



SPIRITUALITÉ

Ces petites phrases qui nous rendent sages (ou nous agacent)

Par [Christilla Pellé-Douël](#)
Photo [Mable Tan](#)

Elles se glissent partout : dans les magazines, sur les réseaux sociaux, sur les tee-shirts, et même sur les tatouages. Chacun cherche la sienne, originale, inspirante ou profonde. Les maximes mystico-philosophiques nous envahissent, pour le meilleur ou pour le pire.

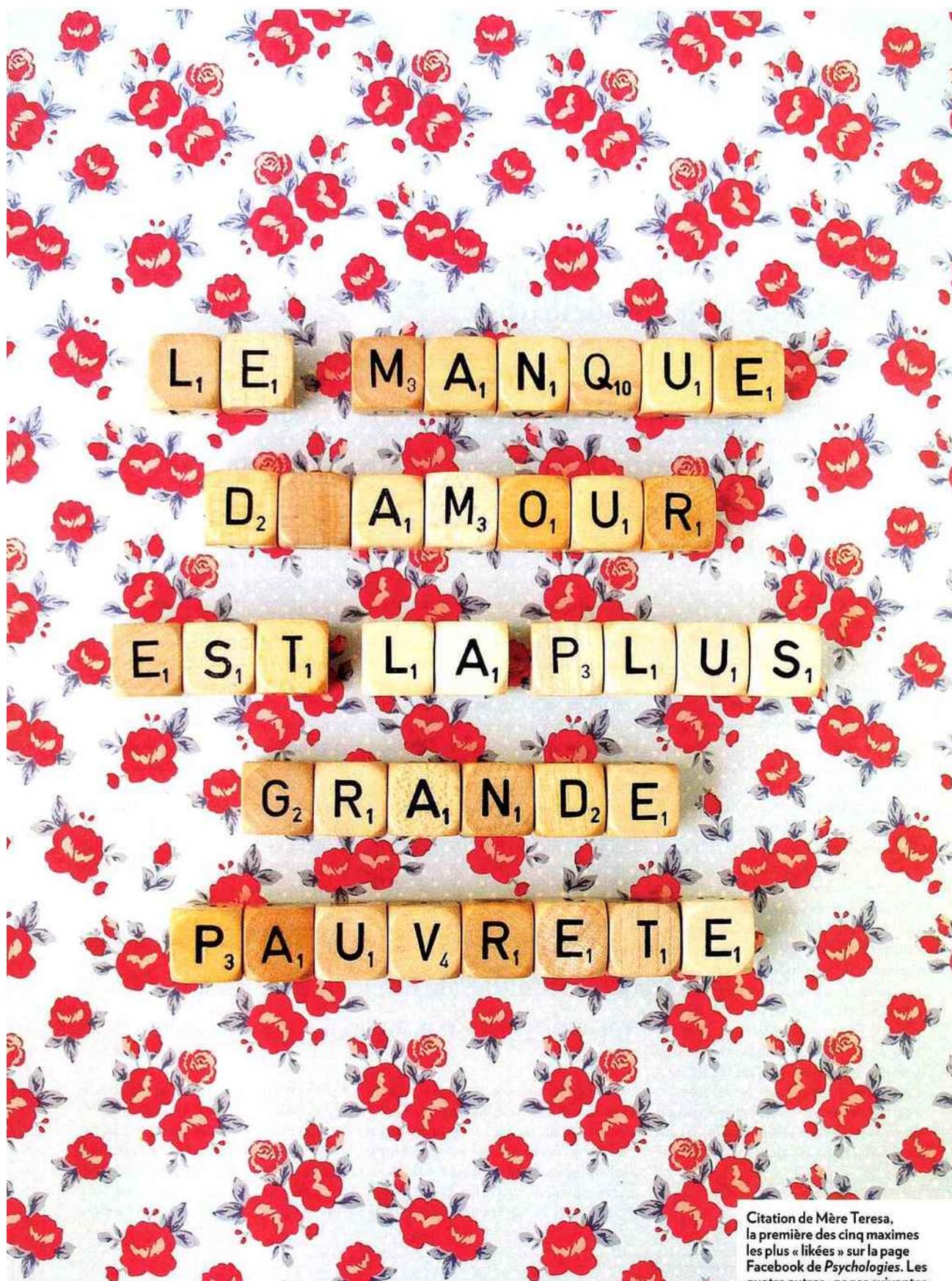
Tapez « phrases de sagesse » sur Google, quatre cent quatre-vingt-dix mille réponses apparaissent : les plus belles citations de Gandhi, la sagesse orientale, latine, les phrases du Bouddha, de Platon... *Psychologies*, avec sa « phrase qui guide » choisie et commentée chaque mois par une célébrité (lire p. 30) et sa citation quotidienne sur son appli¹, participe au mouvement. Aujourd'hui, elles s'affichent sur des tee-shirts (« La simplicité est la sophistication ultime », Léonard de Vinci), des

mugs (« Le monde est la totalité des faits, non des choses », Ludwig Wittgenstein), sont réunies en recueils... Tout le monde – ou presque – s'y est mis. Une vraie folie. Mais pourquoi ?

Du neuf avec du vieux

Camille, 21 ans, poste presque tous les jours une nouvelle phrase sur sa page Facebook depuis 2010. « Je voyais des copines en mettre, alors j'ai eu envie d'en faire autant », indique-t-elle. Et la jeune fille a commencé à chercher,

d'abord sur Internet, puis, en terminale, elle a trouvé d'autres citations au cours de ses lectures. Dernière en date ? « Il faut choisir : se reposer ou être libre », de Thucydide. « C'est devenu une mode », dit Camille. Erreur, Camille ! L'engouement pour les aphorismes nous taraude depuis des siècles : apparus dans l'Antiquité en Orient et en Occident, ils ont été élevés au rang de genre littéraire à part entière par les Français dès le XVI^e siècle, grâce à Rabelais. Mais ce style court et percutant atteint son apogée aux XVII^e et XVIII^e siècles, avec La Rochefoucauld, La Bruyère, Vauvenargues – les « aphoristes » – ou encore La Fontaine. L'affection pour cette forme ne s'est jamais démentie, même si elle a connu des éclipses. Le philosophe Émile Cioran s'en est génialement emparé au siècle dernier. En Allemagne, c'est Nietzsche et Schopenhauer qui ont renouvelé ce mode d'expression en philosophie. À l'arrivée d'Internet et



Citation de Mère Teresa, la première des cinq maximes les plus « likées » sur la page Facebook de Psychologies. Les quatre autres : pages suivantes.



« Tout le monde a droit au bonheur, mais personne n'a le droit de détruire celui des autres » Dalai-lama



des réseaux sociaux, par un merveilleux retournement historique, le style littéraire le plus adapté aux exigences de rapidité et de fugacité – donc le plus moderne – s'est révélé être celui de l'Antiquité ! Quoi de mieux qu'une brève phrase de sagesse pour un tweet de cent quarante signes ?

Un « shot » de philo

La grande qualité de ces phrases, donc, c'est leur brièveté. Leur force percutante. Pour Fabrice Midal, philosophe et fondateur de l'École occidentale de méditation, « il y a sûrement, dans cet engouement, le désir de renouer avec la force directe, expérientielle de la pensée, qu'elle soit philosophique ou non ; celle qui soudain nous touche, nous surprend, fait résonner quelque chose en nous, quelque chose qui nous déplace. La brièveté de la phrase nous éveille ». Ce que confirme Isabelle Sorente², écrivaine et méditante : « Ces phrases dispersées un peu partout m'apparaissent comme des poteaux qui donnent une direction. » Anne Laure Gannac, journaliste à *Psychologies*, recueille depuis des années auprès des célébrités les phrases qui les inspirent. Selon elle, « sans appropriation de leur part, cela resterait d'une grande banalité ». Claude, 35 ans, approuve. Elle adore feuilleter les recueils d'aphorismes et découvrir chaque jour la citation mise en avant sur l'appli *Psychologies* : « C'est comme

une étincelle qui m'éclaire soudain. J'y trouve de la nourriture pour l'esprit, et cette pensée m'accompagne souvent toute la journée. » Florence Lautrédou, psychanalyste et auteure d'un essai sur l'inspiration³, nous propose de mettre la théorie en pratique : « Face à ce déferlement d'aphorismes, de petites phrases partout, nous devrions tenter d'appliquer celle qui nous touche. » Elle se souvient ainsi d'un graffiti signé de la plasticienne Miss.Tic, repéré dans les toilettes d'un bar, qui l'a tellement marquée qu'elle en tente l'expérience tous les jours de sa vie : « Soyons heureuses en attendant le bonheur ». Pas facile. « Lire ça a été un choc. J'en ai été profondément remuée », commente-t-elle.

la différence entre hasard et synchronicité. On peut lire une phrase et se dire « OK, c'est joli », mais cela reste cérébral. En revanche, s'il y a ébranlement émotionnel, alors peut surgir l'inspiration, car nous sommes prêts à la recevoir ».

Une autre facette du phénomène, c'est sa banalisation. Car leur extraordinaire multiplication finit par rendre ces mots sans saveur. « Mises les unes à côté des autres, les phrases de sagesse finissent par s'annuler, devenir purement décoratives ou se transformer en tags à visée identitaire. Or, la vraie philosophie porte justement une vision critique de l'identité », note le philosophe Charles Pépin⁴.

Une « pilule spirituelle »

« Je ne les lis plus, assure Marianne, 20 ans. On a l'impression que ce sont des slogans ou alors, pour ceux qui se la pètent, des vrais sujets de bac. En voici une : « L'objectif de la vie, c'est de faire que le battement de ton cœur corresponde au battement de l'univers. » C'est sans intérêt ! » Elle n'est pas la seule : Pascale, 62 ans, s'avoue « très agacée par ces petites phrases qui donnent le sentiment de recevoir une leçon de la part de ceux qui les envoient. En tout cas, je le perçois comme cela. Cela me fait penser aux phrases tirées de l'Évangile qu'on trouvait au dos des images pieuses ». Surtout, plus que la manipulation ressentie, la question

« Ne me jugez pas sur mes succès, jugez-moi sur le nombre de fois où je suis tombé et où je me suis relevé à nouveau » Nelson Mandela



Voici la différence entre petits mots et mots qui ont du sens : leur résonance en nous. Faute de quoi, nous en sommes réduits à absorber ces paroles comme des « shots » de philosophie, ces petits verres d'alcool vite bus, vite oubliés. Pour Florence Lautrédou, « c'est toute

qui se pose reste celle de la « spectaculisation », comme l'entendait le philosophe Guy Debord⁵, c'est-à-dire la réduction d'une pensée à l'équivalent d'un produit de grande consommation qui suscite chez celui qui l'utilise un faux sentiment de réflexion.



« De mon point de vue, remarque Isabelle Sorente, il s'agit de "pilules spirituelles". Une démarche spirituelle, c'est un chemin fait de lumière, mais aussi d'ombre et de démons. Ces maximes semblent nous dire que l'on peut faire le voyage de la vie en première classe climatisée. » Elle va plus loin : « J'y vois une visée de propagande, le bonheur pour tous qui ne dépendrait que de notre bonne volonté. » Un peu comme ces petites pilules de bonheur pleines d'humour, mises en sachet par l'artiste Dana Wyse⁶ ? Oui, répond-elle, évoquant l'un des emballages-œuvres d'art de la créatrice contenant une fausse gélule et dont l'étiquette promet : « *Believe in God instantly* » (« Croyez en Dieu instantanément »). La publicité ne s'y est pas trompée, qui truffe ses campagnes de formules à portée philosophique ou psychologique, comme le fameux « *Just do it* » de Nike. Même réflexion de la part de Fabrice Midal : « Cela peut être une manière d'éviter de penser. La citation

écrites sur son corps des affirmations comme celle de Katia, 19 ans, n'est pas anodin. « Rien ne vaut s'il n'est pas partagé », provoque le dos de la jeune fille. « Avoir ces mots sur la peau m'a apaisée, explique-t-elle. J'ai mis longtemps à les choisir. J'aime bien l'idée d'être un message de générosité ambulante ! »

Une main tendue

Les phrases de sagesse seraient donc autant de minuscules lumières allumées sur le chemin de la vie. Des petits supports intellectuels et spirituels qui nous offrent la possibilité d'aller plus loin, si nous le souhaitons. « En y prêtant l'esprit, nous pouvons nous interroger, laisser la citation faire son chemin en nous : qu'a voulu dire l'auteur ? Quel est l'impact de cette parole sur la vie humaine ? Sur la mienne ? Une

douloureux"), puis ces mots jaillissent et reviennent par surprise au cours des jours, constate Fabrice Midal. Dans la tradition japonaise, d'autres sentences énigmatiques, les *kôans*, opposent une résistance au méditant, l'empêchant d'être à l'aise et le rendant alerte. » Le titre de son livre *Frappe le ciel, écoute*

“La vie, ce n'est pas d'attendre que l'orage passe, c'est d'apprendre à danser sous la pluie” Sénèque

*le bruit*⁷ en est l'illustration parfaite. À chacun de trouver son *kôan*, celui qui lui griffera l'esprit et le lancera sur la voie intérieure. La vraie.

1. Appli Psychologies pour iPhone, téléchargeable gratuitement sur l'App Store.
2. Isabelle Sorente, auteure de *Cent Quatre-Vingts Jours* (JC Lattès, 2013).
3. *Cet élan qui change nos vies, l'inspiration* de Florence Lautrédo (Odile Jacob, 2014).
4. Charles Pépin, auteur de *La Joie* (Allary Éditions, 2015). Lire sa « Leçon de philo » p. 32.
5. Guy Debord, auteur de *La Société du spectacle* (Gallimard, "Folio", 1996).
6. Son site : danawyse.aeroplastics.net.
7. *Frappe le ciel, écoute le bruit* de Fabrice Midal (Les Arènes, 2014).

“Peu importe ce qu'on pourra vous dire, les mots et les idées peuvent changer le monde” Peter Weir

tirée d'un texte est le fruit d'une œuvre qui, devenue utilitaire, est réduite à un slogan et devient une caricature. »

Pourtant, malgré ce regard critique, l'insubmersible succès des petites phrases est bien un révélateur. Celui d'une recherche de sens « qui n'est pas assouvie, souligne Isabelle Sorente. Le seul discours matérialiste ne suffit plus, on le sait ». On le voit jusque dans les tatouages de ces jeunes gens qui se font inscrire dans la chair des maximes comme autant de proclamations indélébiles au droit à la vie spirituelle. Avoir

phrase, une parole sont comme une main tendue que nous pouvons saisir », observe Fabrice Midal. « Ces mots ne valent pas grand-chose s'ils ne font pas l'objet d'un approfondissement, d'une pratique », insiste Charles Pépin. Pour sa part, il utilise régulièrement les citations inscrites sur les tee-shirts de ses élèves pour développer son cours. Et, au moment des événements de *Charlie*, il a fait un travail de remise à plat à partir d'un énoncé de Voltaire : « La tolérance serait de tout tolérer. » En méditation, des phrases sont souvent proposées comme supports du travail intérieur. « Elles permettent de se confronter au quotidien (“N'appuie pas sur le point