civils (8,9 millions). La seconde guerre mondiale a généré environ 60 millions de morts parmi les militaires et les civils

(3) Auteur de *La formation des bandes, entre la famille, l'école et la rue*, Éditions Presse Universitaire de France (PUF), 2011, 536 pages, 29,50 €

Éducation

Pour qu'émerge l'humain

par Marie-Françoise TOURET

À ceux d'entre nous qui voulons faire de nos enfants des adultes sains, actifs, audacieux, créatifs, tolérants, généreux, joyeux, bref, des êtres normaux, nous proposons les observations suivantes et quelques-unes des remarques qu'elles peuvent inspirer.



1. Chacun d'entre nous a un corps, un cœur et une tête dont les besoins demandent à être satisfaits et auxquels est indispensable un terrain où se déployer.

2. La communication entre ces trois étages de la personne doit être fluide pour qu'ils puissent collaborer harmonieusement.

3. Chaque individu est unique mais n'existe qu'en relation avec les autres et avec le monde.

Voici, parmi les plus immédiates, quelques-unes des conclusions que l'on peut tirer de ces constatations :

- L'éducation se doit de développer les trois aspects sans privilégier ni négliger l'un ou l'autre.

- Le va-et-vient entre le concret (je fais), l'affectif (je ressens) et le cognitif (je réfléchis), doit être permanent et intégré dans le processus éducatif.

- L'éducation, loin d'uniformiser, doit être assez diversifiée et individualisée pour développer le potentiel propre à chacun.

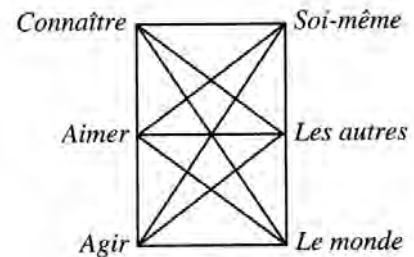
- La dimension collective suppose des activités d'équipe et interdit un enseignement purement magistral.

Ignorance, désespoir, impuissance : innombrables sont les jeunes – et les moins jeunes – actuellement prisonniers de ce triangle de mort, toujours conjugué à la même personne : moi, moi, moi.

L'être humain, un tissu d'interrelations...

Nous pensons qu'à la lumière des évidences de base ci-dessus, il est possible de lui régler son compte une fois pour toutes, en le remplaçant par un autre triangle qu'on pourrait appeler, celui-là, triangle de vie, et susceptible d'être conjugué à trois niveaux :

La figure obtenue à partir des quinze combinaisons possibles entre ces six éléments constitue une grille de réflexion et de méditation, susceptible d'éclairer les besoins en matière d'éducation et les moyens d'y satisfaire.



Il convient, outre les liaisons entre deux points, d'étudier les différents triangles auxquels appartient l'axe que l'on veut considérer. Ainsi, l'axe connaître/soi-même constitue l'un des côtés de quatre triangles. On peut améliorer sa connaissance de soi en agissant sur soi, en apprenant à s'aimer, en apprenant à connaître les autres et/ou le monde, etc. Inversement, mieux se connaître permet de mieux s'aimer, de se transformer plus efficacement, de mieux connaître le monde, etc.

Reste évidemment à mettre à contribution imagination, sens psychologique et pratique pour traduire cela en exercices concrets qui permettront effectivement d'améliorer la connaissance de soi, si tel est l'objectif poursuivi.

Remarquons combien cette figure met en évidence le fait que l'être humain est un tissu d'interrelations, où toute action sur un point se répercute sur l'ensemble.

En conséquence de quoi, d'une part, tout comme dans un tricot, l'ensemble peut se défaire, par suite de la rupture d'une seule maille : cela permet de mieux mesurer les dégâts provoqués par l'enseignement cloisonné et presque exclusivement abstrait que nous imposons à nos enfants. D'autre part, toute action jugée nécessaire en un point peut être abordée indirectement à partir de n'importe quel autre point, ce qui autorise une grande souplesse, en fonction de chaque individu.

... qu'il est indispensable de situer

Nous terminerons en soulignant une autre évidence. Liens avec soi-même, liens avec les autres, liens avec le monde : l'être humain ne peut se déployer que si toutes ces relations sont établies de telle façon qu'il puisse se situer et s'orienter. C'est la condition pour que, découvrant le sens de la vie et s'enracinant dans le temps et dans l'espace, il puisse donner un sens à la sienne, en s'incarnant dans le monde et à l'époque où il lui est donné de vivre. Car le sens est ce dont l'homme peut le moins se passer.



Aussi serait-il primordial, entre autres, de donner aux jeunes les moyens de situer l'être humain :

Chronologiquement :

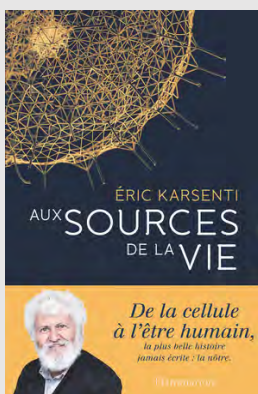
- Dans l'histoire de l'évolution. Depuis le *Big bang* et la genèse du monde minéral, en passant par l'émergence de la vie pour arriver à celle de l'Humanité, en lui montrant le fil conducteur qui mène à une indépendance croissante.
- Dans l'histoire de l'humanité, où la culture remplace la nature et l'instinct fait place à la conscience.

Géographiquement :

- Dans son appartenance, par-delà sa région et son pays, à la Terre et au cosmos.

Tout ce qui précède ne constitue que des flashes extrêmement fragmentaires mais qui peuvent être éclairants sur ce que pourrait être une éducation permettant de faire émerger l'humain.

Article édité dans la revue N°118 (mars-avril 1991)



Aux sources de la vie
De la cellule à l'être humain
La plus belle histoire jamais écrite : la nôtre
Par Érik KARSANTI
Éditions Flammarion, 203 pages, 2018, 21,90 €

Eric Karsenti raconte une odyssée dont il a été l'un des principaux acteurs. Grand spécialiste de la division cellulaire dont il a percé bon nombre des secrets et fort des résultats des expéditions scientifiques de TARA, dont il est le fondateur, il explore la grande question actuelle de la biologie : l'explosion de la diversité du vivant dans les océans pendant près de 3 milliards d'années. Une exceptionnelle plongée dans le mystère de nos origines.



**Qu'est-ce qu'une famille ?
La transcendance en culottes**
Par Fabrice HADJADJ
Éditions Salvator, 2014, 249 pages, 20 €

Fabrice Hadjadj s'intéresse aux fondements philosophiques et religieux de la famille ; racines historiques et culturelles de la société. Le livre regroupe 4 conférences qui invitent à réfléchir aux fondements même de notre société, dont les racines historiques et culturelles sont la famille, la différence assumée des sexes, le don de la naissance, l'exigence de la transmission. Le modèle de la famille ne peut être comparé à aucun autre. Comment se fonde un couple, se construit un enfant, sa perception de l'altérité, comment sa vérité échappe à tous les calculs d'une société obnubilée par l'égalité des droits. Écrit par un professeur de philosophie, écrivain, directeur de l'institut européen d'études anthropologiques Philanthropos.



**Être ou ne pas Être, voilà la mission !
Que sommes-nous venus accomplir sur cette terre ?**
Par Sylvie OUELLET
Préface de Stéphane ALLIX
Éditions Guy Trédaniel, 2017, 310 pages, 22,90 €

Que venons-nous faire sur Terre ? Comment trouver un sens à notre existence ? L'auteur s'intéresse au processus d'incarnation et aux schémas répétitifs que nous vivons et propose des outils d'introspection, des chemins de réflexion, des exercices pratiques (méditations, activités) pour mieux se connaître et s'épanouir.



**Deviens qui tu es
Guide pratique
5^e édition revue et augmentée**
Par Pierre CAUVIN et Geneviève CAILLOUX
Éditions Chrysalide, 2018, 278 pages, 25 €

Apprendre à se connaître soi-même et les autres en associant les types psychologiques de C.G. Jung au dialogue intérieur. Appréhender l'homme dans toutes ses dimensions : physique, affective, intellectuelle et spirituelle. Développer son potentiel. L'ouvrage pratique propose des exercices simples et accessibles. Par des consultants et coaches.

Éducation

Apprendre à philosopher dès l'enfance

par Annaelle MEHR

« On a chacun un monde quand on pense » Matthieu, 8 ans.

Pourquoi faudrait-il attendre d'être adulte pour philosopher ? La multiplication des formations pour animateurs en ateliers philo pour enfants signe le retour de la philosophie au cœur de l'éducation des petits citoyens de demain.



Qu'est-ce qu'une larme ?

« Quand tu te fais mal, tu pleures avec ton corps alors que quand tu es triste, tu pleures de l'âme. » (S. 9 ans)

À ces âges où l'émerveillement est une habitude, la question une ritournelle, laissant les adultes parfois pantois, la philosophie repart à la conquête de l'enfance et de l'école. Ou plutôt l'enfance retrouve son élan naturel à se questionner sur le sens de la vie, du monde et de ce qui l'entoure.

Un espace pour apprendre à penser

Un atelier philo est un espace où les enfants apprennent à construire, à dérouler, illustrer et à exprimer leurs pensées autour d'une question. De fil en aiguille, de définitions en concepts, en argumentations, en exemples, ils s'exercent à préciser leurs idées, à les confronter et à intégrer les idées de l'autre dans leur raisonnement. Ces fils forment le chemin de la pensée et du vivre ensemble, à tisser en soi et avec

les autres. Comprendre que d'autres pensent autrement, respecter l'autre dans sa différence, et qu'ensemble il est possible de former une communauté de pensée et de savoir.

Le cadre des ateliers est précis, il répond à des règles et demande de l'animateur une posture spécifique.

Un atelier philo, kesako ?

Les enfants sont réunis en groupe, idéalement une dizaine d'enfants, autour d'une question, par exemple : C'est quoi un ami ? Quelle est la différence entre croire et savoir ? Pourquoi la guerre existe-t-elle ?



L'atelier commence par une pratique d'attention, menée par l'animateur (exercice de concentration sur sa respiration, méditation guidée) pour calmer les émotions et être plus disponible à écouter et à dialoguer.

L'adulte est garant du cadre : toutes les idées sont les bienvenues, pas de moquerie, chacun prend la parole en demandant le bâton de parole. L'animateur encourage chaque enfant à s'exprimer et régule le partage de la parole, avec bienveillance. Sur le fond, par ses questions et interventions, son rôle est d'amener les enfants à accoucher de leur pensée, en appliquant la rigueur et la précision du raisonnement philosophique. Enfin il intègre des éléments culturels, en faisant des liens concrets avec les philosophes qui les ont précédés : « tu sais un philosophe a dit la même chose que toi sur l'amitié, il s'appelait Aristote... »

Les philosophes deviennent des familiers et s'intègrent à l'univers de l'enfant avec naturel.

J'peux pas j'ai philo !

Les enfants et adolescents se saisissent de l'espace des ateliers philo avec entrain, car ils y sont des acteurs. Ils ramènent bien souvent à la maison ces questions fondamentalement humaines, donnant ainsi de nouveaux types d'échanges entre parents et enfants.

Le renouveau de l'éducation passe par une nouvelle façon d'apprendre, apprendre à penser.

Chercher, oui, du haut de ses 3 ans, 8 ans, 16 ans, pour se forger sa propre pensée, élargir son regard sur le monde et s'approcher petit à petit du mystère de ce qui nous dépasse et ce pour quoi nous n'avons pas de réponses. Voilà une partie du programme du renouveau éducatif à travers la philo !

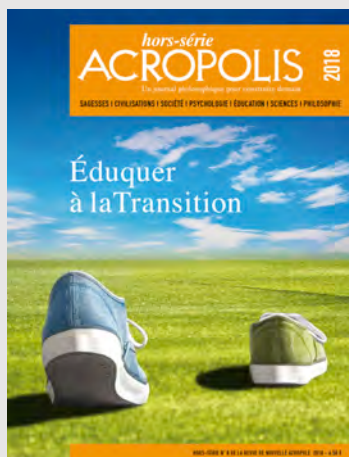
(1) Fondation SEVE (Savoir Être et Vivre Ensemble), fondée par Frédéric Lenoir et Martine Roussel Adam, proposant des formations pour devenir animateur d'ateliers philo pour enfants dans tous lieux (école, centres sociaux, centres de loisirs, bibliothèques...)

<http://www.fondationseve.org>

Article paru dans le Hors-série N° 8, *Éduquer à la transition*, édité en 2018

À lire

- *La méditation avec les enfants, ça marche*, Candice MARRO, Préface de Ilios KOTSOU
Illustrations de Évelyne DROUERE, Éditions Le Courrier du Livre, 2017, 255 pages
- *Les lois naturelles de l'enfant, la révolution de l'éducation à l'école et pour les parents*, Céline ALVAREZ, Éditions Les Arènes, 2016, 448 pages
- Revue Sciences Humaines, *Les intelligences de l'enfant* – Mai 2018 N°303
- Revue Sciences Humaines, *Éduquer au XXI^e siècle* n°263, octobre 2014



Paru

Hors-série N° 8
Revue Acropolis, septembre 2018, 6,50 €

Éduquer à la Transition

Nous vivons dans un moment de transition. Le monde vit de grands changements, favorisés par des découvertes extraordinaires dans tous les domaines et en même temps, d'un point de vue culturel, politique, et moral, notre monde est en crise et les modèles existants sont impuissants à renouveler nos sociétés. De nombreuses initiatives surgissent partout dans le monde, offrant des solutions alternatives, pour transformer durablement notre manière de vivre et d'agir, qui nécessitent de changer de paradigme et de réviser en profondeur nos modes de pensée et nos valeurs. La clé pour accompagner cette transition réside dans l'éducation : une éducation permanente et intégrale, pour une évolution et un développement permanents des potentialités humaines. Se changer soi-même pour changer le monde, redonner à l'être humain sa dignité, sa légitimité et lui permettre de construire en lui et autour de lui ce moment de transition.

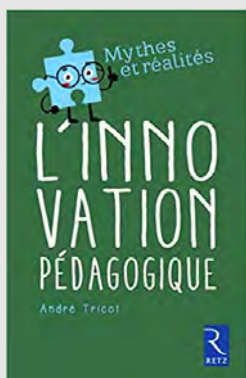
Disponible dans le centre Nouvelle Acropole le plus proche.



Lorsque l'élève s'épanouit

Par Catherine MARQUOT et Michel CLAEYS-BOUUAERT
Éditions Le Souffle d'Or, 146 pages, 2017, 13 €

Ce livre présente les pédagogies et pratiques fondées sur les valeurs partagées de respect de l'enfant et d'épanouissement personnel comme éducation à la paix collective, notamment celles pratiquées par Maria Montessori, Steiner-Waldrof, Célestin Freinet) ainsi que des méthodes de communication utilisées par les enseignants (méthode ESPERE de Jacques Salomé, Communication Non Violente, réseau Education universelle pour la compassion et la sagesse, le réseau *Wake Up School*, Éducation émotionnelle de Michel Claeys, le yoga), des exemples de pratiques pédagogiques et dispositifs mis en place par des collectivités ou des institutions publiques.



L'innovation pédagogique

Par André TRICOT

Éditions Retz, 2017, 160 pages, 9 €

André Tricot, professeur à l'ESPE de Toulouse, passe l'innovation pédagogique au crible des évaluations et de la recherche. Les apprentissages scolaires sont bien différents des apprentissages de la vie où le jeu et le plaisir ont toute leur place. « Les apprentissages scolaires sont plus lents. Les vraies innovations ne se situent pas au niveau des grands principes mais à celui de micro réalisations concrètes forcément liées à un contexte précis. » C'est à la réflexion et à la création que ce petit livre invite.

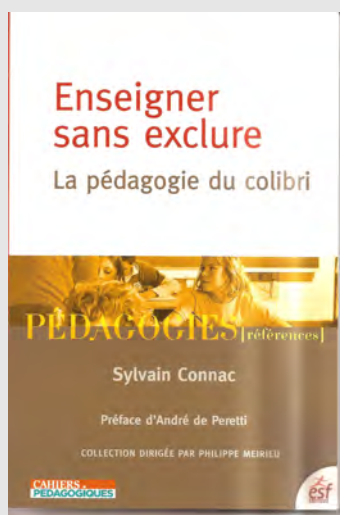


Montessori au collège

Par Sylvie D'ESCLAIBES

Éditions Balland, 195 pages, 2017, 17 €

Il y a une vingtaine d'années, Sylvie d'Esclaibes, enseignante en primaire a ouvert le premier collège Montessori de France. Ses enfants ont eux-mêmes suivi la pédagogie Montessori. Pour elle, il s'agit de développer l'autonomie, la confiance en soi, la créativité et le respect des autres dans un climat de liberté. Dans son ouvrage, elle présente les piliers (valeurs et concepts) à mettre en place pour appliquer les fondements préconisés par Maria Montessori, le matériel concret utilisé, des cas concrets d'élèves, des témoignages de professeurs, des conseils pratiques pour les parents qui veulent accompagner leurs enfants au quotidien.



Enseigner sans exclure

La pédagogie du colibri

Par Sylvain CONNAC

Éditions Cahiers pédagogiques, 2017, 223 pages, 24 €

Dans cet ouvrage, l'auteur propose des solutions concrètes pour lutter contre l'exclusion, notamment la pédagogie du colibri. C'est une pédagogie où chacun « fait sa part » le maître construit du collectif et encourage le travail personnel, promeut un fonctionnement coopératif en interaction avec les plans de travail personnel, programme rigoureusement son enseignement tout en étant attentif aux besoins de chacun, articule étroitement découverte et formalisation, tâtonnement expérimental et structuration des connaissances.

« Éduquer c'est définir le mode de vivre ensemble et en même temps ouvrir l'esprit, donner à l'esprit l'espace de sa propre évolution, dans l'équilibre avec le groupe. » dit Pierre Rabhi.

Philosophie

Créer la dignité

par Délia STEINBERG GUZMAN

Outre la difficulté et la profondeur rencontrées pour définir et décrire la dignité, on pourrait bien se poser la question suivante : d'où vient la dignité ?



Naît-elle avec la personne, se constitue-t-elle à travers l'éducation, est-ce la vie elle-même qui la confère, a-t-elle besoin de formules particulières de développement ? On pourrait ajouter d'autres questions, mais celles-là regroupent presque toutes les autres, en partant de la base que la dignité n'a rien à voir avec les richesses, ni avec les privilèges sociaux et politiques. Cependant, toutes les questions sont utiles parce que chacune d'elles représente une nécessité incontournable pour créer la dignité.

Elle naît avec la personne

Par-delà la théorie de la réincarnation qui dote chaque être de multiples caractéristiques acquises au long de nombre de vies et d'apprentissages, il est évident que chaque enfant naît avec « son caractère ». Aussi nombreuses soient les comparaisons qu'il nous plaise de faire avec les parents, les grands-parents et tout autre membre de la famille, l'enfant a aussi ses particularités (ou ne les a pas, ce qui est une autre manière de les avoir) dès le premier instant. Et elles s'accroissent toujours davantage à mesure que le temps passe, se mêlant aux apports du milieu

environnant jusqu'à parfois presque disparaître ; mais elles s'expriment à nouveau lorsque se produit une véritable maturité.

Elle se constitue à travers l'éducation



Il devrait en être ainsi si l'éducation l'était réellement. Il ne suffit pas de savoir lire et écrire, non plus que d'apprendre mille et une données de différentes matières, sans coordination entre elles, qui s'oublieront très rapidement, presque toujours après un examen.

Le problème fondamental de l'éducation, telle qu'on la conçoit et jusqu'où elle va pour les enfants et les jeunes, est qu'elle répond à un « schéma programmé » et pas à un besoin. Les programmes changent trop rapidement, signe qu'ils ne servent pas ou bien qu'il y a d'autres intérêts derrière, pas précisément formateurs. Les matières sont supprimées ou ajoutées en fonction de dieu sait quelles mesures, au point que la philosophie est inutile et que l'informatique remplace la merveille d'écrire avec ses propres mains.

Personne ne parle de morale ou bien, en tout cas, elle sert d'appui aux lois récemment adoptées, qui changent également trop souvent. Personne ne s'intéresse à l'art et à la science de vivre, aussi les jeunes n'ont-ils aucune préparation réelle pour affronter la vie avec ses difficultés, profitables au caractère si on savait les reconnaître et les résoudre. Personne ne se connaît soi-même, et c'est pourquoi on ne peut connaître ni respecter les autres.

Il y aurait beaucoup à dire concernant l'éducation mais ce n'est pas le sujet de ces lignes. En tout cas, une bonne éducation contribue à développer la dignité parce qu'elle doit promouvoir une salubre vie intérieure, un certain nombre de valeurs morales, le sens même de la vie et des buts pour exister avec courage et décence.

La vie elle-même la confère



Parfois, oui et, parfois, c'est tout le contraire. Cela dépend précisément du facteur éducatif et des germes internes que chacun apporte avec soi. La Vie est une grande maîtresse, c'est une école pour apprendre à vivre. Tous types de dangers apparaîtront, qu'on ne peut comparer car, pour chacun, « ses » difficultés sont les plus grandes, les plus douloureuses et les plus difficiles à surmonter.

Si, néanmoins, en dépit des conflits, éclosent le courage, la volonté, l'aptitude à concevoir des réponses bien qu'au début elles paraissent impossibles, alors la vie octroie la dignité. Elle le fait à travers les épreuves qu'elle nous apporte inéluctablement, mais l'essence de la dignité ne réside pas dans les épreuves mais dans la façon dont chacun les affronte.

Le manque de résolution, la tendance à la colère ou à la dépression, la négligence et l'indifférence ne sont pas des terrains de culture pour la dignité.

La sérénité, le courage pour assumer des risques calculés, une assurance positive, des convictions fermes et l'aptitude à être ce qu'on veut être malgré les circonstances extérieures, sont la semence de la dignité.

A-t-elle besoin de formules particulières de développement ?

Philosophiquement, je ne crois pas aux formules. Il est certain que la vie est pleine d'art et de science mais il n'y a pas de formules fixes parce que chacun doit trouver sa propre mesure. Plus qu'à des formules, on devrait recourir à des éléments qui nous servent de guide et de développement de la dignité.

Je sais que nous vivons des temps dans lesquels les concepts de héros et d'héroïcité se sont complètement dénaturés. Les héros sont passés de la vie réelle aux écrans (plus grands ou plus petits) ; ce sont des modèles de podium, ce sont des chanteurs qui éveillent des émotions volcaniques mais pas de sens de l'art, ce sont des sportifs qui ont transformé leur fabuleuse profession en source de richesse ; et autres exemples pareils à des feux follets. L'héroïcité n'est pas une attitude noble et efficace devant la vie mais des formes variées et atroces de violence, de folie et de corruption que, malheureusement, on prend pour modèles car on leur fait de la publicité en permanence ; et, si elles ne sont pas des modèles, elles sont un vide sans fond, sans espérances...

Il nous manque des modèles de vie, de bons modèles, des gens bons, fameux ou pas mais qui soient sensibles, généreux, intelligents et valeureux. Nous avons tous besoin d'un miroir pour nous voir comme nous sommes et d'un miroir pour nous montrer une image qui serve d'exemple. Personne ne peut copier personne mais nous voulons tous regarder le ciel et pas seulement pour voir comment de temps à autre tombent les étoiles filantes. Nous voulons regarder la terre et voir que, malgré toutes les différences apparentes, il existe un facteur commun d'humanité qui, en dernière instance, est un facteur de dignité.

La dignité naît-elle ou se fait-elle ? Les deux

Nous naissons tous avec quelque chose à l'intérieur de nous, nous n'arrivons pas vides à la vie pour le temps qui nous conduit à apprendre à parler, à avancer et à nous débrouiller par nous-mêmes. Telle est notre richesse, notre cuiller en argent, comme on dit familièrement. Et nous devons tous faire quelque chose pour grandir, pour ne pas abandonner la vie semblable ou pire qu'à notre naissance, pour ne pas laisser le monde semblable ou pire que nous l'avons trouvé en arrivant. Si nous voulons appeler cela dignité, parfait ! et si nous voulons chercher un autre nom, cherchons-le. Ce qui importe est l'attitude intérieure et les actions visibles.

Traduit de l'espagnol par Marie-Françoise TOURET

Sciences

Épigénétique et santé

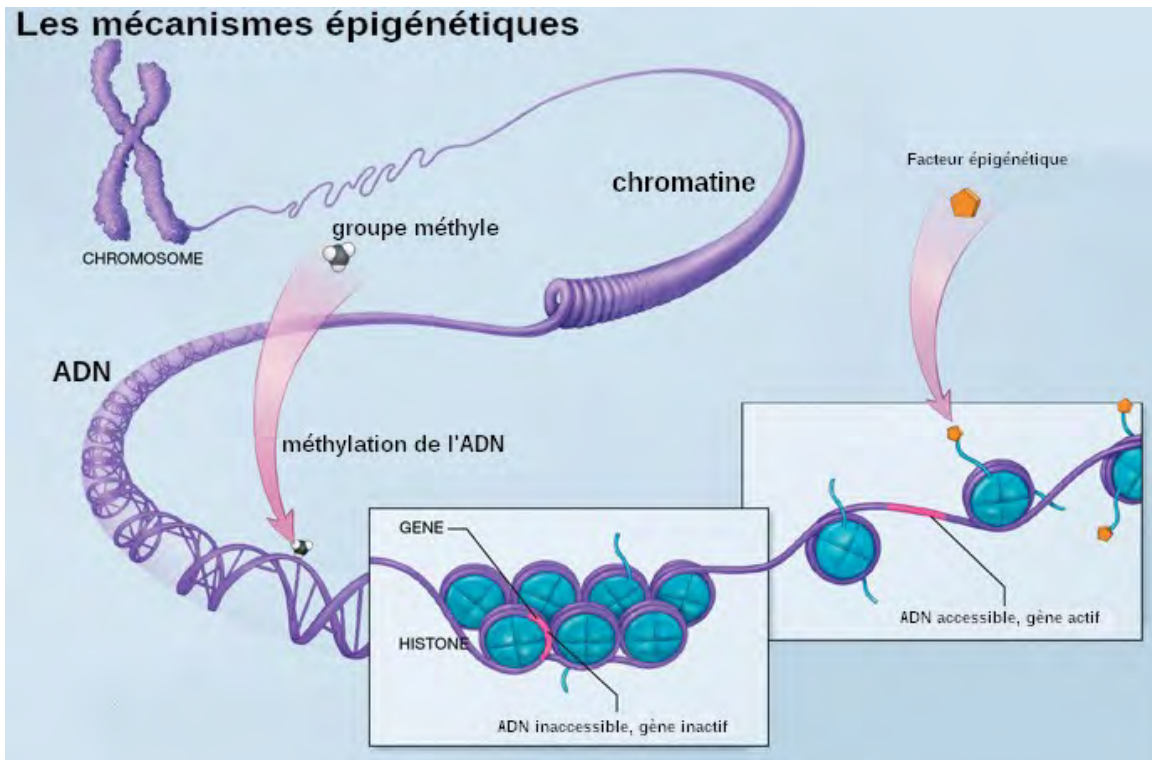
Quand la science rejoint la philosophie à la manière classique...

Par Jean-Pierre LUDWIG

De récentes découvertes en biologie ont permis de comprendre que les gènes ne sont pas figés pour toute la vie, mais qu'ils peuvent évoluer en fonction de notre style de vie. C'est ce que tente de démontrer l'épigénétique.

L'histoire de l'épigénétique débute en 1990 lorsque les scientifiques américains décidèrent de mieux comprendre le fonctionnement de l'ADN, donné comme une variable structurante et constante, conditionnant donc notre santé. Cette recherche du « séquençement du génome humain », qui dura jusqu'en 2003 fut à l'origine de découvertes aussi extraordinaires qu'inattendues.

À côté des gènes qui portent notre caractère héréditaire, il a été démontré que 85% de nos gènes, dont on pensait dans un premier temps qu'ils ne servaient à rien, constituaient un immense système d'adaptation qui permettait à notre corps de faire face à toutes les situations de la vie. Validées par un nombre édifiant de prix Nobel, ces découvertes furent à l'origine de l'apparition d'une nouvelle science, l'épigénétique (étymologiquement « au-dessus de la génétique »).



Nous avons en nous un système d'auto-guérison

Ces découvertes ont bouleversé les fondements de la médecine conventionnelle, et rendent caducs bien des dogmes. En particulier, l'épigénétique montre très bien les effets de l'abus des médicaments sur la santé, et révèle surtout qu'il existe en chacun d'entre nous un extraordinaire système d'auto-guérison que connaissaient déjà et utilisaient bien des médecines anciennes (égyptienne, chinoise, indienne, africaine, ...), et que les Égyptiens de l'époque ptolémaïque appelaient l'énergie de Seraphis. Dans ces visions anciennes, le médecin cherchait, outre ses compétences techniques indispensables, à se connecter à cette énergie et à entrer en relation avec celle-ci chez le patient. C'est la base de toutes les médecines que nous appelons aujourd'hui « holistiques », qui intègrent le patient, le soignant et l'environnement général dans un « Tout » relationnel.

La vision de la médecine du XX^e siècle expliquait que nous étions programmés à vie par notre patrimoine génétique. La réalité est beaucoup plus complexe. Les récentes découvertes montrent que de nombreux éléments (nourriture, pollution, habitudes de vie, émotions, moral, jusqu'à nos pensées !) modifient les 85% de nos gènes qui « ne servaient à rien » !

L'expression des gènes varie en fonction de notre style de vie

L'observation des gènes a permis de constater que ceux-ci répondent à un mécanisme très simple de type « on/off » selon qu'ils sont activés ou inhibés par ces modifications épigénétiques.



Ainsi, leur expression varie constamment selon nos activités ou style de vie (ce que nous mangeons, notre pratique physique...), notre moral (qui peut accélérer ou ralentir une guérison), nos pensées (optimistes ou pessimistes, altruistes ou égoïstes, ...). L'épigénétique explique les effets placebo — cauchemar des laboratoires en médecine conventionnelle car faisant entrer en ligne de compte dans les résultats des aspects « non

scientifiquement chiffrables » —, mais aussi les effets nocebo induits par l'appréhension à prendre un médicament ou simplement la lecture sur la notice des effets secondaires possibles...

Nos états mentaux et psychologiques agissent sur nos gènes

Les très nombreuses études sur les moines bouddhistes ou sur des personnes en train de méditer montrent que la méditation ou la prière renforcent fortement notre immunité, notre résistance au stress en préservant les mécanismes de division cellulaire et donc la mort de nos cellules.

Il est désormais démontré que le lien entre tabac et cancer se fait par l'activation de nombreux gènes, appelés « pro-cancer » que l'étude épigénétique peut révéler à un stade très précoce, identifiant un état précancéreux. Inversement, des études ont montré que notre moral pouvait activer des centaines de gènes « anti-cancer ». Le recours systématique aux techniques de relaxation et détente commence à être utilisé pour réactiver les gènes anormalement inhibés.

Ces études montrent que nos états mentaux et psychologiques agissent sur nos gènes, et que si nous avons des pensées pessimistes, des états d'âme négatifs nous séparant émotionnellement des autres en développant une attitude de prédateur, de compétiteur, nos cellules vont se comporter de la même manière et ceci aura un effet négatif sur notre santé (notamment notre système immunitaire et hormonal). Au contraire, si nous développons des pensées positives, un optimisme serein, si nous cherchons à être utiles aux autres, à construire ensemble..., nos cellules adopteront le même mode opératoire.

Le rôle du stress dans nos gènes

Le stress, maladie de civilisation, dont nous savons qu'il affecte le système immunitaire et est la cause sous-jacente des épidémies de maladies nouvelles — autres que les maladies occasionnées par la pollution, l'alimentation ou l'accumulation dans le temps de médicaments (cause de 50% des hospitalisations aux États-Unis et première cause de décès dans ce pays) —, a été très étudiée par l'épigénétique.

Le stress a pour effet de mettre tout notre corps dans un système de survie, posture de défense pour faire face à une situation jugée potentiellement dangereuse et pour laquelle l'organisme doit rassembler toutes ses forces. Ce mécanisme qui est salutaire et non dangereux de façon ponctuelle, devient un poison lorsqu'il devient systématique, chronique, en un mot un « style de vie ». Or, c'est ce qu'on observe aujourd'hui dans notre société et nos relations interpersonnelles, que ce soit dans l'entreprise, la vie de tous les jours, jusqu'aux modes publicitaires.



Le stress active certains gènes qui provoquent la libération dans le sang et nos tissus d'hormones de défense et de survie (cortisol et adrénaline) qui, si ce mode opératoire devient habituel, finissent par empoisonner nos tissus et organes. Notre cerveau ne faisant pas la différence entre une agression réelle ou une pensée en rapport, active ces gènes de façon systématique. C'est pourquoi, de plus en plus de recherches sont faites sur les moyens de lutter contre le stress et d'activer des « gènes anti-stress ». Outre des solutions à court terme (yoga du rire, chant choral, moments de convivialité zen) et efficaces de manière ponctuelle, les pistes sont à trouver dans notre système de représentation du monde.

La modification de notre système de représentation du monde n'est pas une chose aisée. Il ne suffit pas de se dire : « je vais penser positif » pour y parvenir, et pour être réellement dans cet état. Il y a trois étapes bien connues de la mise en place de ce mécanisme :

- 1) une expérience forte en relation avec votre décision,
- 2) une constatation de l'état obtenu,
- 3) une attente forte de l'effet attendu.

Vivre en pleine conscience

Et c'est là que la philosophie, telle que la pratiquaient les Anciens, à savoir une philosophie à vivre (et pas seulement comme activité cérébrale) se révèle indispensable. En effet, pour activer volontairement ce mécanisme, il nous faut être capable de vivre « en pleine conscience » les expériences d'une posture positive, de constater l'état intérieur qui en a résulté, et ensuite de convoquer à volonté cet état pour le reproduire, et de répéter régulièrement ceci de façon à façonner une nouvelle attitude face à la vie. Ceci est la base de la philosophie à la manière classique, du « connais-toi toi-même » des Grecs pour qui se connaître n'était que la première étape pour pouvoir se changer et s'améliorer.



En changeant notre vision des choses pour que l'inconnu ne soit plus source de stress (vision négative à partir d'une posture de recherche du statut quo, de confort et la reproduction d'expériences passées), mais source de motivation (vision positive face à la quête du mystère de l'inconnu et la possibilité d'apprendre quelque chose de nouveau sur soi), nous modifions totalement la cascade qui va de nos pensées, sentiments, énergies jusqu'aux modifications dans les plus petites parties de notre corps.

Cette méthode et pédagogie existe toujours. C'est la philosophie pratique, l'art du guerrier pacifique. Atemporelle et universelle, elle nous permet d'évoluer intérieurement pour nous améliorer, avec en outre, un grand bénéfice collatéral qui est la santé...



Un prof heureux peut changer le monde

La pleine conscience à l'école

Par THICH NHAT Han et Katherine WEARE

Traduit par Marianne COULIN

Préface de John KABAT-ZINN

Éditions Belfond, 2018, 533 pages, 21,90 €

Un ouvrage destiné non seulement aux enfants avec des exercices de méditation à pratiquer en classe mais également aux enseignants pour lesquels l'enseignement et l'éducation sont cruciaux, dans un monde qui est en pleine mutation. Témoignages, conseils, réflexions et exercices pour mieux vivre la pleine conscience et la faire pratiquer en classe. Par un spécialiste du bouddhisme et les éducateurs du Village des Pruniers.

Lecture du mois

« Et si Platon revenait », que dirait-il de nous ? Que penserions-nous de lui ?

Par Pricilla TAILE MANIKOM

« Il y a trois sortes d'hommes : les vivants, les morts, et ceux qui naviguent en mer. » Le philosophe est celui qui gouverne son vaisseau sur les eaux tumultueuses du monde. Roger-Pol Droit nous propose un périple avec le Platon qu'il rêve dans le labyrinthe de la société moderne.



De Charybde en Scylla, cette errance entre fast-foods, attentats, surf sur internet ou rencontres d'hommes politiques permet de confronter le monde moderne au regard étonné du père de la philosophie occidentale. La philosophie ne serait-elle pas la longue vue du capitaine du navire ? L'ouvrage est composé de trois carnets qui éveillent à une méditation éthique et sociopolitique.

L'éthique aujourd'hui

Le premier carnet fait le lien entre la société d'aujourd'hui et la pensée platonicienne du point de vue de l'éthique. Roger Pol Droit questionne la liberté et la servitude face aux écrans, caverne mobile où l'homme dilue son identité dans une soupe tiède d'illusions. Il communique par appli interposées avec le reflet numérique de son compagnon enchaîné. Le Web pousse à l'overdose de connaissances mal digérées et souvent nuisibles à l'esprit. La lutte contre les ombres est ardue. Les rumeurs s'y

répandent comme un virus et la quête du Vrai est mise à mal. Notre époque voue un véritable culte à la dispersion. Sommes-nous encore capables de penser ? Platon s'étonne ainsi du fatalisme devant la terreur des attentats : la tristesse passée, le refus de la haine de l'autre est-il une forme de résistance à la violence ou une excuse pour ne pas y répondre ?

En imaginant la rencontre entre Platon et Teddy Rinner (1), Roger Pol Droit nous offre sa définition de la philosophie à partir de la pratique sportive : l'amour de la sagesse est *Agon* – combat contre nos propres ombres. La lutte du corps et celle de l'esprit impliquent la même posture inconfortable, la même discipline. À quel but ? Déjà, survivre : Platon nous fait prendre conscience de la responsabilité de l'homme par rapport à la nature. Le dérèglement climatique se pose en miroir à la démesure humaine. Face à cet enjeu, l'individuation passe nécessairement par la responsabilité environnementale.

Le besoin d'ordre interne de l'homme moderne

Le second carnet aborde la sociopolitique. Roger-Pol Droit insiste sur le besoin d'ordre interne de l'homme moderne. En perte de repère, angoissé par sa propre disparition, il se jette dans les bras du transhumanisme ou se berce d'illusions susurrées par des sophistes pseudo-empathiques. Un homme est capable de suivre une route, peu importe laquelle pourvu qu'elle soit balisée, même si elle mène à l'intolérance. Parce que le désir d'ordre en l'homme naît d'une volonté de vérité, Platon propose en réponse sa Cité Idéale, structurée pour refléter la hiérarchie interne de l'homme, avec les Idées du Bon, du Beau et du Juste à son sommet. Constituer un État nécessite des individus justes et éduqués, capables de choisir consciemment leur route selon leur boussole interne. Roger Pol Droit insiste. Platon n'est pas Socrate. Dans leurs quêtes de vérité, l'un répond alors que l'autre questionne. Socrate est mort par décision du peuple, et pour son disciple Platon, c'est une preuve que la démocratie n'a pas choisi la justice. Aujourd'hui, critiquer la démocratie fait scandale, mais Roger Pol Droit demande : faut-il abandonner Platon pour autant ? – Non, pour lui, lire Platon, c'est s'éduquer au discernement : faire le tri dans les idées, construire ses propres convictions, voir au-delà des dualités du monde. Penser, c'est s'individualiser.

L'atemporalité de la pensée platonicienne

Le troisième carnet aborde l'atemporalité de la pensée platonicienne. Les dialogues hors du temps ont un goût d'éternité : ils résonnent dans le cœur de nos contemporains et offrent des clés de lecture de notre actualité.

Roger-Pol Droit

Et si Platon
revenait...

Que dirait-il de nous ?
Que penserions-nous de lui ?

Abdo Michiel

Au-delà des idées, la structure du dialogue platonicien est le reflet de notre manière de penser : naviguer entre les raisonnements et confronter les points de vue permet de dessiner un itinéraire de pensée à l'intérieur de soi. Le fond et la forme se conjuguent de façon cohérente. Cette cohérence nous permet d'allier la pensée et l'action, car la philosophie ici est résolument pratique. Platon et Socrate invitent à découvrir et nourrir l'espace de dialogue à l'intérieur de soi. Et si Platon revenait ?... cette question exige un effort d'imagination, invite l'âme à la réminiscence. Le périple du philosophe est un retour à lui-même. Questionner notre société revient à se questionner soi-même. Cet ouvrage s'adresse à ceux qui souhaitent pousser la porte de leur propre

espace intérieur, ceux qui osent risquer de vivre la traversée en conscience, guidés par la longue vue philosophique de la pensée platonicienne. Il est destiné à ceux qui sont *dans* ce monde, mais pas réellement *de* ce monde.

(1) Judoka français, détenteur d'un record de dix titres de champion du monde

Et si Platon revenait, Roger-Pol DROIT, Éditions Albin Michel, 2018, 305 pages, 20,90 €

À lire



La puissance des philosophes antiques

Par Brigitte BOUDON

Éditions Ancreages, 2017, 62 pages, 8 €

La puissance des philosophes antiques, qui a duré plus d'un millénaire, qu'ils s'appellent présocratiques, platoniciens, aristotéliens, épicuriens, stoïciens ou néo-platoniciens, s'exprime par leur réflexion profonde et leur capacité de vivre conformément à leurs idées. Ils ont apporté les concepts fondamentaux de la philosophie occidentale : définition du Cosmos et de l'homme, du Logos (intelligence qui permet de comprendre l'univers et l'homme), la Cité (polis) qui a engendré la politique, la métaphysique... mais aussi une grande variété d'approches, de théories et de stratégie d'argumentation et une grande légitimité concernant le vécu philosophique. Citons entre autres, Héraclite, Platon, Socrate, Épictète, Marc-Aurèle, Aristote...



Leçons inaugurales du Collège de France

Le polythéisme grec comme objet d'histoire

par Didier TREUTANAERE

Collège de France et Éditions Fayard, 2018, 63 pages, 12 €

Depuis sa création en 1530, le Collège de France a pour mission d'enseigner. Le premier cours est la leçon inaugurale solennellement prononcée en présence de collègues et d'un large public pour situer ses travaux et son enseignement. Cet ouvrage polythéisme grec met en évidence une caractéristique essentielle de ce système symbolique : la conception d'un monde qu'habite une multiplicité de dieux. Le XXI^e siècle arrivera-t-il à voir que les dieux sont là et que cette présence a de nombreuses conséquences dans des domaines où l'on n'est pas nécessairement préparé à les voir. La frontière qui passe entre les humains et les dieux relève globalement d'une différence de qualité de l'être, d'intensité dans l'être plutôt que d'une incommensurable altérité.



Sur la religion

par Rémi BRAGUE

Éditions Flammarion, 2018, 256 pages, 19 €

L'analyse par un professeur émérite de philosophie de la religion (en particulier les religions monothéistes) : sa légitimité, son contenu, des concepts de l'homme, de dieu, du droit, de la politique, de son lien avec la liberté morale, l'intégrité physique des individus, la violence... Un ouvrage pour prendre de la hauteur sur le sujet.



100 questions sur le Bouddhisme Theravada

par Didier TREUTANAERE

Soukha éditions, 2017, 256 pages, 19,90 €

Forme dominante en Thaïlande, au Sri Lanka ou au Laos, le bouddhisme Theravada, appelé « doctrine des Anciens », s'appuie sur un canon (textes sacrés) rédigé en pâli. Il remonte au V^e siècle avant J.-C. et propose un enseignement traditionnel pour avancer sur la « voie de l'éveil. Mais religion pour les uns, philosophie pour d'autres, le bouddhisme Theravada, fascine les Occidentaux. Destiné à un très large public, cet ouvrage permettra à chacun d'approfondir sa connaissance, de comprendre toute sa dimension philosophique, spirituelle et humaine dont le Bouddha disait « Je n'enseigne que ces deux choses : l'origine de la souffrance et le sentier menant à la cessation de la souffrance ».



Si près, tout autre

De l'écart et de la rencontre

par François JULIEN

Éditions Grasset, 2018, 234 pages, 18 €

L'auteur, philosophe, helléniste et sinologue, propose dans cet ouvrage une réflexion profonde et ardue sur ce qu'est « l'autre » dont la quête inassouvie accompagne toute notre vie. L'autre n'est pas forcément synonyme d'opposé, de lointain, ou de contraire. « Qu'un mot qui paraît si proche d'un autre par le sens puisse se retourner contre lui au point de laisser paraître un tout autre sens, c'est là peut-être ce qui est le plus déroutant pour la pensée. »

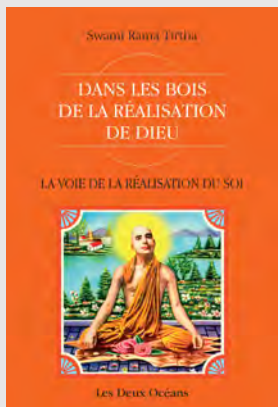


Marthe de Béthanie, le pouvoir de l'amour

Par Olivier JOACHIM

Éditions Artège, 2017, 96 pages, 9,90 €

Très agréable à lire ce récit de voyage. Marthe, Marie et Lazare fuient les persécutions et voguent vers Marseille puis la Camargue. Pleins d'espoir et d'amour en parlant du Christ, ils forment rapidement un petit noyau de nouveaux chrétiens qui s'installe dans toute la région. Sainte Marthe y est fortement honorée.



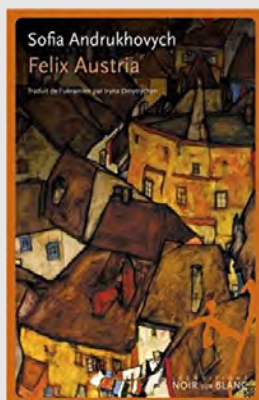
Dans les bois de la réalisation de Dieu

La voie de la réalisation du soi

par Swami Rama TIRTHA

Éditions Les deux Océans, 2018, 316 pages, 22 €

À partir de 1906, Swami Rama Tirtha vécut dans une minuscule cahutte, l'esprit en extase et mangeant peu. Son corps fut emporté par un tourbillon du Gange, le jour de la fête de Diwali (les lumières) et fut retrouvé intact, figé en position du lotus. Il avait seulement 33 ans mais c'était un surhomme, ayant atteint le sommet spirituel le plus élevé. Ce recueil de ses conférences, données entre 1903 et 1905, expose les principes du *Vedanta* pratique et explique comment la quête de Dieu permet de se trouver soi-même. En effet, selon les hindous, tout le monde est Dieu et tout est en Lui, mais comment ouvrir le coffret qui le contient ?



Félix Austria

Par Sofia ANDRUKHOVYCH

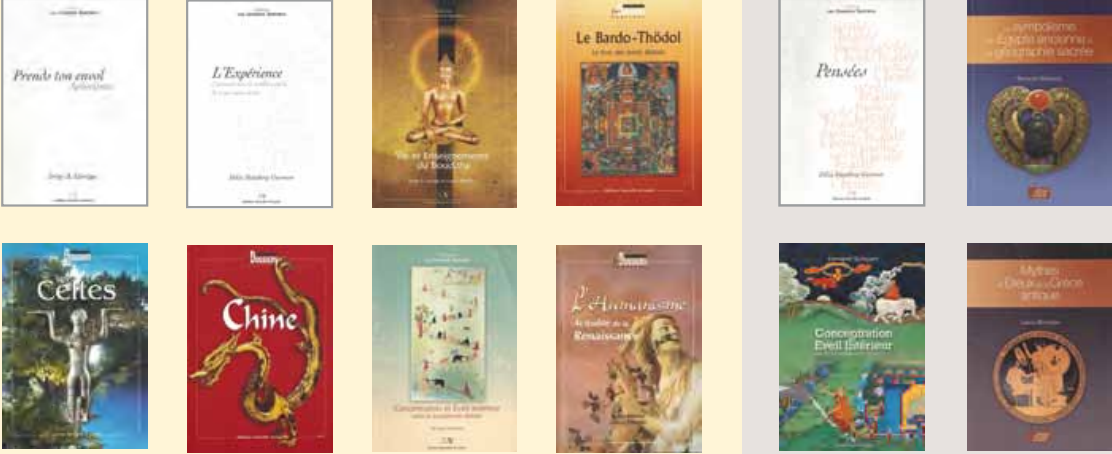
Éditions Noir sur Blanc, 2018, 265 pages, 20 €

Un roman dont l'action se situe autour de 1900 dans une des capitales de la Galicie, faisant partie de l'empire d'Autriche-Hongrie. *Felix Austria*, « heureuse Autriche », est un mythe aujourd'hui disparu qui servirait à l'Ukraine d'aujourd'hui pour se reconstruire. L'auteur, ukrainienne, fille d'un célèbre écrivain, traductrice du polonais et de l'anglais, a obtenu de nombreux prix littéraires dont le prix Conrad en 2015 pour l'ensemble de son œuvre.

Retrouvez la revue Acropolis sur le site :

www.revue-acropolis.fr

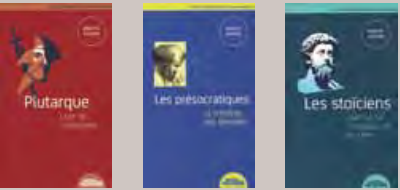
ÉDITIONS NOUVELLE ACROPOLE
 En vente dans le centre Nouvelle Acropole le plus proche de chez vous !



DÉJÀ PARUS :
COLLECTION
 « Dossiers Spéciaux »
 Prix : 6 euros

DERNIÈRES PARUTIONS :
COLLECTION
 « Dossiers Spéciaux »
 Prix : 6,50 euros

DÉJÀ PARUS : COLLECTION
 « Petites conférences philosophiques »
 Éditée par la « Maison de la Philosophie » Prix : 8 euros



DERNIÈRES PARUTIONS



Revue de l'association Nouvelle Acropole

Siège social : La Cour Pétral

D 941 – 28340 Boissy-lès-Perche

www.nouvelle-acropole.fr

Rédaction : 6 rue Véronèse – 75013 Paris

Tel : 01 42 50 08 40

<http://www.revue-acropolis.fr>

secretariat@revue-acropolis.com

Directeur de la publication : Fernand SCHWARZ

Rédactrice en chef : Marie-Agnès LAMBERT

Reproduction interdite sans autorisation.

Tous droits réservés à FDNA – 2018 - ISSN 2116-6749

© Toute reproduction partielle ou intégrale des textes contenus dans cette revue, doit mentionner le nom de l'auteur, la source, et l'adresse du site : <http://www.revue-acropolis.fr>

Crédit photos : © Fotolia – © Nouvelle Acropole

