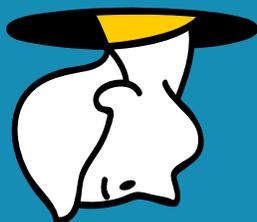


FRANK MARTELA



À LA
RECHERCHE
DU SENS PERDU

PETIT PRÉCIS DES GRANDS
DILEMMES PHILOSOPHIQUES



A L I S I O

Le bonheur est-il un objectif valable ? La vie est-elle un vide existentiel ? Pourquoi est-on sur Terre ?

La question du sens de la vie, à l'origine de toute réflexion philosophique, traverse les époques et les continents. Si l'être humain se demandait autrefois *comment* vivre sa vie, la question qui nous anime aujourd'hui est plutôt : *pourquoi* ?

Convoquant les grands penseurs du passé, d'Aristote à Albert Camus en passant par Isaac Newton et Simone de Beauvoir, le philosophe Frank Martela remonte aux origines de cette crise existentielle pour en découvrir la source... et y trouver – enfin ! – une réponse.

**À LA FOIS PRATIQUE ET IRONIQUE,
UN PETIT PRÉCIS DÉCOMPLEXÉ
QUI PROPOSE DE PASSER À L'ACTION
POUR METTRE DU SENS
DANS NOTRE VIE.**

Le **Dr Frank Martela** est un philosophe et chercheur en psychologie spécialisé dans la question du sens de la vie. Ses articles ont été publiés dans *Scientific American Mind* et ses travaux ont été présentés sur Quartz et la BBC. Il donne des conférences dans le monde entier, y compris à l'université de Stanford et l'université de Harvard. Il est basé à l'université d'Aalto à Helsinki.



19 €
PRIX TTC
FRANCE

Rayon : Essais

A L I S I O

ALISIO

L'éditeur des voix qui inspirent

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr**
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,
Instagram, Facebook et Twitter !

Alisio s'engage pour une fabrication éco-responsable !

Notre mission : vous inspirer. Et comment le faire sans
participer à la construction du meilleur des futurs possible ?
C'est pourquoi nos ouvrages sont imprimés sur du papier
issu de forêts gérées durablement.

Titre original : *A wonderful life*

Copyright © Frank Martela, 2020

Première publication par Harper Design, 2020

Édition française publiée en accord avec Frank Martela
et l'agence littéraire Elina Ahlback, Helsinki, Finlande

Traduit de l'anglais par Danielle Lafarge

Suivi éditorial : Céline Haimé

Relecture-correction : Anne-Lise Martin

Maquette : Sébastienne Ocampo

Design de couverture : Caroline Gioux

Illustration : © jesadaphorn / Shutterstock

© 2021 Alisio,

une marque des éditions Leduc

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-37935-135-8

FRANK MARTELA

À LA
RECHERCHE
DU SENS PERDU

PETIT PRÉCIS
DES GRANDS DILEMMES
PHILOSOPHIQUES

A L I S I O

SOMMAIRE

Introduction	9
PREMIÈRE PARTIE	
POURQUOI LES ÊTRES HUMAINS CHERCHENT-ILS DU SENS ?	17
1 Déjouer l'absurdité de l'existence	19
2 Vous êtes cosmiquement insignifiant, impermanent et arbitraire – mais tout va bien	23
3 Le bonheur n'est pas un bon but dans la vie	31
4 Votre vie a déjà du sens	51
DEUXIÈME PARTIE	
LA QUESTION DU SENS : UNE NOUVELLE PERSPECTIVE	65
5 Votre crise existentielle vous rend moderne	67
6 Une notion romantique	85
7 Qu'il y ait ou non un sens de la vie, il y a du sens dans la vie	103
8 Bâtir un système de valeurs personnel	119
TROISIÈME PARTIE	
CHEMINS MENANT À UNE VIE QUI A PLUS DE SENS	133
9 Investissez dans vos relations	135
10 Aidez les autres, aidez-vous vous-même	149
11 Devenez qui vous êtes	163
12 Maîtrisez votre potentiel	177
Épilogue	195
Remerciements	197
Bibliographie	201
Lectures recommandées	205
À propos de l'auteur	207

« Comment suis-je entré dans le monde ? »

« Comment suis-je entré dans le monde ; pourquoi n'ai-je pas été consulté, pourquoi ne m'a-t-on pas mis au courant des us et coutumes, mais incorporé dans les rangs [...] ? À quel titre ai-je été intéressé à cette vaste entreprise qu'on appelle la réalité ? Pourquoi faut-il que j'y sois intéressé ? N'est-ce pas une affaire libre ? Et si je suis forcé de l'être, où est le directeur, que je lui fasse une observation ? Il n'y a pas de directeur ? À qui dois-je adresser ma plainte ? »

SØREN KIERKEGAARD,
La Répétition, 1843

INTRODUCTION

Que faisiez-vous lorsque l'absurdité de la vie vous a frappé ? Était-ce pendant que, pour la troisième fois de la semaine, vous mangiez un plat tout prêt, réchauffé au four à micro-ondes, tout en réfléchissant aux bienfaits du ketchup pour la santé ? Ou était-ce à 2 heures du matin, lorsque vous avez appuyé sur le bouton « Envoyer » alors que vous veniez de terminer un travail urgent et que vous réalisiez que la face du monde n'allait pas être changée par votre exploit ? Peut-être qu'une tragédie qui a bouleversé votre existence vous a fait réaliser que vous ne vous êtes jamais donné la peine de réfléchir à ce que vous vouliez faire de votre vie. Ou bien, peut-être qu'en vous réveillant un beau matin, vous vous êtes regardé dans la glace et vous vous êtes demandé si cette folie qu'on appelle la vie se limitait vraiment à ça.

Ne vous en faites pas – vous n'êtes pas tout seul. Dans ce livre, vous serez en compagnie de grands penseurs et philosophes qui se sont confrontés à l'insignifiance de l'existence et qui en ont tiré un sens ravivé et inspirant.

En tant qu'êtres humains, nous aspirons à ce que notre existence ait de l'importance, qu'elle soit précieuse et qu'elle ait un sens. Selon l'éminent professeur de

psychologie Roy Baumeister, la quête de sens serait innée¹. L'absence de sens inflige un cruel manque psychologique qui engendre la dépression, voire qui pousse au suicide². Donner du sens à sa vie est important pour préserver la motivation, le bien-être et, plus généralement, pour considérer que la vie vaut la peine d'être vécue³. En effet, plusieurs études ont démontré que les individus qui ont un fort sentiment de sens de leur existence ont tendance à vivre plus longtemps⁴. Viktor Frankl, survivant de la Shoah et psychiatre renommé, en fit lui-même l'expérience pendant son enfermement en camp de concentration. Seuls les individus qui parvenaient à conserver un sens à leur vie, malgré ces conditions insoutenables, avaient une

1. Roy F. Baumeister et Kathleen D. Vohs, « The Pursuit of Meaningfulness in Life », dans Charles R. Snyder et Shane J. Lopez (éd.), *Handbook of Positive Psychology*, p. 608-618, Oxford University Press, 2002, p. 613 (non traduit).

2. Lisa L. Harlow, Michael D. Newcomb et Peter M. Bentler, « Depression, Self-Derogation, Substance Use, and Suicide Ideation: Lack of Purpose in Life as a Mediation Factor », *Journal of Clinical Psychology*, vol. 42, n° 1, 1986, p. 5-21 ; Craig J. Bryan, William B. Elder, Mary McNaughton-Cassill, Augustin Osman, Ann Marie Hernandez et Sybil Allison, « Meaning in Life, Emotional Distress, Suicidal Ideation, and Life Functioning in an Active Duty Military Sample », *The Journal of Positive Psychology*, vol. 8, n° 5, 2013, p. 444-452. Pour une comparaison sur le plan national des taux de sens et des taux de suicide, voir Shigehiro Oishi et Ed Diener, « Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations », *Psychological Science*, vol. 25, n° 2, 2014, p. 422-430 (non traduits).

3. Voir Michael F. Steger, « Meaning and Well-Being », *Handbook of Well-Being*, dans Ed Diener, Shigehiro Oishi et Louis Tay (éd.), DEF Publishers, 2018 (non traduit).

4. Voir Randy Cohen, Chirag Bavishi et Alan Rozanski, « Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Meta-Analysis », *Psychosomatic Medicine*, vol. 78, n° 2, 2016, p. 122-133 pour une méta-analyse de dix études prospectives avec un total de 136 265 participants (non traduit).

chance de survivre. Frankl aimait citer Nietzsche : « Celui qui a un pourquoi qui lui tient lieu de but, de finalité, peut vivre avec n'importe quel comment⁵. »

Le problème, c'est que la culture occidentale est de moins en moins capable d'apporter une réponse satisfaisante à l'inévitable « pourquoi ? ». Au fil de l'histoire, les civilisations ont répondu au besoin de sens par un cadre culturel stable qui apporte des réponses aux grandes questions existentielles. Quand nos ancêtres se demandaient : « Comment dois-je vivre ma vie ? », ils se tournaient vers la culture – les coutumes, les croyances et les institutions immuables de la société – qui leur servait de guide. Cependant, l'ère culturelle actuelle a ébranlé les anciennes fondations du sens. Même si la science moderne a considérablement amélioré les conditions d'existence matérielles, elle a vidé de son sens le système de valeurs du monde ancien tout en ne parvenant pas à donner de nouvelles bases solides aux valeurs humaines et au sens de la vie. Comme l'affirme le philosophe écossais Alasdair MacIntyre, spécialiste de l'histoire de la morale, les valeurs occidentales modernes sont bâties sur les fragments d'une ancienne vision du monde qui n'a plus aucun sens⁶. Les sociétés occidentales ont hérité de certaines valeurs, mais elles ont perdu contact avec la plus vaste vision du monde qui leur servait de fondement et de justification.

5. Viktor Frankl, *Découvrir un sens à sa vie*, Les Éditions de l'Homme, 2013. La citation originale provient du livre de Nietzsche, *Le Crépuscule des idoles*.

6. Alasdair MacIntyre, *Après la vertu*, Presses universitaires de France, 2013.

Et l'influence de cette vision du monde occidental de plus en plus séculière et individualiste est aujourd'hui en train de s'imposer partout dans le monde⁷.

Dans la vision du monde moderne et idéaliste, vous êtes libre de donner vous-même un sens à votre vie, de tracer votre propre chemin, en vous basant sur des valeurs que vous aurez vous-même sélectionnées. Malheureusement, au lieu de vous sentir libéré, vous vous sentez vide. Vous travaillez plus dur, plus intelligemment et plus efficacement que les générations précédentes, mais vous avez de plus en plus de mal à expliquer pourquoi vous déployez tant d'efforts. À quoi cela sert-il de travailler autant ? Vous vous êtes volontairement enfermé vous-même dans le piège du surmenage que l'auteur Tim Kreiner décrit avec tant d'éloquence : « Le fait d'être débordé apporte une sorte de réconfort, un faux-fuyant contre le vide existentiel ; si vous êtes débordé, surbooké, sollicité à toute heure du jour, votre vie ne peut pas être absurde ou triviale⁸. » Vous faites votre maximum pour entretenir cette impression de surmenage et d'urgence pour éviter l'ennui et la menace de vous retrouver seul avec vos pensées. Les gens semblent prêts à poursuivre les objectifs que les figures d'autorité leur prescrivent afin d'éviter de réfléchir à ce qu'ils aimeraient faire de leur vie. Cela explique l'étrangeté de l'existence moderne que souligne le philosophe Iddo Landau : « Au cours d'une soirée, les gens passent plus de temps à se demander dans quel restaurant ils

7. Voir notamment Christian Welzel, *Freedom Rising: Human Empowerment and the Quest for Emancipation*, Cambridge University Press, 2013 (non traduit).

8. Tim Kreiner, « The "Busy" Trap », *The New York Times*, 30 juin 2012. <https://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/06/30/the-busy-trap/> (non traduit).

vont aller dîner ou quel film ils vont regarder qu'ils ne le réfléchissent au cours de toute leur vie à ce qui donne un sens à leur existence⁹. »

Pour vivre la vie que l'on a choisie, pour mener sa propre barque, il faut avoir une idée claire du chemin que l'on veut emprunter. Pour cela, vous avez besoin de valeurs fondamentales qui vous aident à surmonter les obstacles qui vous barrent la route. Cela vous oblige à prendre le temps de réfléchir à vos choix de vie et à affronter les doutes existentiels qui vous tenaillent. Une longue série d'illustres penseurs – de Léon Tolstoï à Thomas Carlyle, en passant par Simone de Beauvoir et Søren Kierkegaard, sans oublier Alan W. Watts – établirent le constat que ce n'est qu'en affrontant l'absurdité de la vie et en embrassant l'insignifiance de l'existence que l'on peut s'en affranchir pour donner un sens plus profond à sa vie. Ce livre explore de nouveaux horizons de réflexion en puisant dans notre humanité commune de sorte que, quelles que soient vos origines culturelles, religieuses ou autres, vous serez guidé vers une vie plus enrichissante, qui vous comblera.

J'aimerais vous aider à donner plus de sens à votre existence. Après une décennie de recherches dans les domaines de la philosophie, de la psychologie et de l'histoire du sens de la vie, j'ai réalisé qu'il est plus facile qu'on ne le croit d'identifier ce qui donne un sens à sa vie. En fait, vous découvrirez probablement une abondance de sens à votre vie, si vous vous ouvrez suffisamment pour la percevoir. Si le sens de la vie semble si souvent être un

9. Iddo Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World*, Oxford University Press, 2017, p. 205 (non traduit).

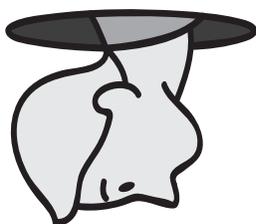
casse-tête insoluble, c'est parce qu'en tant que culture, nous avons continué à utiliser d'anciens modèles pour réfléchir à la question qui n'a plus de sens. En changeant de mode de pensée, vous constaterez que les réponses que vous cherchez se trouvent dans votre vie quotidienne. Ce livre explique pour quelles raisons les êtres humains cherchent initialement du sens. Je me penche sur l'erreur historique qui a donné naissance à l'angoisse existentielle moderne et vous propose des moyens faciles à mettre en œuvre pour parvenir à donner plus de sens à votre existence. Certains points de vue vous paraîtront étranges, d'autres vous sembleront plus évidents, tandis que d'autres enfin vous seront déjà parfaitement familiers. Ensemble, ils ont pour but d'offrir des fondations solides et stables sur lesquelles vous pourrez bâtir une existence enrichissante, inspirante et qui a plus de sens.

VOUS N'AVEZ PAS CHOISI DE VENIR AU MONDE

Vous n'avez pas choisi de venir au monde. Personne ne vous a demandé si vous souhaitiez prendre part à la vie. Personne ne vous a donné de mode d'emploi. Et pourtant, vous voilà dans un monde dans lequel vous devez faire en sorte de donner un sens à la durée d'existence limitée qui vous a été offerte¹⁰. Et vous feriez mieux d'y arriver vite, avant qu'il ne soit trop tard. Comme le dit le personnage joué par Edward Norton, le narrateur, dans le film *Fight Club* : « C'est votre vie et elle s'achève minute après minute. »

10. Cette vision de la condition humaine est inspirée de William James et John Dewey, deux figures majeures de l'école philosophique du pragmatisme. Voir Frank Martela, « Pragmatism as an Attitude », dans U. Zackariasson (éd.), *Action, Belief and Inquiry: Pragmatist Perspectives on Science, Society and Religion*, p. 187-207, *Nordic Studies in Pragmatism*, n° 3, Nordic Pragmatism Network, 2015, et l'introduction de ma deuxième thèse, Frank Martela, *A Pragmatist Inquiry into the Art of Living: Seeking Reasonable and Life-Enhancing Values within the Fallible Human Condition*, University of Helsinki, 2019 (non traduits).

PREMIÈRE PARTIE



**POURQUOI
LES ÊTRES
HUMAINS
CHERCHENT-
ILS DU
SENS ?**

1

DÉJOUER L'ABSURDITÉ DE L'EXISTENCE

« Il arrive que les décors s'écroulent. Lever, tramway, quatre heures de bureau ou d'usine, repas, tramway, quatre heures de travail, repas, sommeil et lundi mardi mercredi jeudi vendredi et samedi sur le même rythme, cette route se suit aisément la plupart du temps. Un jour seulement le "pourquoi" s'élève et tout commence dans cette lassitude teintée d'écœurement. »

ALBERT CAMUS,
Le Mythe de Sisyphe, 1942

La vie est absurde, je l'admets. Nul n'a évoqué ce thème avec plus d'éloquence qu'Albert Camus dans *Le Mythe de Sisyphe*¹. Ce grand classique de l'existentialisme doit son titre à la légende de Sisyphe, un personnage de la mythologie grecque antique qui, après avoir défié les dieux, se voit infliger un châtement éternel : il est condamné à tout

1. Albert Camus, *Le Mythe de Sisyphe*, Gallimard, 1942.

jamais à pousser un rocher au sommet d'une montagne d'où il redescend aussitôt, *ad infinitum*. Pour Camus, Sisyphe est un personnage absurde, une sorte de Phil Connors de la mythologie grecque. Présentateur météo dans le film *Un jour sans fin* (*Groundhog Day*, en VO), Phil Connors est prêt à tout, même au suicide, pour briser la monotonie de sa vaine existence. Mais, chaque matin, inmanquablement, il se réveille au son de la même chanson qui passe sur la même radio, dans la même ville de Punxsutawney, en Pennsylvanie, condamné à reprendre la même trajectoire insensée de son existence. Il proteste : « Une fois, j'ai visité les îles Vierges... il y avait cette fille, on a mangé du homard... bu des *piña colada*... au crépuscule, on a baisé comme des otaries... c'était pas si mal comme journée ! Pourquoi je revis pas cette journée-là encore et encore et encore ? » Qui d'entre nous n'éprouve pas une certaine empathie envers ce sentiment ? Même dans un bon jour, notre vie peut nous sembler être un éternel recommencement.

Évidemment, en tant qu'auteur du roman de votre propre vie, vous y êtes fortement investi. Pourtant, il vous arrive aussi parfois d'envisager la possibilité que, du point de vue de l'univers, votre vie est dérisoire, accidentelle et qu'elle n'a aucune valeur. La notion de l'absurde, c'est le fossé qu'il y a entre le sentiment que votre vie est précieuse et la prise de conscience de votre incapacité à justifier ce sentiment. Le philosophe Todd May évoque « la confrontation de votre besoin de sens avec la réticence de l'univers à nous le concéder² ». C'est le dilemme qui surgit lorsque

2. Todd May, *A Significant Life: Human Meaning in a Silent Universe*, University of Chicago Press, 2015, p. ix (non traduit).

vous êtes incapable d'expliquer la raison de vos actes ou de dire pourquoi votre vie vaut la peine d'être vécue. Cela se produit lorsque vous perdez de vue les repères – personnels, familiaux, sociétaux – qui pourraient vous indiquer ce qui en vaut vraiment la peine.

C'est de plus en plus fréquent dans la culture occidentale. Dans son analyse classique de la société américaine, *Habits of the Heart*, le sociologue Robert Bellah remarque que le paysage moral des Américains d'aujourd'hui s'est aplani en mettant au premier plan les préférences d'individus égoïstes. À tel point, d'ailleurs, que les objectifs ultimes d'une belle vie sont devenus une « question de choix personnel³ ». Les gens n'ont plus le sentiment d'être guidés par de solides repères culturels. Au lieu de savoir comment mener votre vie, vous vous sentez contraint de choisir comment vivre. Comme le dit Jean-Paul Sartre : « Tout est permis si Dieu n'existe pas⁴. »

Que dites-vous de ça ? Une enquête menée en 2007 par l'institut Gallup interrogea plus de 140 000 personnes dans 132 pays. Parmi les nombreuses questions posées, il y avait la suivante : « Avez-vous le sentiment que votre vie a un sens ou une signification importante ? » Quand le bonheur ou la satisfaction sont étudiés à l'échelle mondiale, les chercheurs aboutissent généralement aux mêmes résultats de façon récurrente : les habitants des pays riches – la richesse étant mesurée par le produit intérieur brut par habitant – sont plus heureux que ceux

3. Robert N. Bellah, Richard P. Madsen, William M. Sullivan, Ann Swidler et Steven M. Tipton, *Habits of the Heart*, University of California Press, 1985. Les citations proviennent des pages 20-22 et 76 (non traduit).

4. Jean-Paul Sartre, *L'existentialisme est un humanisme*, Nagel, 1946.

des pays pauvres⁵. Néanmoins, l'inverse est vrai quand les chercheurs comparent les réponses à cette question du sondage Gallup. Même si 91 % de la population mondiale trouvent que leur vie a un sens, les habitants des pays riches, comme le Royaume-Uni, le Danemark, la France et le Japon, ont davantage tendance à affirmer que leur vie n'a pas de sens, alors que dans les pays pauvres, comme le Laos, le Sénégal et la Sierra Leone, la majorité des gens considèrent que leur vie a un sens⁶. Les pays riches, où l'absence de sens est plus répandue, sont aussi ceux où le taux de suicide est le plus élevé.

Pour la majorité d'entre nous, le mal-être existentiel est une vague qui nous submerge laissant derrière elle l'impression, le sentiment, que, peut-être, la vie, ce n'est pas vraiment ça, et puis, le réveil sonne. Un nouveau jour se lève et la course recommence. Vous poussez votre rocher. Pourtant, il existe une autre voie. Il est possible de construire une vision du monde capable de relever le défi de l'absurde, une vision qui est compatible avec ce que la science moderne nous apprend sur l'univers et la place que l'humanité y occupe, mais qui conserve aussi un sentiment de juste valeur, de sens et de bonheur durable. Nous allons commencer par étudier l'absurde pour mieux comprendre son effet dévastateur sur l'illusion d'un grand sens cosmique. Ensuite, vous serez mieux armé pour amorcer votre libération personnelle.

5. Voir, par exemple, Angus Deaton, « Income, Health and Well-Being Around the World: Evidence from the Gallup World Poll », *Journal of Economic Perspectives*, vol. 22, n° 2, 2008, p. 53-72 (non traduit).

6. Oishi et Diener, « Residents of Poor Nations... », *op. cit.*

2

VOUS ÊTES COSMIQUEMENT INSIGNIFIANT, IMPERMANENT ET ARBITRAIRE – MAIS TOUT VA BIEN

« Les révélations du siècle sur d'impensables grandeurs et d'inimaginables petites, d'abyssales étendues de temps géologique alors que nous n'étions rien, sur des galaxies surnuméraires et un comportement subatomique indéterminé, sur une sorte de folle violence mathématique au cœur de la matière nous ont plus profondément marqués au fer que nous ne le pensons. »

JOHN UPDIKE,
Critical Essay on Evolution, 1985

L'absurde, comme nous l'avons vu, naît du fait que l'univers est réticent à nous donner le sens que nous y cherchons. Un schéma de pensée s'amorce innocemment, puis creuse trop profondément, avant d'ouvrir en grand les rideaux de l'existence. Et vous voilà soudain confronté à l'absurdité de la vie. Cette confrontation peut s'effectuer de trois façons : vous réalisez que la vie paraît (1) insignifiante, (2) impermanente, ou que (3) toutes les valeurs et tous les buts qu'elle recèle semblent arbitraires¹. Examinons de plus près ces trois chevaliers de l'absurdité, car il est nécessaire de jeter un franc coup d'œil dans l'abîme afin d'identifier le chemin permettant de le franchir.

SUR L'INSIGNIFIANCE

Si l'âge de l'univers – quelque quatorze milliards d'années – était rapporté sur une période de vingt-quatre heures, l'espèce humaine commencerait son évolution quinze secondes avant minuit. Votre propre existence serait terminée en une fraction de seconde. La question de savoir ce qui est significatif du point de vue de l'univers peut être franchement déstabilisante, voire existentiellement déconcertante : comment est-on censé déterminer la valeur que le cosmos – les planètes et les galaxies, pleines d'innombrables étoiles scintillantes et d'impressionnants systèmes solaires – associe aux choses, sans parler de votre vie. Comme l'écrit l'astrophysicien américain Neil

1. Ces trois dimensions de l'absurde ont été identifiées par Joe Mintoff. Voir Joe Mintoff, « Transcending Absurdity », *Ratio*, vol. 21, n° 1, 2008, p. 64-84 (non traduit).

deGrasse Tyson : « L'univers n'a pas l'obligation d'avoir un sens pour vous² », sentiment qui pourrait être comique s'il n'était pas si vrai.

« Regardez encore ce petit point.
C'est ici. C'est notre foyer. C'est nous.
Dessus se trouvent tous ceux que vous aimez, tous ceux que vous connaissez, tous ceux dont vous avez jamais entendu parler, tous les êtres humains qui aient jamais vécu [...] sur ce grain de poussière suspendu dans un rayon de soleil. »

CARL SAGAN,
1994, à propos de la dernière
photo de la Terre prise par la sonde *Voyager 1*
avant qu'elle ne quitte le système solaire

Il n'en a pas toujours été ainsi : nos ancêtres croyaient que la Terre était au centre du monde. L'homme était le point focal de l'attention de Dieu et vice versa. Dans les mythes de la Genèse de la plupart des cultures, l'homme joue un rôle de premier plan dans la pièce cosmique de l'existence. La calamité de vivre au XXI^e siècle en possédant des notions d'astrophysique, de cosmologie et d'autres sciences, c'est que nous en savons trop. Aujourd'hui, nous possédons des connaissances factuelles, scientifiques, sur les proportions cosmiques et les vastes pans d'histoire qui précèdent notre propre existence et qui conduisent

2. Neil deGrasse Tyson, *L'Univers expliqué aux gens pressés*, Flammarion, 2020.

inévitablement à la conclusion émise par le philosophe Thomas Nagel : « Nous sommes de minuscules taches dans l'immensité infinie de l'univers³. »

SUR L'IMPERMANENCE

« Celui qui a perdu quelque chose
qu'il croyait assuré finit par apprendre
que rien ne lui appartient. »

PAULO COELHO,
Onze minutes, 2005

En tant qu'être temporel, vous habitez un corps qui vieillit, qui tombe malade et qui finira par mourir et se désintégrer. Cependant, la mort n'est pas la seule limite à l'impermanence. La nature même de l'existence – notre bien-être physique, émotionnel et intellectuel – est temporelle. Tout change et évolue d'un instant à l'autre. Les bouddhistes sont particulièrement sensibles à l'idée d'impermanence, *anicca*, qui est pour eux l'une des trois caractéristiques de l'existence signifiant que la vie est évanescence, dans un état constant de flux avant de disparaître. Toutefois, il ne faut pas être bouddhiste

3. Thomas Nagel, « The Absurd », *The Journal of Philosophy*, vol. 68, n° 20, 1971, p. 716-727, p. 717.