

Le rapport au plaisir

PLAISIR DES SENS,

QUÊTE DU SENS

Laurence FLACHON

Pasteure de l'Église protestante de Bruxelles-Musée (Chapelle royale)



Réhabiliter nos cinq sens, c'est dire la diversité de notre relation à Dieu. Et c'est par le corps que nous entrons en humanité.

Dialogue entre deux membres d'église :

- Tu suis toujours ton cours de remise en forme ?

- Oui, c'est comme la conversion, un processus continu.

- Je croyais que la grâce arrivait toute seule et qu'il suffisait de l'accepter.

- Oui, mais la graisse aussi arrive toute seule. Et il faut décider de la combattre !

Un dialogue qui ne manque pas de spiritualité... Nous sommes un corps. Un corps en relation. Un corps doté de cinq sens. Il nous arrive de croire que certains d'entre eux sont plus importants que d'autres ou plus adéquats dans notre relation à Dieu. Mais ne sommes-nous pas appelés à le louer, à l'aimer de tout notre être ?

LES VISAGES DU PLAISIR

« Heureux l'être humain qui trouve son plaisir dans la loi du seigneur et qui redit sa loi jour et nuit. » (Psaume 1, 2) « Je prends plaisir à la loi de Dieu. » (Rm 7,22) Méditer, se laisser imprégner par la Parole en l'écoutant, en la répétant, c'est mettre en jeu l'ouïe et la vue. Mais l'on peut aussi prendre et savourer... Dans le toucher d'un bon pain donné avec attention, dans la douceur ou l'épicé du vin savouré à petites gorgées s'expérimentent le don de Dieu et la communion fraternelle. La relation à Dieu passe aussi par nos papilles, par notre ventre. Et par notre odorat. Lorsqu'une femme inconnue répand sur Jésus un parfum de grand prix, elle effectue un geste prophétique signi-

fiant, que la réprobation morale des disciples ne sait pas immédiatement reconnaître. À travers ce geste, le parfum répandu, pourtant, trace un chemin, ouvre une perspective : celle du Royaume qui permet des actes de générosité gratuite. Réhabiliter nos cinq sens, c'est dire la diversité de notre relation à Dieu, c'est témoigner en actes de cette grâce qui n'exclut personne.

L'anthropologie biblique considère l'humain comme un tout. Le corps que nous sommes avec ses besoins, sa beauté, ses forces et ses faiblesses doit être traité avec respect. Respect et amour. Car c'est par lui que nous entrons en relation, donc en humanité ; c'est par lui que nous éprouvons plaisir et douleur, que nous ressentons la vie et sa valeur.

UN CORPS LIBÉRÉ

Dans la Bible, il n'est pas question de « canon » particulier pour le corps. Celui-ci n'est pas normé, il est libéré. Libéré pour la relation amoureuse, libéré pour la relation spirituelle quand il se fait « temple de l'Esprit ». Et les deux sont liés. La bonté de la création, l'indispensable de la relation y sont maintes fois affirmés. Les premières pages de la Genèse évoquent l'ambivalence de la sexualité présentée comme celle du désir lui-même : dans la relation à l'autre, je peux expérimenter le plaisir et l'émerveillement en reconnaissant sa différence, sa complémentarité, qui est aussi une limite à mon propre désir ; ou je peux au contraire considérer cette limite comme intolérable et chercher à m'emparer de l'autre. « *Ce qui est en jeu dans le désir, c'est la relation à Dieu* », souligne Éric Fuchs. Dieu est-il l'obstacle sur le chemin de l'auto-affirmation humaine ? Ou est-il l'Autre qui, certes, limite la toute-puissance de mon désir, mais pour le structurer en reconnaissance d'autrui ?

La Réforme a revalorisé le mariage et mis en avant la bonté de la sexualité conçue comme un don de Dieu. « *Au reste, ce que Dieu permet à une jeune femme de s'éjouir avec son mari est une approbation de la bonté et douceur infinie du mariage* », écrit Jean Calvin. Le mariage est le lieu où s'expérimentent le désir, l'amitié, l'échange, et son but premier est l'épanouissement des partenaires qui passe par le plaisir sexuel.

La foi élargit le plaisir aux dimensions de l'Amour ; la quête se fait joyeuse et respectueuse de l'autre dans sa singularité, partage plein de reconnaissance vis-à-vis du plaisir donné et reçu, approfondissement d'un idéal apaisé et passionné de co-humanité. ■

Le rapport au plaisir

AU-DELÀ

DES INTERDITS

Josiane WOLFF

**Présidente du Centre d'Action Laïque du
Brabant wallon**



**Que penser de
notre époque où
le passage du
désir au plaisir se
doit d'être le plus
immédiat possible ?**

Plaisir de manger, d'écouter de la musique, de regarder un coucher de soleil, de caresser l'être aimé... Plaisirs du corps et de l'âme. Plaisirs réels ou imaginés, fantasmés, inavouables, inaccessibles... Le rapport au plaisir est tellement vaste, mais aussi tellement intime, que c'est sur la pointe des pieds que me viennent les mots de cette chronique. Avouerais-je que, parfois, se livre dans ma tête un bref combat d'arrière-garde : des tabous invectivent mon libre arbitre. Des relents du passé, empreinte jamais effacée d'une culture judéo-chrétienne, me murmurent à l'oreille qu'éprouver du plaisir est un peu suspect. Serait-ce une « mauvaise chose » que de céder aux pulsions qui apportent délices et volupté ?

PLAISIR RAISONNABLE... OU PAS

Il n'est pas rare que l'on réduise la notion de plaisir à l'épicurisme, courant de philosophie fondé à Athènes en 306 av. J.-C., pour lequel l'atteinte du bonheur est directement liée à la satisfaction des désirs. Cette « doctrine d'Épicure » est pourtant un hédonisme fort raisonnable qui ne prône en fait que des désirs « naturels et nécessaires ». C'est Épicure lui-même qui précisait : « *Quand nous disons que le plaisir est notre but ultime, nous n'entendons pas par-là les débauchés ni ceux qui se rattachent à la jouissance matérielle.* » Que penser de notre époque où le passage pulsionnel du désir au plaisir se doit d'être le plus immédiat possible ? Il est vrai que vouloir se faire plaisir sans attendre est tout sauf raisonnable et synonyme, le plus souvent, de jouissance matérielle.

Prioriser et patienter seraient les mots clés de la gestion raisonnable du jardin de nos envies. On constate

pourtant que dans certains foyers dont les revenus nets mensuels sont compris entre mille cinq cents et deux mille cinq cents euros, le budget moyen d'achats-plaisir peut dépasser quarante pour cent des revenus. La société de consommation ne serait-elle pas plutôt une société de consolation ?

PLAISIR SUSPECT

Mais finalement, est-ce une bonne chose que de céder à ses pulsions ? Bien entendu, c'est plus qu'interpellant de voir à quel point la recherche du plaisir « à tout prix » peut être associée à un contexte peu relucant, fait d'obscénités, d'abus de faiblesse à l'occasion, d'inconséquence toujours ! La parole qui se libère depuis peu chez les femmes nous révèle des témoignages qui laissent sans voix : des adultes qui ont abusé de collaboratrices, de jeunes filles à peine pubères parfois, simplement parce qu'ils en avaient l'envie et le pouvoir... On ne peut le nier. Ce plaisir-là est, à mon sens, une totale négation de l'autre qui devient un simple objet de jouissance.

La notion de plaisir divise depuis toujours. Selon les uns, de tradition puritaine, qui opposent le corps à l'esprit, il convient de combattre cette partie animale de l'homme au nom de la vertu. Pour les autres, de tradition épicurienne, le plaisir est au contraire associé à des stimulations bénéfiques et n'est en rien condamnable.

Sur les traces de Pavlov et Darwin, Michel Cabanac, quant à lui, soutient que l'émotion est un aspect de l'intelligence. Ce physiologiste canadien, docteur de l'Université Laval, soutient que « *la recherche du plaisir est la force motrice qui gouverne nos comportements et nos prises de décision et, à ce titre, elle peut être considérée comme la cinquième grande force de la nature* ». Personnellement, j'aime cette approche. ■

Michel CABANAC, *La cinquième influence ou la dialectique du plaisir*, Québec, Presses de l'Université Laval, 2003. Prix : 27,05€. Via L'appel : - 5% = 25,70€.

*Le rapport au plaisir***LA QUESTION****DU PLAISIR ET DU BIEN****Hicham ABDEL GAWAD****Écrivain**

La spiritualité rappelle que la sensation de plaisir centralisée est une dangereuse illusion car, en plus de mener à une impasse, elle masque l'essentiel de notre existence.

Il est à bien des égards légitime de dire que les pays les plus développés au monde puissent être qualifiés de « sociétés de l'abondance ». Par cette appellation, on désigne des sociétés à l'intérieur desquelles, toutes choses étant égales par ailleurs, l'insatisfaction des besoins primaires devient l'exception. Ce type de sociétés propose un confort de vie qui permet l'émergence de projets de vie qui dépassent la simple survie.

Parmi ceux qui ont pu émerger à une échelle collective, on a retrouvé dès les années 70 la fameuse « jouissance sans entrave » qui succédait, tout en s'y opposant, à un modèle plus traditionnel et ascétique mettant plutôt l'emphase sur la répression des désirs par des actions d'astreintes, notamment d'inspiration religieuse (lire à ce titre les travaux du sociologue belge Jean-Pierre Hiernaux, professeur émérite à l'UCLouvain).

Cette idée de « jouissance sans entrave » place comme projet de vie la satisfaction des désirs individuels ou, pour le dire autrement, la réalisation de toutes les potentialités de l'individu. En d'autres termes, le plaisir devient l'objectif final de l'existence.

DÉPRESSION ET ADDICTION

Un tel projet de vie ne peut qu'être problématique dès lors que la logique du plaisir est poussée jusqu'au bout. La jouissance, c'est-à-dire le plaisir paroxysmique, est en effet le résultat d'un procédé biochimique bien connu aujourd'hui. C'est le circuit de la récompense du cerveau qui engendre la sensation de bien-

être devenant plaisir puis, au final, jouissance. Or, l'abus de ce circuit peut mener, d'une part, à l'épuisement et, d'autre part, au court-circuit. Ce qui aboutit respectivement à la dépression ou à l'addiction. Autrement dit, il existe une limite biologique à la sensation de plaisir. Dès lors, le projet de la jouissance sans entrave semble relever de l'impasse.

Nous aboutissons là à un problème de taille : il semble que le rapport au plaisir soit balisé par la vie elle-même. Dans une société de survie, il est impossible de jouir sans entrave à cause des impératifs de survie. Dans une société de l'abondance, il est aussi impossible de jouir sans entrave sous peine de dépression ou de phénomènes d'addiction parfois sévères. C'est à ce niveau que la spiritualité nous rappelle que la sensation de plaisir, dès lors qu'elle est centralisée, devient une dangereuse illusion car, en plus de mener à une impasse, elle masque l'essentiel de notre existence.

RECHERCHE D'HARMONIE

Toute tradition spirituelle enseigne en effet que l'individu n'est pas séparable d'un grand Tout, et que la recherche d'harmonie de soi avec ce grand Tout est le but essentiel de l'existence. Dans ce schème, le plaisir n'est pas une fin ni même un moyen, mais une expérience.

Cette expérience du plaisir doit nous amener à nous connaître nous-mêmes, de la même façon que nous nous découvrons aussi dans l'expérience de douleur. Dans la tradition islamique, le signe d'une expérience réussie du plaisir est l'attitude de reconnaissance (« shukr » en arabe), notamment et surtout quand la reconnaissance perdue alors que la douleur succède au plaisir (ce qui est inévitable au cours d'une vie).

Cette attitude de reconnaissance indique ainsi que le croyant a compris que ce monde est avant tout une occasion de se connaître lui-même et de connaître ce grand Tout auquel il cherche à se reconnecter. Et non une récréation géante destinée à surcharger son circuit cérébral de récompense. ■

Le rapport au plaisir

UN JEU

COLLABORATIF

Floriane CHINSKY

Dr. En Sociologie du Droit, Rabbin à Judaïsme En Mouvement



« Tu feras plaisir à ton prochain comme à toi-même » : un commandement hédonico-écologique.

Notre cerveau contient un mécanisme appelé le « système de récompense » qui nous procure du plaisir lors de la satisfaction de nos besoins. Ce centre joue un rôle fondamental dans notre affectivité et notre motivation, c'est lui qui nous entraîne dans les comportements nécessaires à notre survie. Depuis la création de la publicité et des réseaux sociaux, il est manipulé de façon consciente pour servir les intérêts particuliers. Car il est également au centre des processus d'addiction. Le rôle ambivalent du plaisir en a fait un enjeu philosophique important. Faut-il s'y consacrer dans un *carpe diem* effréné ou le réprimer par la culpabilisation ?

La tradition juive opte clairement pour une utilisation canalisée. Le Talmud Babylonien affirme (Taanit 11a) : « *Toute personne qui se tient dans le jeûne est considérée comme fautive.* » Manger, lorsqu'on le peut, est un devoir. Le plaisir de la nourriture est comparable à toutes les autres satisfactions : « *Si celui qui a contristé son âme en s'interdisant uniquement le vin est considéré comme fautif, a fortiori celui qui s'interdirait toute chose combien plus encore !* »

CIRCUIT NEURONAL

Notre force d'action se fonde sur notre équilibre nutritif, émotionnel et spirituel, il est de notre devoir d'y veiller, le circuit neuronal de la récompense est à notre service dans ce but. Il est un outil important, et non pas une valeur ou un objectif. Sa mise en action doit être cadrée et la façon juive de procéder consiste à exprimer verbalement le sens de nos actions : « *Toute personne qui tire plaisir de ce monde sans prononcer de bénédiction, c'est comme s'il avait commis un détournement vis-à-vis de l'Éternel et de l'Assemblée*

d'Israël », nous dit Rabbi Hanina bar Papa, sage du IV^e siècle vivant en Israël (Talmud BeraHot 35b). Nommer le plaisir que nous expérimentons permet d'impliquer le cortex frontal plus évolué, d'introduire du « moi » là où était le « ça », de poser de la conscience et de la liberté, bref, de l'humanité. Les bénédictions juives, aussi bien que les chrétiennes et musulmanes ou le travail de pleine conscience, peuvent jouer ce rôle.

Cette recherche de la conscience n'est pas toujours facile. Exprimer clairement nos désirs a quelque chose de tabou. Le « *Ce n'est pas bien de demander* » se transforme souvent en des jugements silencieux étouffants, tels que des « *Mais tu devrais savoir ce que je pense* », « *Tant pis, je souffrirai en silence* », « *Tu verras quand tu seras dans la même situation* », etc. S'autoriser à demander pour sa propre satisfaction est un vrai « travail du cœur », nécessaire à l'amour du prochain comme de soi-même.

POUR UN MONDE MEILLEUR

L'expression directe des besoins telle que la préconise la communication non violente permet de jouer dans un jeu collaboratif et non compétitif : voici mes besoins, ils sont légitimes, partage les tiens, qui sont légitimes, et faisons de notre relation et de notre vie le plus grand plaisir possible. Plaisir qui peut, et qui doit, nous donner la force de contribuer à un monde meilleur. La vision juive considère que ni nous-mêmes ni notre plaisir ne sommes le centre du monde, et Abraham dit à « dieu » : « *Je ne suis que cendre et poussière.* » Cette expression de grande humilité est prononcée dans un cadre de grande impertinence : la négociation avec le Créateur pour sauver Sodome et Gomorrhe. (Genèse 18 :27)

Rabbi SimHa Bounam, Rabbin polonais du XVIII^e siècle, recommande que nous gardions toujours cet équilibre entre ambition démesurée et humilité : pour nous le rappeler, il propose que nous mettions dans l'une de nos poches un papier avec ces mots prononcés par Abraham : « *Je ne suis que cendre et poussière* », et, dans l'autre, un contenant les mots : « *Le monde a été créé pour moi seul.* »

L'humilité et la force, nous en avons besoin aujourd'hui pour agir en faveur de notre survie présente et future, de celle des êtres humains de tous les continents, de toutes les espèces vivantes. Il est temps d'écarter les plaisirs manipulés, de mettre au centre les plaisirs vitaux, et de les célébrer avec enthousiasme et responsabilité. ■