

Plus de philo, moins de psycho ? Rencontre avec Lou Marinoff



Anne-Sophie Rochegude
Philosophe.

Auteur du best-seller *Plus de Platon, moins de Prozac*, Lou Marinoff, président du département de philosophie au City College de New York et de l'Association américaine des philosophes praticiens (APPA), nous confronte à une question majeure : la philosophie peut-elle être thérapeutique ? Autrement dit, peut-elle être un outil de soin, de cure et transformer les philosophes en praticiens à part entière ?

De l'Université à la thérapie

Docteur en philosophie des sciences, le professeur Lou Marinoff était loin d'être destiné à cette orientation de conseil philosophique. En 1989, alors doctorant en philosophie, il a été amené à travailler dans le Centre d'éthique appliquée de l'Université de Colombie britannique (Canada) : de par l'impact social inhérent à toutes questions d'éthique, il fut très vite sollicité par les médias, mais également par des personnes se sentant tout aussi concernées par ces problématiques. Une demande émergea alors, où des citoyens disaient « vouloir parler à des philosophes », comme si dans leur vie quelque chose leur manquait et qu'ils ressentaient le besoin de se nourrir et combler cette absence par ce nouveau dialogue. Lou Marinoff commença alors à développer un service de philosophie pratique, ce qui l'amena à rencontrer d'autres personnes de par le monde ayant déjà entamé ce travail. En 1994, il co-organisa le 1^{er} Congrès international de philosophie pratique.

Faire de la philosophie un outil thérapeutique à part entière exige deux choses : une capacité à la vulgariser – au sens noble du terme – et la possibilité de donner un sens et une forme pratique à ce qui est souvent posé comme théorique. Lou Marinoff regrette le cloisonnement de la philosophie au sein des universités comme il regrette son élitisme. Pour lui, cette discipline n'a de sens que si, en tant que science humaine, elle est effectivement mise au service des hommes, de tous les hommes : « [...] la philosophie peut nous aider. Et par "philosophie", je n'entends pas l'étude des idées abstraites pour leur seule

gloire. Abandonnons ce plaisir aux académies, institutions, et autres lieux de débats qui excellent à faire de la théorie pour la théorie. La philosophie, en fait, peut aussi servir les gens ordinaires, leur permettre d'appliquer des notions utiles aux problèmes concrets de leur vie »¹.

Il s'agit donc de sortir la philosophie de sa tour d'Ivoire, de ses dialogues privés et ésotériques afin d'en faire un véritable outil, un guide pour notre quotidien : elle peut nous aider à vivre et ce, de manière bien concrète et tangible. Il ne s'agit donc pas d'enseigner les philosophes ou l'histoire de la philosophie, mais bien d'utiliser leurs leçons, leurs réflexions afin qu'elles puissent nous accompagner dans notre vie.

Lou Marinoff jongle ainsi entre écriture (*Plato, Not Prozac, Therapy for the sane, Philosophical practice...*), enseignements académiques à l'université et counseling philosophique : un mixte à la fois enrichissant mais pas nécessairement accepté par tous !

APPA : American Philosophical Practitioners Association

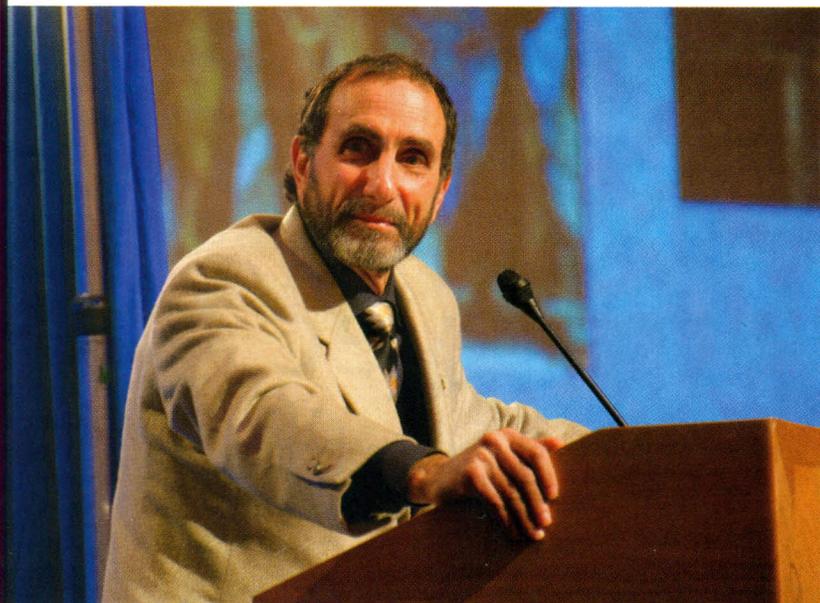
Afin de développer et d'étendre la philosophie pratique, Lou Marinoff a fondé en 1998 l'Association américaine des philosophes praticiens (APPA)².

L'idée de l'APPA est de s'inspirer de la méthode socratique, de la maïeutique, soit de cet art de faire accoucher les esprits, afin que tout un chacun ait la chance de pouvoir observer et analyser sa vie. Si la pratique philosophique est possible, c'est que nous avons tous

Il s'agit donc de sortir la philosophie de sa tour d'Ivoire, de ses dialogues privés et ésotériques afin d'en faire un véritable outil, un guide pour notre quotidien

1 - Marinoff, L., (2004) *La philosophie c'est la vie – Réponses aux grandes et petites questions de l'existence* (trad. F. Faure). Mesnil-sur-l'Estrée : Éditions de la Table Ronde.

2 - <http://www.appa.edu/>



en nous cette possibilité, une possibilité qu'il faut réveiller, voire éveiller. Une formation à cette pratique s'avère nécessaire de par la carence inhérente à une formation strictement académique ou universitaire, invitant plus à jongler avec l'abstrait qu'à transmettre des outils concrets. L'APPA n'enseigne pas à diagnostiquer, comme peut le faire la médecine, voire la psychologie qui se base sur le modèle de cette dernière, mais elle travaille l'art du dialogue comme quelque chose qui peut nourrir la vision des choses, qui peut éclaircir notre manière de vivre comme nos choix. Le philosophe apprend l'histoire des idées ; le philosophe praticien apprend à utiliser ces idées afin de donner aux individus des moyens de changer leur vie en transformant et en analysant leurs propres idées : « *changing your ideas can change your life* ».

L'APPA est désormais une association internationale se développant de plus en plus. Tous les deux ans, un stage de pratique est organisé à New York, regroupant philosophes et psychologues, et permettant aux premiers d'apprendre de la pratique relationnelle des seconds, quand ces derniers se nourrissent des idées philosophiques. Il nous faut noter l'absence de réglementation autour du titre même de thérapeute philosophique, fait conforté par la non-reconnaissance des certificats de l'APPA. Ces deux éléments permettent d'expliquer que la pratique philosophique en tant qu'activité de conseil, soit quelque peu interrogée en sa légitimité...

Une pratique controversée...

Ce genre de thérapie philosophique ne va pas de soi : un grand nombre d'incompréhensions demeurent et ne semblent pas prêtes de disparaître.

Premier impact négatif : la manière dont les médias américains en parlent. En effet, ils abordent cette philosophie pratique à partir d'un filtre purement psychothérapeutique. Selon Lou Marinoff, ce phénomène découle d'une société américaine quasi biberonnée à la psychologie : il affirme ainsi qu'il « n'a jamais vu un peuple aussi psychologisé [si l'on peut se permettre ce néologisme] que les Américains ». L'image de la philosophie pratique a ainsi

été déformée, détournée et il est devenu très difficile de s'en défaire aujourd'hui. La philosophie pratique n'est pas une nouvelle forme controversée de psychothérapie : elle n'en partage ni les moyens, ni les mêmes objectifs. Elle veut offrir une alternative pour répondre aux problèmes que tout un chacun peut rencontrer mais ne prétend pas pouvoir tout guérir ou résoudre.

Car telle est la seconde question adressée à ce mouvement : que se passe-t-il si une personne ayant besoin d'une véritable aide médicale ou psychiatrique s'adresse à ces conseillers ou consultants philosophiques ? En effet, entre une personne recherchant un soutien dans sa manière de vivre ou de prendre ses décisions et un individu souffrant de troubles graves, il y a une grande différence dont on se demande si ces praticiens sauront à même de la percevoir. Seront-ils alors capables de se retirer au profit de professionnels médicaux ? Lou Marinoff réfute ce point en insistant sur le fait qu'ils ne se positionnent que sur le plan purement existentiel et qu'il est important de commencer à considérer autrement que comme pathologique toute forme de crise dans notre existence. La philosophie peut et doit éclairer ces situations de vie difficile : nous traversons tous des expériences compliquées, c'est le fait même de notre humanité, et la philosophie, par ses siècles de réflexion, est à même de nous apporter une aide ou, du moins, une ouverture. Nous parlons bien d'ouverture : il ne s'agit pas de créer une dépendance des années durant avec un patient. Au contraire, pour Lou Marinoff, le plus tôt la personne ou le groupe prendra son envol, le mieux ce sera. Avec une note d'humour, il affirme même vouloir « s'en débarrasser au plus vite ! » : s'en débarrasser comme signe de leur liberté, de leur prise en main, forts d'une nouvelle manière de s'expliquer avec eux-mêmes et avec le monde.

La philosophie a d'ores et déjà une expérience pratique bien intégrée, dans le domaine de l'éthique : le travail avec médecins ou psychiatres semble bien établi. Pourquoi n'en serait-il pas de même dans cette pratique thérapeutique ? Peut-être cette question doit-elle être abordée sous l'angle financier. Car pour ces thérapeutes, les patients ne sont pas nommés patients : ce sont des clients et ils doivent assumer un certain prix... Or, avec une séance individuelle de « *counseling philosophique* » à 200 \$, il semble difficile d'éviter l'écueil d'un nouvel élitisme de la philosophie, qui ne serait alors réservée qu'à une infime minorité de la société... Selon Marinoff, les gens sont contents de payer pour ce service, comme ils payent pour d'autres services comme la psychanalyse ou la psychiatrie – services du même ordre de prix aux États-Unis. Les individus choisissent eux-mêmes cette thérapie et, de cette liberté de choix, découle une évidence en termes d'investissement financier.

Du Conseil ou consulting philosophique

Qui sont ses clients ? Cela peut être aussi bien des personnes en séances individuelles – voire des couples – que des groupes ou des institutions. L'éclectisme des clients est important et marque la reconnaissance progressive de la pratique philosophique : organisations privées, publiques comme gouvernementales, militaires, prisonniers, rescapés, réfugiés... Certains thérapeutes ont même ainsi

Le philosophe apprend l'histoire des idées ; le philosophe praticien apprend à utiliser ces idées afin de donner aux individus des moyens de changer leur vie en transformant et en analysant leurs propres idées

été affectés à certaines troupes militaires, comme celles basées en Corée du Sud, et un contrat avec la Défense a été mis en place.

Comment se passe une séance de conseil philosophique ? Il s'agit d'abord de dépasser les premières appréhensions, lorsque certains clients se demandent s'ils doivent étudier la philosophie avant leur séance : le but n'est pas d'apprendre la philosophie, les universités sont là pour cela, mais bien de dialoguer, d'échanger, d'apprendre à connaître la personne. Il peut arriver à Lou Marinoff, lorsqu'il ressent de grandes similitudes par rapport à un philosophe particulier de guider son client vers les textes de celui-ci. Mais ceci est loin d'être un passage obligé : là encore, les médias tendent à réduire l'activité des thérapeutes philosophiques à l'identification et à la connexion entre un philosophe et une personne. Pour Lou Marinoff, c'est une idée aberrante : nous sommes beaucoup trop complexes en tant qu'êtres humains pour nous amuser à vouloir répondre à la question : « quel philosophe êtes-vous ? ». Chaque philosophe a son cheminement personnel, un cheminement non rectiligne et parfois discontinu et nous ne pouvons nous calquer ou nous réduire à l'un d'eux : l'important est bien leur manière d'aborder les choses, leurs idées et celles-ci demandent une adaptation particulière à nos propres existences et spécificités. Lors d'une séance, les clients expriment des doutes ou des problèmes qu'il s'agit de traduire en termes d'idées : les références philosophiques deviennent alors un soutien plus ou moins implicite, permettant aux clients de comprendre leur positionnement, l'origine de leurs angoisses, les finalités qu'ils recherchent... Un des points forts de la thérapie philosophique est son absence de classification et, *a fortiori*, de jugement : quand, à partir du DSM-IV ou V, un patient est catégorisé, mis dans une case, le consultant philosophique, lui, ne cherche pas à apposer un label, ou un cadre mais plutôt à ouvrir un espace de pensée pour permettre un nouvel espace d'existence.

Il n'est pas possible de définir de manière figée la manière dont se déroule une séance : entrent en compte évidemment le caractère des individus, leur histoire, la structure dont ils font partie quand il s'agit de groupes, mais également la culture et l'origine des clients : ainsi par exemple au Japon, il ne va pas de soi de partager ses propres pensées et le travail à plusieurs s'avère l'unique possibilité, la finalité étant alors la recherche d'une harmonie, d'une unité de vision.

Pour garder le contact à l'international : les technologies modernes comme Skype® sont utilisées. Une telle relation virtuelle fonctionne-t-elle ? Apparemment très bien, même si cela peut nous paraître questionnable.

Une question se pose : cette mouvance de thérapie philosophique est-elle possible en France ? Si nous commençons à en entendre parler, elle ne semble pas avoir encore atteint cette importance qu'elle peut avoir aux États-Unis. Notre philosophie

explique ce phénomène de par la différence culturelle entre nos deux pays : un matérialisme plus marqué là-bas, une absence d'initiation à la philosophie au lycée, un modèle d'éducation distinct etc. De même, la consommation de psychotropes peut être un élément de réponse : faisant écho au titre de son ouvrage, Lou Marinoff émet l'hypothèse qu'à force de consommer du Prozac®, à force d'en être dépendant, la recherche d'alternatives va grandissante, la thérapie philosophie s'offrant alors comme une nouvelle réponse. Il note néanmoins que, dans un certain nombre de pays européens (Espagne, Italie, Suède, Roumanie, Hongrie...), l'intérêt semble grandir : le développement de la philosophie pratique se révèle en fait très lié aux politiques des pays, à ses traditions, à son histoire intellectuelle.

Irvin Yalom

Nous ne pouvons parler de Lou Marinoff sans évoquer Irvin Yalom, psychiatre et psychothérapeute reconnu et auteur de plusieurs romans où se mêlent philosophie et psychiatrie : *Et Nietzsche a pleuré*, *Mensonges sur le Divan*, *La Méthode Schopenhauer*, *Le Problème Spinoza*...

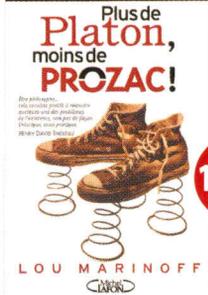
En effet, Lou Marinoff a découvert en 2006 les œuvres du psychiatre, découverte qui a donné naissance à une rencontre et à des échanges multiples entre les deux personnages. Car quand bien même ils se retrouvent sur la nécessité de donner une place à l'existential, il leur a fallu dépasser maintes divergences, recoupant le problème évoqué sur la légitimité d'une thérapie philosophique et chacun voulant convertir l'autre à son point de vue. Il semble que pour Irvin Yalom, si le philosophe peut aider, il a aussi et surtout besoin d'aide lui-même, une aide strictement psychothérapeutique : il faut dire que dans le cas de Nietzsche, comme de Schopenhauer, les philosophes choisis souffraient de pathologies accentuées – mais, en deçà de cette caractéristique, il y a toujours cette idée latente d'une prévalence de la psychothérapie sur la philosophie.

L'amitié qui lie aujourd'hui les deux hommes, amitié nourrie par leur enrichissement réciproque est peut-être l'indice de la route à suivre : autrement dit, un dépassement de ces deux disciplines comme exclusives l'une de l'autre afin de pouvoir soutenir l'homme dans son humanité plénière et complexe...

Alors, la thérapie philosophique ?

Quel que soit l'avis que nous puissions porter à ce genre de pratique, il faut bien reconnaître qu'elle a le mérite de décroquer la philosophie : enfin les philosophes s'adressent aux personnes ! Enfin, les individus parlent et échangent avec les philosophes ! La mouvance actuelle de vulgarisation de la philosophie explicite peut-être un besoin que la thérapie philosophique assume, donnant ainsi sens à ceux qui ne demandent que du sens dans leur existence...

BE SELLER MONDIAL

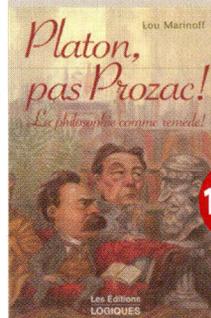


Plus de Platon, moins de Prozac !

Lou Marinoff
Michel Lafon
coll. « Enfances »

2002 – 390 p.

À tous ceux qui tiennent la philosophie pour un simple jeu intellectuel, ce livre apporte un démenti formel : la philosophie ne prend tout son sens que si on l'applique aux défis du quotidien. En mettant à la portée de chacun les réflexions des esprits éclairés de tous les temps, Lou Marinoff explique comment aborder les relations amoureuses, les enjeux professionnels, les querelles de famille, la maladie, la mort...



Platon, pas Prozac ! La philosophie comme remède

Lou Marinoff
Éditions logiques
coll. « Mieux vivre »

2000 – 443 p.

Chacun possède sa propre conception de la vie, mais peu d'entre nous jouissent du privilège ou du luxe d'y réfléchir. Nous avons plutôt tendance à subir la vie. Pourtant, l'expérience est un bon maître. En y réfléchissant bien, nous pourrions transformer notre vie ! Les grands philosophes ont tracé des voies. À nous de les explorer ! Ce livre nous aidera à développer une philosophie personnelle pour mieux prévenir, résoudre ou affronter les nombreux problèmes de l'existence.