

Bonjour,

Je ne sais pas si ça vous arrive mais à moi si : parfois (souvent en fait) je me pose des questions bizarres... Celle qui m'a occupée la majeure partie de la nuit dernière tourne autour de la conscience de notre propre réalité. En d'autres termes, qu'est-ce qui fait qu'on se sent exister ?

Mais avant, voici un petit message sans rapport avec le potage : je vais rapatrier sur mon site (via un dispositif non google) les commentaires faits sur ma fiche google business (vu qu'elle n'a plus lieu d'être). Si vous y aviez laissé un avis et que vous souhaitez vous opposer au transfert de celui-ci, merci de m'écrire un e-mail avant le 20 octobre.

Pour essayer de répondre à cette grande question bizarre, il convient de bien définir les termes de celles-ci de manière à préciser notre interrogation.

Par exemple, se sentir exister et se sentir vivant n'est pas tout à fait la même chose. Je fais cette distinction parce que selon moi les preuves de la réalité de notre vie nous viennent essentiellement de nos organes, de nos sensations corporelles (même s'il ne faut pas trop leur faire confiance, comme dirait Descartes). Par exemple, nous ressentons que nous sommes vivants parce que nous avons mal quelque part (ou au contraire que nous ressentons du plaisir quelque part mais étrangement, j'ai l'impression qu'on porte plus souvent attention à nos douleurs qu'à nos sensations de bien-être) ; c'est une démonstration de notre qualité d'être vivant.

Mais en écrivant les lignes ci-dessus, je ne suis finalement pas si sûre de moi : ressentir quelque chose dans son corps est-elle la clé pour savoir qu'on est en vie ? L'exemple des personnes qui, pour des raisons génétiques, ne ressentent pas la douleur semble me donner tort tout comme les cas de personnes souffrant d'alexithymie (qui ne savent pas ou plus identifier leurs émotions et qui ont l'impression de ce fait, de ne plus rien ressentir) ou de déréalisation/dépersonnalisation transitoires ou plus permanentes.

Une autre piste pour se sentir vivant·e réside dans le fait d'agir sur son environnement et de constater l'impact de nos actions à court, moyen ou long terme. Mais quand on exerce un métier où ce constat est quasiment impossible (je parle de tous les boulots - dans l'enseignement par exemple, mais pas uniquement - où vous ne pouvez pas mesurer physiquement que vous avez modifié quelque chose) cette piste est caduque. Heureusement, nous ne sommes pas que des animaux qui travaillent et nous pouvons compenser avec nos activités quotidiennes ou de loisir (jardiner rétablit bien l'équilibre ).

Et enfin, lorsqu'on parle non plus simplement d'être vivant mais de se sentir véritablement exister, il me semble qu'on ne peut le faire qu'à travers nos contacts avec les autres. Encore faut-il qu'il s'agisse de vrais contacts "peau à peau" (si je puis le dire ainsi - je veux exprimer l'idée de la rencontre en vrai) et pas de ce substitut à l'interaction humaine que sont les réseaux sociaux. Lorsqu'on ne reçoit des preuves de son existence quasiment uniquement via des likes ou des commentaires de "personnes" jamais rencontrées, ces dernières se

transforment vite en entités immatérielles... Comment un être humain, quel que soit son âge, peut-il survivre (et se construire a fortiori) dans ces conditions ?

Je ne détiens pas la réponse à cette question mais il me semble que nos choix collectifs de société ne nous orientent pas dans la bonne direction. Je suis convaincue que la facilité de ces pseudo-contacts humains ne nous rend pas service et qu'elle appauvrit très rapidement un répertoire comportemental acquis depuis des millénaires : celui d'apprendre à vivre ensemble.

Ce n'est pas très gai mais je veux bien votre avis là-dessus.

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie