

L'IDÉE REÇUE

“On apprend toujours de ses erreurs”

Remords et repentirs. Un an avant l'élection présidentielle, c'est reparti. Par voie de presse ou par livres interposés, tous les candidats le jurent : ils ont fini de se fourvoyer ! Certes, ils ont parfois fauté, se sont leurrés ou égarés – ils veulent bien l'admettre, *errare humanum est*. Mais cette fois, croix de bois, croix de fer, ils ont compris et même appris. Exit la surenchère ! Riches de leurs expériences passées, tous l'affirment tel l'Ecclésiaste : « J'ai vu, j'ai vu/La sagesse l'emporte sur la bêtise/Comme le jour l'emporte/Sur la nuit. » Peut-on encore les croire ? Sont-ils vraiment guéris ?

Transformer nos errances en « portes de la découverte », bien avant l'audacieux James Joyce¹, Cicéron, vers 80 avant J.-C., nous y invitait déjà : « C'est le propre de l'homme de se tromper. Seul l'insensé persiste dans son erreur. » Concept d'autant plus convaincant qu'il est aussi très rassurant : si l'on

progressive en s'égarant, franchement, pas d'effolement. Du coup, on le serine même à nos enfants : « Que l'expérience te serve de leçon ! » Et pourtant, sincèrement, qui d'entre nous ne s'est jamais surpris en flagrant délit de rechute de mauvaises habitudes ? Pas toujours facile, on le sait, de ne pas récidiver. D'échapper à ses petites et grandes servitudes.

Mais à qui la faute ? « L'erreur serait de considérer la “compulsion de répétition” comme une preuve manifeste de manque de volonté, analyse Didier Pleux. C'est plutôt du côté de nos processus inconscients qu'il faut aller chercher. Car ce sont eux qui, via nos émotions, nous poussent malgré nous à



réécrire le déplaisant. » Pour nous désorienter ? « Plutôt pour obéir à un “programme mental” codé par nous durant l'enfance et qui, s'il visait initialement à nous protéger de la réalité, se révèle finalement préjudiciable à notre épanouissement », précise le spécialiste. Ce qui explique pourquoi tant d'entre nous « retombent » dans des relations toxiques, alors même qu'ils se surveillent. Ou pourquoi d'autres réadoptent, rebelote, un comportement qu'ils savent pourtant inadapté. Face à l'autre sexe, par exemple. Ou à l'autorité. Comme si leur disque dur n'était pas mis à jour et ne cessait de bugger. L'idée du thérapeute existentialiste pour rompre avec les « ça me tue, mais c'est plus fort que moi » ? **Commencer par ausculter, sans concession, ses émotions dysfonctionnelles.** « Interrogez-vous : en reprenant le mauvais pli, à qui obéissez-

vous ? Pourquoi devez-vous “plaire”, “résister”, “éviter tout conflit”... ? Se questionner permet de repérer les injonctions irrationnelles auxquelles on se soumet », conclut Didier Pleux. Et c'est évidemment cela qui nous fait progresser. Car s'il n'y a décidément aucune leçon à apprendre de notre histoire, il y a en revanche bien des encouragements à y puiser.

1. « L'Homme de génie ne se trompe pas. Ses erreurs sont volontaires et ouvrent grandes les portes de la découverte », citation tirée d'*Ulysse* (Gallimard, “Folio”).

Didier Pleux est l'auteur de *La Révolution du divan, pour une psychothérapie existentielle* (Odile Jacob).