

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 Gomorre. (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. ■