



**SORTIR DE LA CAVERNE**  
**Emmanuel Crouail**  
*Sophrologue*

*Article disponible en ligne :*

---

<https://www.associationepsylon.com/articles>

---

*Pour citer cet article :*

---

Emmanuel Crouail (2020), *Sortir de la caverne* from [www.associationepsylon.com/articles](https://www.associationepsylon.com/articles)

# SORTIR DE LA CAVERNE

Emmanuel Crouail

*Sophrologue*

**En sophrologie, nous utilisons les contes pour faire prendre conscience d'un phénomène voire d'un comportement. Cette proposition est vieille comme Hérode. Socrate faisait de même. Alors, l'allégorie de la caverne peut-elle s'appliquer à notre période post-confinement ?**

Nous avons été en quarantaine. L'O.M.S. (Office Mondial de la Santé) et les gouvernements d'un grand nombre d'États ont choisi le confinement. Nous sommes, pour beaucoup, comme allés en prison pour la première fois.

L'allégorie de la caverne de Platon est-elle adéquate pour présenter ce que nous avons vécu ?

Peut-elle être, alors, un mode d'emploi post-confinement ou autre expérience suite à laquelle nous avons été confrontés à une sorte d'impuissance face aux événements.

## **L'allégorie de la caverne en quelques mots :**

Dans cette histoire, un homme est libéré de ses chaînes. Il était dans une caverne, attaché avec d'autres humains, ne percevant du monde de dehors que les reflets de formes passant devant un grand feu. Nul ne sait pourquoi il a été choisi. Il sort. Il est aveuglé, puis petit à petit, découvre le monde au-delà de la caverne. Il retourne ensuite dans la caverne pour libérer les autres.

Le monde au-delà de la caverne, pour les platoniciens, est le monde des idées, du beau, de la philosophie et de l'idéal.

Un grand nombre de philosophes ont repris cette parabole et lui ont donné un autre sens. Martin Heidegger a réfléchi sur l'Être et le temps. Pour lui, Platon, dans ce texte, choisit l'idée plus que la vérité. Alors que Platon dit chercher la vérité, selon Heidegger, Platon nous invite à l'idéal qui n'est pas forcément la vérité. Peut-être pouvons nous interpréter cela comme le fait de dire que l'intention est première aux gestes, ou encore qu'un paradigme permet d'encadrer une recherche scientifique voire même supputer que la science a besoin d'une éthique pour exister. Le philosophe allemand ajoute que cela a permis de faire éclore l'humanisme.

## **Heidegger voit 4 phases dans ce conte.**

1ère phase : les hommes sont dans l'illusion de la forme. Nous pourrions dire qu'il s'agit de nos jugements, de nos représentations hâtives, de nos pensées faites de lieux communs. Pour certains, aujourd'hui, c'est l'information continue, les bruits de couloirs, les opinions toutes faites. Le racisme, le mépris de classe, le sexisme peuvent être rangés dans cette première catégorie faite de généralités absurdes. L'homme devant cet écran ne voit pas qu'il s'agit d'un spectacle de marionnettes qui lui donnent des émotions. D'un point de vue phénoménologique, nous pouvons dire qu'il s'agit de notre premier jugement. Il est important pour un bon phénoménologue de mettre entre parenthèse nos à priori, nos jugements, voire nos connaissances sur l'objet. Voir les choses comme si c'était la première fois de notre vie.

2eme phase : l'homme sort de la caverne et il est aveuglé par le jour. Peut-être a-t-il du mal à voir la « vérité » ou du moins sa vérité. Nous pourrions aussi interpréter cet aveuglement par une prise de conscience. Il se rend compte de sa dépendance à l'ombre, à ses idées faciles voire ses croyances. Peut-être qu'il se découvre lui-même. Il est passé devant un lac. Il a vu son reflet. Nous pourrions dire que c'est une sorte « d'eurêka » ou de prise de conscience très forte qui nous bouleverse.

Sortant du confinement, un grand nombre d'entre-nous ont été hagards, perdus, sans notion de temps, refusants de revenir au comme avant... même si tout a changé. L'homme est une rivière. N'avons-nous pas du mal à nous projeter après cette rupture dans le temps ? Les incertitudes économiques nous font peur.

Pour ma part, j'ai pris conscience que l'État est le pouvoir, qu'un gouvernement a une réelle incidence sur ma vie, qu'il peut faire tout ce qu'il veut de nous ou presque, et, qu'il m'est nécessaire de rester vigilant.

### **Le pouvoir, c'est le pouvoir et rien d'autre.**

Il y a deux manières d'obliger les être humains à faire ce qu'ils ne veulent pas : l'argent ou la force. L'Etat a choisi les amendes et la force policière. N'aurait-il pas pu choisir la promotion de la santé et l'éducation sanitaire ? L'urgence « sanitaire » a permis que la fin justifie les moyens.

Avons-nous le droit de nous questionner sur la notion de la désobéissance civique ?

3eme phase : L'homme s'habitue. Il marche dans la vie. Il est dans le vivant. Il n'est plus enchaîné... Il découvre le monde des idées. Il s'interroge sur sa vie, peut-être ? Le sens de son existence. Certains d'entre nous ont décidé de changer de métier ou de lieu de vie, voire d'amoureux(se), pendant le confinement. Nous nous mettons en route vers de nouvelles aventures en tenant compte de nos expériences passées.

Phase 4 : il retourne dans la caverne pour libérer les autres. Il est à nouveau aveugle.

### **La phénoménologie est fondamentale au 20ème siècle.**

Les philosophes du 20ème siècle se sont emparés de ce mythe pour promouvoir la phénoménologie face à la science et dire que la philosophie avait une incidence sur les sciences.

Martin Heidegger s'intéresse à l'être humain. Il avance l'idée que Platon s'est trompé. La Vérité n'existe pas comme quelque chose que nous allons découvrir. Nous avons tous notre vérité. Lorsque nous sortons de la caverne, nous sommes confrontés à l'Être, à notre vie et au sens que nous donnons à celle-ci. Il faut « être » pour réfléchir. Être là ! Il invente alors le terme DASEIN. Être là ! Celui-ci sera repris par Ludwig Binswanger. Le quotidien est source de philosophie. Nos existences peuvent se dérouler le mieux possible grâce à la philosophie. Nos existences ont une influence sur notre santé et vice et versa.

### **La philosophie s'invite en psychiatrie.**

La *Daseinsanalyse* est une méthode thérapeutique qui s'attache aux petites choses de la vie : le sommeil, la nourriture, le mouvement, la perception de l'espace et du temps, nos interactions avec les

autres, etc... Dans la clinique de Ludwig Binswanger, prendre le thé ou aller à une exposition permettait de voir l'évolution du patient. Était-il adapté ? ou pas... Qu'avait-il vécu ? Que provoquait en lui le fait d'être entouré ? C'est ce que nous faisons aujourd'hui dans les M.A.S (Maison d'Accueil Spécialisée) où chaque personne est prise dans sa globalité et non en fonction uniquement de sa pathologie .

Les existentialistes, dont Jean Paul Sartre est le chef de file, continuent ce travail plaçant la philosophie au dessus des sciences. Il met le sens des choses avant les choses elle-mêmes. Notre regard est essentiel dans l'observation. « C'est dans cette perspective ontologique qu'il convient de ressaisir la célèbre affirmation de L'Existentialisme est un humanisme, selon laquelle, contrairement à la chose dont l'essence précède l'existence, c'est-à-dire qui est nécessairement ce qu'elle est, et, ce, conformément à son essence, l'homme est cet être dont "l'existence précède l'essence". Car, contrairement à la chose, l'homme est selon Sartre un être qui est condamné à exister, c'est-à-dire à se projeter librement dans l'avenir et, du même coup, à choisir sa manière d'être au monde. » explique Philippe Cabestan, philosophe de la psychiatrie.

Alfonso Caycedo a été formé par Ludwig Binswanger. Il applique donc la *DaseinAnalyse* (analyse existentielle) à sa méthodologie de soin : revenir au quotidien, à son schéma corporel (la forme, dans la caverne), puis le passage devant le lac (l'introspection, la méditation du second degré, découverte de notre conscience sans limite), enfin la marche (la marche zen du troisième degré où nous prenons conscience de toutes nos capacités et de la rencontre corps-esprit) et enfin l'éveil à nos valeurs qui transforme notre regard sur le monde (la relaxation dynamique du quatrième degré).

Pour Alfonso Caycedo, la conscience est quelque chose de dynamique. Plus nous ouvrons notre conscience au monde et à nous même, plus nous allons vers le bonheur. Alfonso Caycedo a créé 8 autres relaxations dynamiques après ces quatre premières. Chacune nous aide à évoluer vers la plénitude et l'alliance corps-esprit, soit, vers une conscience en harmonie.

### **Penser avant tout l'Homme comme conscience élargit le spectre du soin.**

Alfonso Caycedo, en tant que neuropsychiatre, aurait pu croire que l'Homme est composé de procédés chimiques, ou seulement d'un cerveau, ou de pulsions inconscientes dans sa structure fondamentale voire psychique. En fait, suivant son professeur, l'illustre Binswanger, l'être Humain est envisagé comme sujet existant en devenir grâce à sa conscience. La conscience est au delà de tout ce que propose le monde médical scientifique. L'allégorie est vécue, alors, comme l'éveil de sa propre conscience. Celle-ci peut se tourner vers l'idéal, le beau, voire le divin et le vivre intérieurement. Il est à l'intérieur de chacun d'entre-nous comme à l'extérieur. Notre regard sur l'objet transforme celui-ci. Nous le percevons. C'est nos rencontres qui font que notre conscience se développe. La conscience de notre corps, de nos pensées, de notre existence transforme celle-ci.

Comme Ludwig Binswanger, il a une vision optimiste de l'être humain. Il promeut l'amour des amants, la confiance, l'espoir et l'équilibre. Et cette petite lumière dans la caverne, à force d'obstination et de travail sur soi, peut devenir un beau soleil intérieur puis extérieur.

Il est regrettable que l'on assimile parfois la sophrologie à une thérapie courte pour changer les comportements. Effectivement, nous agissons pour une transformation si elle est souhaitée par le client. Nous accompagnons au changement voulu et non subi. Chacun a sa réalité objective.

Pour ma part, je pense que nous retournons régulièrement dans notre caverne. Cette allégorie est une invitation à remettre régulièrement en jeu nos certitudes, nos croyances et peut-être nos illusions. À la différence de René Descartes, ma méditation m'entraîne au silence. C'est dans cet espace de vide et de lumière que j'ai le sentiment d'Être profondément. De cette méditation sophrologique (et non métaphysique), je crois que nous sortons grandis.

Et vous, qu'en pensez-vous ?

## **BIBLIOGRAPHIE**

Descartes, R. (1637) Méditations métaphysique

Binswanger, L. (1981), Analyse existentielle et psychanalyse freudienne

Binswanger, L. (2000), Sur la fuite des idées

Binswanger, L. (2019) Le cas de Suzanne Urban - étude sur la schizophrénie

Heidegger, M. (1964) : L'Être et le Temps

Sartre, J-P. (1946) L'existentialisme est un humanisme

En savoir plus sur la *Daseinanalyse* : <http://www.daseinsanalyse.fr>

["Quelle phénoménologie en psychiatrie ?"](#) conférence filmée de Philippe Cabestan, philosophe.