

L'importance de se sentir insignifiant et comment cela peut être profondément valorisant d'un point de vue psychique

par Amanda Comoretto, PhD¹

Résumé

Les merveilles impressionnantes sont partout autour de nous : prendre un moment pour s'arrêter et apprécier quelque chose comme la cathédrale de Notre Dame ou une nuit claire et étoilée peut donner l'impression d'être une partie minuscule d'un univers massif qui tourbillonne autour de nous. Qu'il s'agisse d'un bâtiment historique ou d'une montagne, cette sensation de stupeur peut être définie comme un émerveillement et un étonnement face à quelque chose de bien plus grand que soi. Il se définit également par le stupeur que l'on ressent face à quelque chose de magique. Cette sensation de n'être qu'une petite tache peut, en fait, faire de nous une personne plus gentille (aimable) et plus généreuse.

Keywords: insignifiance, crainte, expiation, générosité, individu

Abstract

Awe-inspiring wonders are all around us: taking a moment to stop and appreciate something like Notre Dame Cathedral or a clear, starry night can feel like a tiny part of a massive universe swirling around us. Whether it's a historic building or a mountain, this sense of awe can be defined as wonder and amazement at something much larger than oneself. It can also be defined as the awe one feels when faced with something magical. This feeling of being a small speck can, in fact, make us a kinder (kind) and more generous person.

Mots-clés: insignificance, awe, atonement, generosity, individual

Abstracto

Las maravillas inspiradoras están a nuestro alrededor: tomarse un momento para apreciar algo como la catedral de Notre Dame o una noche clara y estrellada puede sentirse como una pequeña parte de un enorme universo que se arremolina a nuestro alrededor. Tanto si se trata de un edificio histórico como de una montaña, esta sensación de asombro puede definirse como maravilla y asombro ante algo mucho más grande que uno mismo. También puede definirse como el asombro que uno siente ante algo mágico. Este sentimiento de ser una pequeña mota puede, de hecho, hacernos una persona más amable (más cariñosa) y más generosa.

Palabras clave: insignificancia, miedo, expiación, generosidad, individuo

¹ Université Catholique de Lyon - Département de Psychologie - Campus Carnot, Place Carnot 69002 Lyon, France
acomoretto@univ-catholyon.fr

Selon une étude menée par des équipes de l'université de Californie Berkeley et de l'université d'Irvine, l'expérience du stupeur pourrait inciter les gens à s'entraider davantage. Dans l'étude de Piff et ses collègues les participants étaient exposés à des images de la nature et à des clips vidéo de la série *Planet Earth* de la BBC. Les auteurs de cette enquête posaient ensuite aux participants quelques questions visant à mesurer leur comportement éthique et leur générosité. Ceux qui déclaraient ressentir un sentiment d'émerveillement, ou qui se souvenaient d'un moment où ils avaient ressenti de l'émerveillement pendant l'expérience, faisaient preuve de comportements plus éthiques, contrairement à ceux qui ressentaient de la fierté. Selon les conclusions des chercheurs, en diminuant l'importance du moi individuel, la stupeur pouvait encourager les gens à sacrifier leur intérêt personnel pour améliorer le bien-être des autres.

Lorsque l'on analyse ce phénomène dans une perspective plus large, il est important de reconnaître que l'humanité occupe une toute petite place dans un univers incompréhensiblement vaste. L'astronome américain Carl Sagan l'a souligné avec force en 1994 en parlant de la célèbre photographie du "point bleu pâle" prise par la sonde Voyager 1. Notre planète, disait-il, n'est rien de plus qu'« un grain de poussière en suspension dans un rayon de soleil »; ce qu'il voulait dire, c'est que, dans le grand ordre des choses, nous sommes très petits, un minuscule accroc à la surface de la Terre, et que reconnaître cette vérité peut faire de nous une meilleure personne. Sagan voulait remettre en question notre suffisance imaginaire et l'illusion que nous occupons une position privilégiée dans l'univers. Il s'agissait de souligner notre responsabilité de nous traiter les uns les autres avec gentillesse et compassion.

Cependant, les réflexions sur l'immensité de l'univers et sur notre petitesse physique et temporelle en son sein peuvent souvent prendre une connotation plus pessimiste. Si l'univers est si vaste, et si nous sommes si petits et si éphémères, ne s'ensuit-il pas que nous sommes complètement insignifiants et inconséquents ? Si nous sommes si insignifiants, si notre existence est si banale, comment tout ce que nous faisons ou sommes - nos succès et nos échecs, notre anxiété, notre tristesse et notre joie, toute notre ambition, notre labeur et nos efforts - pourrait-il avoir de l'importance ?

Selon la philosophe américaine Susan Wolf penser à sa place dans le cosmos c'est "reconnaître la possibilité d'une perspective [...] dans laquelle sa vie est simplement gratuite". Cette sensation dévorante d'insignifiance, que personne ne s'apercevrait de notre disparition, ou que nous n'avons que peu ou pas d'impact sur le monde, est définitivement écrasante. Les gens passent une bonne partie de leur vie à essayer de ne pas se sentir insignifiants en devenant les meilleurs dans quelque chose, ou en créant quelque chose dont les gens se souviendront. Pour

certaines individus, l'idée de quitter ce monde sans y laisser une trace est terrifiante. À un certain niveau, d'une certaine manière, nous voulons tous qu'on se souvienne de nous. Par conséquent, l'idée d'embrasser le sentiment d'insignifiance peut sembler étrangère, et peut-être folle, mais il y a des moments où cette expérience peut être bénéfique. Par exemple, il serait sage de faire des erreurs et de n'en retenir que la leçon importante, en s'autorisant à se sentir petit de temps en temps, et en montrant la peur et la honte pour ce qu'elles sont vraiment : insignifiantes. Le fait que nous occupions une place si petite et si brève dans le cosmos pourrait nous amener à penser que nous, et les choses que nous faisons, sommes insignifiants et sans importance. Mais est-ce exact ? Et si c'est le cas, devons-nous répondre par le désespoir et le nihilisme ? Ces questions ont reçu peu d'attention de la part des philosophes et des psychologues contemporains, et ont généralement été rejetées comme étant confuses.

Dans son livre "Our Cosmic Insignificance" Guy Kahane affirme que l'importance d'une chose est le produit de deux facteurs : sa valeur, mais aussi la mesure dans laquelle elle est digne d'attention. Comme il le souligne, lorsque le cadre de référence d'une personne s'élargit pour englober de plus en plus de choses, la valeur de l'attention accordée à quelque chose au sein de ce cadre tend à diminuer. Par exemple, ce qui est important du point de vue de la vie d'un homme - la naissance d'un enfant, par exemple - peut être moins important, moins remarquable, du point de vue de la ville où il vit. Et ce qui est significatif du point de vue de la ville où il vit - un incendie à l'hôpital local, par exemple - peut être relativement insignifiant du point de vue du pays entier où il vit. Ce qui est important du point de vue de son pays pourrait, à son tour, mériter peu d'attention du point de vue du monde entier. Ce point de vue englobe littéralement tout dans l'univers. En d'autres termes, nous ne sommes rien de plus qu'une bavure microscopique, du moins sur le plan physique et temporel. Et c'est ce qui, selon Kahane, est à l'origine de notre sentiment d'insignifiance.

Puisque l'importance des choses tend à diminuer au fur et à mesure que le cadre de référence s'élargit, il est naturel de penser que les gens ne peuvent pas se distinguer comme étant dignes d'une attention particulière dans ce cadre ; il y a simplement trop de choses à concurrencer. Cependant, Kahane soutient également que l'importance est fonction de la valeur. Si, pour une raison quelconque, la vie humaine se distingue comme une source de valeur par rapport à tout le reste, alors même du point de vue cosmique, nous pourrions être importants. Un simple rubis exposé dans un immense magasin vide est peut-être petit par rapport à son environnement, mais cela ne signifie pas qu'il est insignifiant ou qu'il ne mérite aucune attention. Pourtant, la reconnaissance de la place minuscule que nous occupons dans l'univers

jette une lumière crue sur notre manque de pouvoir. Ceux d'entre nous qui sont profondément désenchantés savent que la quasi-totalité de l'espace échappe à notre contrôle et que, vivant sur un grain de poussière, nous serons emportés par la moindre brise qui dérive vers nous. Pire encore, nous savons qu'une fois que nous aurons été anéantis, l'univers continuera de tourner comme si de rien n'était.

Causalement parlant, nous sommes vraiment insignifiants du point de vue de l'univers tout entier. Compte tenu de cette vérité, il est logique de penser que, si nous n'étions pas si petits, nous ne nous sentirions pas si insignifiants. La plupart de nos prédécesseurs n'avaient aucune idée des révélations à venir de l'astronomie, et croyaient que la Terre était au centre d'un univers plutôt petit. Il n'y a guère de preuves qu'ils se sentaient insignifiants comme nous sommes susceptibles de l'être aujourd'hui.

D'un point de vue strictement psychologique, il est communément admis que les douleurs et les angoisses sont plus susceptibles de sembler moins importantes lorsque les individus ont le sentiment de faire partie de quelque chose de plus grand. Cette dimension supérieure peut aller des autres membres de la société à l'univers dans son ensemble. Cependant, il peut être difficile de ressentir un lien fort avec les parties les plus grandes de cette gamme, car leur échelle est si vaste que notre cerveau a du mal à les appréhender de manière réaliste. Pourtant, cela peut valoir la peine d'essayer de se connecter correctement aux autres, car ce sentiment transcendant d'appartenir à un tout plus grand que les parties permet aux gens d'adopter une perspective différente. Ce faisant, les individus peuvent plus facilement sortir de leur propre être et s'éloigner de leurs préjugés perceptifs ou cognitifs égocentriques qui déforment généralement leur vision du monde. Pour donner un exemple pratique des avantages de l'abandon des perceptions à la première personne, il est utile d'examiner un trouble mental connu sous le nom d'anosognosie, à savoir l'incapacité de voir ou de comprendre sa propre maladie, même si elle est parfaitement claire pour tout le monde.

Selon le DSM-5 : "L'inconscience de la maladie est généralement un symptôme plutôt qu'une stratégie d'adaptation. Elle est comparable à l'absence de conscience des déficits neurologiques après une lésion cérébrale". Lorsqu'un patient souffre d'anosognosie pour une hémiparésie (paralysie d'un côté du corps), par exemple, il niera de manière répétée et avec assurance qu'il a un problème, même s'il ne peut pas bouger ses membres. Si on leur demande de bouger leurs membres, ils ont tendance à trouver des excuses irrationnelles pour expliquer pourquoi leur membre ne peut pas bouger à ce moment-là. Mais ils sont absolument convaincus qu'ils sont en bonne santé et qu'ils n'inventent pas des histoires qu'ils savent fausses.

Lorsqu'un groupe de chercheurs a décidé de filmer un patient niant ses symptômes et de lui repasser le film, ils ont constaté un changement spectaculaire dans les réactions du patient. Le patient était effectivement guéri de son anosognosie, simplement en se voyant du point de vue d'une troisième personne. Cette approche de relecture vidéo a maintenant été utilisée plus largement avec des résultats similaires. Bien qu'il s'agisse d'un cas rare et extrême, il illustre le pouvoir de se mettre à la place d'une autre personne. En conclusion, l'écrivain Virginia Woolf avait l'habitude de dire que, lorsque l'on considère des choses comme les étoiles, nos affaires ne semblent pas avoir beaucoup d'importance. En d'autres termes, tous les êtres humains ont des besoins qui peuvent bénéficier de l'évasion des perspectives étroites et souvent robotiques de la première personne. La légèreté de l'insignifiance, le sentiment de faire partie d'un plus grand "projet" universel, et d'être d'une pertinence presque nulle dans le grand spectre des choses, peuvent être considérés comme presque apaisants du point de vue de la santé mentale. La stupeur révérencielle vers l'univers, la vulnérabilité à sa présence est liée à un sentiment de réjouissance, de bien-être, de vitalité, de liberté personnelle et de connexion avec les autres êtres humains.

Bibliographie

Besharati S, Kopelman M, Avesani R, Moro V, Fotopoulou AK. (2015). Another perspective on anosognosia: Self-observation in video replay improves motor awareness. *Neuropsychol Rehabil.*, 25(3), 319-52

Fotopoulou, A., Rudd, A., Holmes, P., & Kopelman, M. (2009). Self-observation reinstates motor awareness in anosognosia for hemiplegia. *Neuropsychologia*, 47, 1256-1260

Kahane, Guy. (2013). Our Cosmic Insignificance. *Noûs*. 48. 10.1111/nous.12030

Note, Nicole. (2011). Susan Wolf, *The Meaning in Life and Why it Matters*. *The Journal of Value Inquiry*. 45. 10.1007/s10790-011-9300-2.

Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883–899

Sagan, Carl (1994). *Pale Blue Dot: A Vision of the Human Future in Space* (1st ed.). New York: Random House

Wussow, H. (1989). Conflict of Language in Virginia Woolf's "Night and Day". *Journal of Modern Literature*, 16(1), 61-73