

## Ulysse, l'archétype de la gestion de soi

Homère racontait dans *L'Odyssée* (ch. XII) que tous les navigateurs, qui passaient à proximité des sirènes, se laissaient ensorceler par leurs chants. Ils se trouvaient attirés sur des écueils, faisaient naufrage et se noyaient. « Le séjour des sirènes était bordé d'un rivage tout blanchi d'ossements et de débris humains, dont les chairs se corrompaient ». Ulysse a traversé ces funestes parages sans y laisser sa vie, ni celle de ses hommes, grâce à trois comportements. Il a bouché les oreilles de ses marins avec de la cire ; il s'est fait ligoter au mât du navire ; il a ordonné à ses compagnons de resserrer les cordes qui le maintenaient s'il venait à les supplier, au plus fort de la tentation, de le libérer.

Homère ne parlait pas d'une opposition entre une conduite raisonnable et une conduite irrationnelle. Après tout, Ulysse aurait pu consciemment choisir de terminer sa vie par une expérience merveilleuse plutôt que de continuer son pénible voyage. S'il avait été vieux, malade et souffrant, cette option eut été tout à fait raisonnable. Ulysse a renoncé à un plaisir apparemment fabuleux, immédiatement disponible, parce qu'il pensait disposer encore de beaux jours et connaître d'autres plaisirs, sans doute moins intenses mais plus nombreux.

Son objectif fixé, Ulysse n'a pas cherché la solution dans un discours moralisateur ou dans une potion magique (en langage moderne : un psychotrope). Il a planifié trois stratégies que les psychologues comportementalistes recommandent encore aujourd'hui pour gérer des impulsions. En bouchant les oreilles des matelots, il a pratiqué le « contrôle du stimulus ». En se faisant attacher au mât, il a organisé l'« auto-empêchement d'une action ». En commandant à ses compagnons de serrer davantage ses liens s'il demandait à être délié, il a programmé une « procédure d'alerte », destinée à tenir bon dans une situation critique. Nous reviendrons sur ces procédures et d'autres du même genre.

Ulysse combine trois méthodes pour affronter efficacement un problème que ses prédécesseurs n'avaient pu résoudre. Il adopte ce que les psychologues appellent une « stratégie multimodale ». En effet, lorsqu'on veut gérer des réactions particulièrement intenses, il est rare qu'on puisse se contenter d'une seule technique comportementale.

Si le prince d'Ithaque avait été pris au dépourvu, aurait-il résisté aux sirènes ? On peut supposer que non. Il aurait sans doute été comme hypnotisé, totalement absorbé par le désir et le goût du plaisir. Gérer des impulsions violentes requiert d'anticiper, de réfléchir, de planifier des réactions très précises et de s'engager fermement à adopter ces réactions au moment crucial. Ulysse a clairement visualisé les conséquences des choix possibles et a prévu la force des conditionnements auxquels il allait être soumis. Il a défini « à froid » sa stratégie, avant de se trouver dans le feu de la situation-piège.

Le poème ionien met bien en scène la question fondamentale de la gestion de l'effort, de la souffrance et du plaisir. Pour les marins, il n'y a guère de délices, mais la stratégie adoptée leur épargne la mort et même la lutte contre la tentation. Ulysse, lui, s'octroie du plaisir, mais de façon réfléchi. Il accepte de payer une note : le serrage des cordes sur la peau est plus douloureux que la cire dans les oreilles... Le plus humain et le plus habile des héros homériques ne prétend pas, à la fois, à un maximum de jouissance et à une absence de tout désagrément. Il est un gestionnaire avisé des ressources de l'autorégulation des affects et des actions.

Se gérer, c'est adopter des comportements qui apportent, à moyen ou à long terme, davantage de bonheur que des comportements qui sont particulièrement attractifs parce qu'ils procurent à court terme du plaisir et/ou le soulagement d'un mal-être.

L'épisode des sirènes illustre trois catégories essentielles de comportements autogérés. Ulysse s'organise pour garder l'emprise sur un enchaînement de conduites qui lui serait fatal : c'est la question de l'autocontrôle. Il n'évite pas le danger, il fait face : c'est le problème de l'affrontement des situations stressantes. Il ne s'interdit pas le plaisir, bien au contraire. Il s'organise pour se délecter du chant des sirènes sans subir ensuite ses terribles conséquences : c'est la question, aussi vitale que les deux premières, de l'engagement réfléchi dans des expériences de plaisir.

Extrait de J. Van Rillaer (2012) *La gestion de soi*. Bruxelles : Mardaga, p. 51-53.

