



HAL
open science

Se (re)convertir : essai de transposition du Pari aux Thérapies Cognitives et Comportementales

Margaux Dubar

► **To cite this version:**

Margaux Dubar. Se (re)convertir : essai de transposition du Pari aux Thérapies Cognitives et Comportementales. Courrier Blaise Pascal, 2024, 46, p. 483-500. hal-04898958

HAL Id: hal-04898958

<https://hal.science/hal-04898958v1>

Submitted on 28 Jan 2025

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Se (re)convertir : essai de transposition du Pari aux Thérapies Cognitives et Comportementales

L'autrice : Margaux Dubar, doctorante et ATER en philosophie, Universités Jean Moulin Lyon 3 et Claude Bernard Lyon 1, IRPhiL, S2HEP.

Publication : Décembre 2024, « Se (re)convertir : essai de transposition du Pari aux Thérapies Cognitives et Comportementales », *Courrier Blaise Pascal* 2024, n°46, Laurence Plazenet et Pierre Lyraud (dir.), p. 483-500.

Introduction

En dehors de l'université, la mention des auteurs que j'étudie en thèse soulève des réactions opposées : l'un n'évoque jamais rien à personne, tout au plus le pauvre Malebranche provoque-t-il une moue faussement impressionnée ; l'autre suscite souvent une exclamation enthousiaste, ou cette remarque prononcée sur un ton entendu : « Ah, le fameux Pari de Pascal ! » On pourrait parler d'une idée signature, si seulement son auteur l'avait lui-même conçue sous ce titre que retient la postérité. Or le fragment 680 des *Pensées*, qui s'ouvre sur « Infini rien » et que Pascal désignerait comme « Le Discours de la machine », dépasse largement l'argument célèbre figurant en bonne place parmi les incontournables de notre culture générale. Depuis sa réception immédiate jusqu'aux festivités de son quadricentenaire, il continue à faire réagir le grand public, faisant l'objet de fantasmes et de controverses – souvent d'un contresens général que les commentateurs autorisés ne parviennent pas à dissiper, eux-mêmes occupés à débattre de sa fonction, de son statut, de son registre, ou encore de son destinataire.

Au cours de mon enquête auprès des personnes addictées¹, il m'a semblé opportun de confronter ce texte à une approche qui se développe de plus en plus dans le champ de la santé mentale, les Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC). Ces stratégies et outils psychothérapeutiques se démarquent aussi bien des cures centrées sur la parole que des prises en charge médicamenteuses, pour soutenir des patients atteints d'addictions, de dépressions, de phobies, de stress post-traumatique et de troubles divers. Ces pathologies particulièrement incapacitantes proviennent notamment d'un déficit de gestion des émotions, de schémas de pensée inadaptés ou d'habitudes comportementales délétères : aussi le rétablissement suppose-t-il de s'engager dans un changement de vie assez radical. Issues de la clinique anglo-saxonne et arrivées en France dans les années 1990, les TCC ont été directement intégrées, avec une place de choix, dans la refonte du cadre addictologique, traitant comme une même maladie les diverses formes de dépendance à l'alcool, aux drogues, aux jeux, aux écrans, etc. Elles s'adressent aux patients et usagers au moment critique de leur histoire avec le produit, quand s'impose la question fatidique, après avoir subi bien des souffrances : puis-je continuer à consommer de la sorte ou faut-il arrêter, et si oui, comment m'y prendre ?

¹ Une précision en matière d'adresse : je pratique l'écriture inclusive parce qu'elle constitue une forme plus appropriée à l'éthique de ma recherche, mais j'ai dû la supprimer de ce texte pour convenir au protocole éditorial de la revue.

Dans cette contribution, je souhaite ainsi proposer une relecture du fragment 680 des *Pensées*, issue de ma fréquentation des addicts² en soins. Il s'agit d'un des résultats de ma thèse, qui mobilise les corpus pascalien et malebranchien dans un milieu non seulement anachronique mais *a priori* étranger – une ethnographie de l'addiction conduite dans un centre ambulatoire et un groupe d'entraide d'une métropole – pour ressaisir l'impact du cliché de la chute chez les personnes concernées³. Cette méthode d'interprétation qui procède par décalage contextuel et variation de points de vue n'est pas, me semble-t-il, tout à fait étrangère à l'anthropologie pascalienne⁴. Je fais l'hypothèse qu'un rapprochement du Pari et des TCC permettra de révéler quelques points communs, éclairants et profitables, tout en déplaçant certaines lignes trop convenues, aussi bien du côté de ce morceau d'anthologie que de cette thérapie en vogue. Sa finalité est de restaurer la puissance d'un texte galvaudé et saturé de commentaires, en ressaisissant les études critiques qui s'y rapportent, pour les destiner à un public susceptible d'en tirer profit, notamment dans la transition vers un autre mode d'existence. Le second enjeu consiste à dédramatiser autant qu'à séculariser la notion de conversion, en ciblant son ambiguïté : si l'on admet qu'elle excède ses propres forces, qu'elle suppose une forme de transcendance, un heureux hasard, ou certaines conditions favorables, peut-on l'initier, voire l'entretenir soi-même ? Deux écueils majeurs empêchent souvent les changements de vie : l'irrésolution et l'impuissance. Je suivrai une progression en vis-à-vis pour chacun des deux versants de l'ambivalence : j'espère révéler les implications et effets réciproques, pour les addicts comme pour les pascaliens, d'une transposition du Pari aux TCC.

1) Peser le pour et le contre

J'ai découvert les TCC à l'hôpital de jour et l'analyse que j'en proposerai sera basée sur mon enquête de terrain, non sur une lecture théorique de cette approche déjà très documentée. Dans ce centre ambulatoire de santé mentale spécialisé en addictologie, plusieurs membres de l'équipe, infirmières et psychologues, y sont formés et interviennent dans le parcours de soins, en suivi individuel ou en groupes thérapeutiques. Au sein de ces derniers, j'ai suivi les cycles complets des groupes « Réduction des risques » et « Prévention de la rechute », mais j'ai aussi eu l'occasion de participer à d'autres ateliers. J'y ai collecté un bon nombre de fiches récapitulatives et de supports à compléter, à destination des patients – voilà qui donne matière à intertextualité. Les TCC, qui proposent divers modes de résolution de problèmes caractéristiques des conduites addictives, se distinguent comme emblématiques de l'orientation biomédicale affichée par la clinique, aussi occupent-elles une place primordiale au sein de son offre pluridisciplinaire : c'est le point de départ presque incontournable pour tous les patients au début de leur parcours dans la structure.

² L'emploi du terme « addict » renvoie aussi bien à l'étymologie latine qu'à sa transposition anglaise, qui s'impose aujourd'hui dans les milieux concernés comme auprès du grand public. Il présente l'avantage de ne pas faire de distinction entre les différentes conduites sous influence. Sa forme grammaticale courte et neutre permet enfin d'éviter les locutions qui enferment les personnes concernées dans le statut de victimes passives ou de malades dépendants.

³ Thèse en préparation depuis 2018 sous la direction de Jean-Philippe Pierron et de Delphine Antoine-Mahut : « *Homo addictus*. Dépendance et chute : Pascal et Malebranche sur le terrain ». Dans cette étude qualitative conduite entre 2018 et 2020, j'ai procédé par observation participante et entretiens semi-directifs.

⁴ Voir Pascal Blaise, *Pensées. Opuscules et lettres*, Philippe Sellier (éd.), Paris, Classiques Garnier, Classiques Jaunes, Littératures francophones, 2011, fragment 575. Je m'inscris dans une approche des classiques associant lecture externe et réception actualisante. Voir Antoine-Mahut Delphine, et Lézé Samuel (dir.), *Les Classiques à l'épreuve. Actualité de l'histoire de la philosophie*, Paris, Édition des archives contemporaines, 2018.

Si le terme de déni reste largement en usage dans le milieu addictologique, le suivi en TCC est conçu pour décaler la manière d'envisager le passage au changement dès l'entrée en soins. En témoigne cet extrait situé au début de mon entretien avec Didier, qui se présente comme un joueur pathologique :

« Mon addiction est venue à partir d'onze ans et demi quand j'ai fait mon premier gain au tiercé. [...] J'ai été pendant une trentaine d'années dans le déni, enfin : en pré-contemplation. Après, j'ai été dans la contemplation, et là je suis en action. Le fait que je sois ici pour me soigner, c'est... voilà c'est un grand pas⁵. »

Didier se présentait déjà comme le « bon élève » du groupe « Réduction des risques » que nous avons suivi ensemble quelques mois plus tôt, et qui assume un format résolument scolaire : il s'agit de transmettre des informations pour comprendre la maladie, ainsi que des techniques pour aller mieux. Didier insiste beaucoup sur la démarche d'authenticité à laquelle il s'astreint pour arrêter le jeu, et tout ce que cela implique : les infidélités conjugales, la dépendance affective, les détournements de fonds... Les concepts que Didier mobilise ici, de manière un peu empruntée, proviennent du polycopié « La roue du changement » que nous a distribué la thérapeute dès la deuxième séance du cycle : le modèle de Prochaska et de Di Clemente⁶ est un schéma représentant les cinq stades d'un processus d'évolution qui s'envisage dans la durée, jusqu'à la stabilisation du comportement ou la rechute. À l'opposé du déni, la précontemplation annonce, par son préfixe, une forme d'amorce, quoique non intentionnelle, souvent induite par une pression extérieure. Le terme de « contemplation » sonne étonnamment platonicien à mes oreilles ; il renvoie en tout cas à une phase réflexive : on commence à regarder sa situation en face. Vient ensuite la préparation, la détermination d'un plan d'action. Je vais d'abord me concentrer sur ces trois premières étapes pour les comparer à la première partie du fragment 680 qu'on désigne communément comme le Pari, et laisser la modification de son style de vie, la consolidation du comportement et le dégageant de la problématique pour la suite.

Pour initier un changement, encore faut-il y être résolu : d'où l'importance, selon la soignante, de commencer le cycle par un « travail motivationnel » (inspiré de l'approche de Miller et Rollnick⁷), qui consiste à faire le point sur l'expérience du patient pour mettre fin à l'ambivalence, ou du moins la réduire. Cette étape d'auto-observation passe par l'assimilation de divers outils d'objectivation, par comptage et verbalisation. On commence par faire un tour de table au cours duquel chacun présente son agenda de consommation, distribué lors de la séance d'introduction et censé être rempli par les participants dans la semaine, puis tout au long du cycle (douze séances). Il permet d'abord de dresser un état des lieux, puis de suivre l'évolution du comportement. Cette deuxième fiche détaille les informations à noter pour chaque consommation (les polyconsommateurs distinguent les produits avec des feutres de différentes couleurs) : l'horaire, la dose, les circonstances. Par exemple⁸, Didier, amateur de paris sportifs, indique les jeux auxquels il s'adonne et les mises qu'il investit, s'il avait décidé d'aller au bar PMU, si ses pas l'y ont conduit à son insu, si une publicité a déclenché l'envie. Il note donc aussi ses cravings⁹, leur durée et leur intensité sur une échelle de dix. C'est une

⁵ Extrait d'entretien (12/03/19). Le nom des personnes citées a été modifié pour assurer la protection des données personnelles sensibles, conformément au protocole d'anonymisation conçu pour encadrer cette recherche.

⁶ Voir <https://intervenir-addictions.fr/intervenir/le-cercle-de-prochaska-et-di-clemente/> (lien consultable au printemps 2024).

⁷ Miller William R., Rollnick Stephen, *L'entretien motivationnel. Aider la personne à engager le changement*, InterÉditions, 2013.

⁸ Extrait de mon journal de terrain à la clinique (19/02/19). *Id.* pour les suivantes.

⁹ Anglicisme courant en addictologie : *to crave* signifie désirer intensément ou éprouver un besoin impérieux de quelque chose. Le craving désigne cette pulsion vécue instantanément et à son insu, une envie irrépressible de consommer un produit ou de satisfaire une manie.

discipline à laquelle ne s’astreignent pas tous les membres du groupe (loin de là), mais Didier, expert-comptable, y est très assidu. J’ai réalisé, au fil des séances, à quel point les patients peinent à quantifier et à situer leurs consommations : soit c’est une franche découverte, soit c’est une « corvée » qui confine au « flicage ». D’autres, au contraire, y voient un moyen de « reprendre le contrôle ».

Le troisième outil de la séance permet de faire apparaître des discordances entre le mode de vie d’une personne et ses aspirations profondes : c’est la balance décisionnelle. Ce document se présente comme un tableau à compléter, répertoriant les avantages et les inconvénients (à court et long termes) de chaque cas de figure : le *statu quo* et le changement. On pèse le pour et le contre en leur attribuant un coefficient de zéro à cent – « C’est assez ludique, on peut calculer son score à la fin¹⁰ ! » me glisse Didier. Ce dernier attribue ainsi la côte de quatre-vingt-cinq au point « Je retrouve un poste », en haut de la colonne « avantages » et sous l’onglet « si je change mes habitudes... ». Outre qu’elle permet de formaliser les différentes composantes de l’ambivalence, les motivations autant que les résistances inhérentes à chacun, cette activité réhabilite les personnes addictées comme sujets raisonnables : on peut lister, même pondérer des pertes et des gains dans chaque cas de figure. C’est donc que la conduite, jugée aujourd’hui problématique puisque la balance penche en sa défaveur, a été stratégique avant l’installation de la dépendance – pour se donner du plaisir, être plus sociable, intensifier le moment, gérer ses émotions, résorber un traumatisme, etc. La balance décisionnelle s’inscrit typiquement dans la perspective de réduction des risques qui a donné son nom au groupe : cette approche de santé publique vise à limiter les dommages médicaux, psychologiques et sociaux, que subissent les usagers dans le cadre de leur consommation. Initiée auprès des toxicomanes, elle prend le contrepied de l’abstinence envisagée comme seule prise en charge possible de l’addiction. Aussi le thème de la séance suivante, « Fixer un objectif de consommation », admet tout à fait une stratégie qui consisterait à réduire ou à aménager une consommation de manière à entrer dans les clous de ce qu’on considère être une « consommation contrôlée », c’est-à-dire qui n’affecte pas la santé ni la vie sociale. Mais en aparté, de retour en salle de relève, la thérapeute me confie : « L’abstinence s’impose presque invariablement au final, du moins pour les gens qui s’en sortent, à cause du souvenir neuronal qui provoque des rechutes. Mais ça, on ne l’annonce pas, ce n’est pas quelque chose d’imposé : on le découvre soi-même¹¹. » Ne serait-ce pas une conclusion qui « ôte tout parti¹² » ?

2) Ôter tout parti

Pascal, lui, ne prend pas de gants – mais on reste entre de bonnes mains : « Quelque parti qu’il prenne, je ne l’y laisserai point en repos¹³. » Pour pousser le destinataire du *Pari* à déterminer une ligne de conduite, il applique ce qu’il appelle « la règle des partis ». Repartons de la liasse « Commencement » qui en comporte plusieurs mentions.

Selon Laurent Thirouin¹⁴, il faut donner un sens dialectique et non thématique à ce titre, c’est-à-dire y voir un dépassement plutôt qu’un début pour l’apologie : la mise en scène du

¹⁰ Extrait de mon journal de terrain à la clinique (19/02/19).

¹¹ *Ibid.*, (17/12/18).

¹² Pascal, *Pensées*, *op. cit.*, fr. 680.

¹³ *Ibid.*, fr. 690.

¹⁴ Voir Thirouin Laurent, *Le Hasard et les règles. Le Modèle du jeu dans la pensée de Pascal*, Paris, Vrin, Bibliothèque d’histoire de la philosophie, 1991, chap. VI « La règle des partis », p. 106-129.

dialogue est encore plus poussée dans ces fragments, et l'entretien évolue sur des bases sensiblement différentes. On commence par se prêter au jeu :

« Partis. Il faut vivre autrement dans le monde selon ces diverses suppositions :
Si on pouvait y être toujours.
S'il est sûr qu'on n'y sera pas longtemps et incertain si on y sera une heure.
Cette dernière supposition est la nôtre.
Cœur. Instinct. Principes¹⁵. »

Pour tirer l'incroyant de son indolence, pour qu'il admette l'incohérence entre ses principes et son mode de vie, il faut lui rappeler que celle-ci aura un terme. L'imminence de la mort exige d'employer censément ce qu'il nous reste de vie. Comment vivrait-on si l'on savait quand viendra sa dernière heure ? On feint de se prêter aux calculs d'apothicaire quand on sait bien qu'il faudra bientôt fermer boutique. On entame, pour la blague, ce marchandage : « Que me promettez-vous enfin, car dix ans est le parti, sinon dix ans d'amour propre, à bien essayer de plaire sans y réussir, outre les peines certaines¹⁶ ? » L'existence mondaine que mène le libertin ne lui vaut pas grand-chose. « Si on doit donner huit jours de la vie on doit donner cent ans¹⁷. » On lui donne le doigt et il prend le bras : on peut toujours essayer, mais de là à miser toute sa vie¹⁸ sur une incertaine quête de salut... « Par les partis vous devez vous mettre en peine de rechercher la vérité, car si vous mourez sans adorer le vrai principe vous êtes perdu¹⁹. » En voilà pour les menaces de damnation.

En première lecture, on pourrait croire à une mauvaise consultation de prévention au cours de laquelle le professionnel de santé, excédé, cherche à vous faire peur : « Si vous continuez comme ça, vous allez vous réveiller un matin avec un cancer en phase terminale et on ne pourra plus rien pour vous²⁰ ! » Domi, qui l'a vécue, estime qu'on en sort soit blasé, soit enfoncé – « Dans les deux cas, on retourne se saouler. » Mais la discussion qui s'engage dans ces fragments des *Pensées* est très suggestive. Pour tirer quelqu'un de l'ambivalence, quoique saisi par l'urgence, la précarité de sa situation, mieux vaut aller à son rythme et adopter son point de vue : à moyen terme, quels avantages et quels inconvénients tire-t-il de sa vie avec le produit ? Et hors addiction ? Si on envisageait de se lancer, quel projet thérapeutique pourrait-on monter ? À quel rythme pourrait-on amorcer une diminution de consommation, quelles prises pourrait-on commencer par supprimer ? On retrouve le dispositif des TCC décrit précédemment : la balance décisionnelle permet d'ancrer la perspective du changement dans des « pour » et des « contre » ; l'agenda de consommation constitue un bon support pour fixer des objectifs mesurés et dégressifs. Même si l'on ne peut pas franchement dire que Pascal soit dans la bienveillance et la collaboration, il accueille lui aussi les tâtonnements des débuts, mène l'entretien de sorte que l'interlocuteur se sente de plus en plus concerné, investi. Jusqu'à l'acculer : « Oui, mais il faut parier. Cela n'est pas volontaire, vous êtes embarqué²¹. » La procrastination et les tergiversations n'empêchent pas la vie de suivre son cours. Bien entendu, il ne faut pas attendre de Pascal des compétences cliniques : je ne recommande à personne un sevrage sec, sans blouse blanche et « Infini rien » pour toute substitution. Mais il me semble tout de même que la transposition au Pari permet d'incarner un peu mieux le cheminement moral schématisé par la roue du changement, qui sonnait si abstrait dans le témoignage de Didier.

¹⁵ Pascal, *Pensées*, *op. cit.*, fr. 187.

¹⁶ *Ibid.*, fr. 186.

¹⁷ *Ibid.*, fr. 191.

¹⁸ Voir la variante du fr. 324.

¹⁹ *Ibid.*, fr. 190.

²⁰ Extrait d'entretien (08/04/20). *Id.* pour la citation suivante.

²¹ Pascal, *Pensées*, *op. cit.*, fr. 680. *Id.* pour les citations suivantes.

Passons au fragment 680 : il n'est plus temps de se tâter. Alors qu'on feignait encore de compter ses jetons en lorgnant le jackpot, il faut bien admettre que la partie s'est engagée depuis longtemps – depuis qu'on a la vie qu'on mène, en fait. Pascal joue le jeu, il prend « croix ou pile » : dénombre les avantages et les inconvénients, évalue ce que ça coûte et ce que ça peut rapporter. « Pesons le gain et la perte en prenant croix que Dieu est. Estimons ces deux cas : si vous gagnez, vous gagnez tout, si vous perdez, vous ne perdez rien. Gagez donc qu'il est sans hésiter. » Contrairement à ce qu'on tend à croire, la menace d'une éternité de malheur n'est pas dans le texte. C'est ce que rappelle Thirouin : « La seule alternative à l'existence de Dieu est ici l'anéantissement²². » Certes la crainte de l'enfer est une perspective religieuse prématurée pour l'incroyant²³, donc nuisible à l'entreprise de persuasion, mais elle est surtout déplacée dans cette application précise de la règle des partis. Ainsi « quand on travaille pour demain et pour l'incertain on agit avec raison, car on doit travailler pour l'incertain, par la règle des partis qui est démontrée²⁴. » Pour déterminer une ligne de conduite et suivre son intérêt en situation d'incertitude, Pascal met au point un calcul probabiliste qui, notamment dans le cas des jeux de hasard, formalise un mode de répartition des sommes engagées en fonction des points marqués par les adversaires, pour le cas où il faudrait quitter la table de jeu avant la fin. Or ici, nul besoin de calcul pour savoir s'il est opportun de poursuivre le jeu : on sait d'office qu'il serait « imprudent²⁵ » de ne pas gager tout ce qu'on a en échange d'une vie infinie et infiniment heureuse. « Cela ôte tout parti. Partout où est l'infini et où il n'y a pas infinité de hasards de perte contre celui de gain, il n'y a point à balancer, il faut tout donner. » Exit l'agenda de consommation et la balance motivationnelle, Pascal pratique la « réduction des risques » au sens maximal du terme : on n'en prend aucun.

Laurent Thirouin insiste sur cet élément crucial :

« Le géomètre ne peut calculer aucun équivalent dont la possession compenserait exactement l'abandon des espérances aléatoires. S'il n'y a pas de parti, au sens mathématique du terme, le joueur n'a pas d'autre comportement raisonnable que de continuer à jouer. [...] En réalité, la pointe de l'argument n'est pas l'invitation à miser, mais à ne pas désespérer. Ce à quoi le géomètre veut conduire son interlocuteur, c'est à refuser de perdre une espérance²⁶. »

Ce qu'on appelle improprement le Pari ne nous attire pas avec la probabilité d'un gain, ni même avec la perspective d'un manque à gagner : il empêche de céder au désespoir, qui est synonyme de suicide au XVII^e siècle. « Si l'espérance ne suffit pas (entendons par là : qu'il ne suffit pas de parier pour se convertir ; que l'espérance, à elle seule, ne conduit à rien), la désespérance en revanche suffit pleinement²⁷ ! » Quitte à tirer l'hédonisme vers l'autodestruction : « Ceux qui croient que le bien de l'homme est en sa chair et le mal en ce qui le détourne des plaisirs des sens, qu'ils s'en soulent et qu'ils y meurent²⁸. » Voilà une idée familière aux addicts : j'ai souvent entendu dire sur le terrain que, pour qu'une cure fonctionne, il fallait y voir son dernier espoir. Inversement, une blague récurrente entre Mireille et Alexandra, sevrées de frais, consistait à rappeler que le jour où tomberait un mauvais diagnostic, il n'y aurait pas de rechute qui tienne, mais une franche et joyeuse reprise : « Si tout est foutu, on peut toujours se finir à

²² Thirouin, *Pascal ou le défaut de la méthode. Lecture des Pensées selon leur ordre*, Paris, Honoré Champion, Lumière classique, 2015, chap. VI « Le Pari au départ de l'apologie », p. 180.

²³ Voir Gouhier Henri, *Blaise Pascal. Commentaires*, Paris, Vrin, Bibliothèque d'histoire de la philosophie, 1971, p. 275-276.

²⁴ Pascal, *Pensées*, op. cit., fr. 480.

²⁵ *Ibid.*, fr. 680. *Id.* pour les suivantes.

²⁶ Thirouin, *Pascal ou le défaut de la méthode*, op. cit., p. 186-187.

²⁷ *Ibid.*, p. 187.

²⁸ Pascal, *Pensées*, op. cit., fr. 300.

la bouteille. Pire, on pourra tout tester, y compris les petits cachets rigolos que vous prenez, vous, les jeunes. On va s'éclater²⁹. » Où l'on voit bien que l'enjeu d'une conversion n'est pas seulement d'interpeller ceux qui omettent de chercher, mais de soutenir ceux qui persévèrent sans trouver. Si l'on adapte la tripartition pascalienne, l'objectif n'est pas seulement de tirer les addicts de l'ambivalence, mais aussi de relever ceux qui ont encore rechuté. Dire (en y croyant) à Alain au moment où il entamait sa quinzième cure : « On y croit. Cette fois, c'est la bonne ! »

Si l'on se rappelle à quel point la teneur mathématique et ludique du Pari a pu choquer la réception, on me reprochera peut-être moins pareil dévoiement d'une vertu théologale. Ce qu'il m'importait de comparer n'était pas la béatitude trouvée après la mort et auprès de Dieu, mais la jouissance terrestre, même actuelle, d'une vie menée dans cet espoir, avec l'éventualité d'une existence enfin délivrée des affres de l'addiction, la motivation qui fait tenir tout au long d'un parcours de soins. À la rigueur, je ne me prononce pas sur la consubstantialité de ces deux formes de salut – il suffit de considérer à quel point le cliché occidental contemporain veut que l'addict soit l'archétype de l'être déchu. Je vois deux intérêts au moins à ce rapprochement. D'une part, on se rappelle mieux, à travers les yeux de l'addict, que le propos de Pascal n'est absolument pas de présenter la foi comme un jeu d'enfant, de démontrer qu'il faut croire en Dieu aussi facilement que deux et deux font quatre. Se convertir, ce serait bien plutôt un chemin de croix. D'autre part, la relecture du Pari suggère malgré tout qu'on ne perd rien à se lancer dans un parcours de soins, on aurait même tout à y gagner. On ne sortira peut-être jamais complètement du produit, mais la voie de la recouvrance apporte des satisfactions sans commune mesure avec l'état d'incurie qu'on aura quitté. Reste à savoir quels « remèdes³⁰ » Pascal suggère à ceux qui veulent de toutes leurs forces « guérir » de ne pouvoir y croire.

3) Passer à l'action

La seconde partie de la roue du changement concerne le passage à l'action, ou la mise en place d'une stratégie de changement : sa préparation en thérapie, son application au quotidien et son installation dans la durée. Apparaissent deux flèches de sortie possible du cercle : s'il n'y a pas de rechute, on peut considérer au bout d'un à trois ans que le nouveau comportement est suffisamment assimilé pour parler de désaddiction. Mais la thérapeute insiste bien : « la rechute fait partie du soin³¹ », elle est même « la règle plutôt que l'exception ». Aussi ne repart-on pas de zéro, au début du cercle, comme le laisse croire le schéma – ce qui décourage souvent les patients. Pour l'éviter, chaque participant du groupe « Réduction des risques » prépare sur une fiche bristol un « kit de survie », une liste hiérarchisant des ressources qu'on trouve soi-même salutaires pour traverser un craving sans reconsommation : contacter la permanence téléphonique d'une association, temporiser en coloriant un mandala, se calmer avec une technique de relaxation, etc. La « planification » consiste aussi à prévoir en amont des stratégies limitant le surgissement d'une crise : pour Didier, ne pas aller à son bar habituel (l'évitement), faire du vélo (la substitution), se donner un budget hebdomadaire (le garde-fou).

Une conversion aussi radicale suppose néanmoins une analyse en profondeur : arrêter le produit ne suffit pas. Le phénomène de *switch*, très fréquent, décrit le transfert d'une conduite addictive sur un autre objet avec des phénomènes de compensation (ou « les vases communicants »), par exemple de la cocaïne à l'alcool en passant par le tabac et les achats. Pour se dégager définitivement d'une addiction, la soignante suggère de réfléchir dans deux

²⁹ Extrait de mon journal de terrain à l'association (09/01/20).

³⁰ Pascal, *Pensées*, *op. cit.*, fr. 680. *Id.* pour les citations suivantes.

³¹ Extrait de mon journal de terrain à la clinique (11/12/18). *Id.* pour les citations suivantes.

directions. D'une part, la « diachronie », soit l'analyse historique de son rapport au produit, qui explique comment un comportement s'est installé à l'origine. Les catégories de la fiche à compléter me semblent particulièrement jargonnantes : les « données structurales³² » du point de vue de la génétique ou de la personnalité (ce qu'on appelle « le terrain » précise l'infirmière) ; les « facteurs organisateurs de maintien » comme le milieu, le travail, la culture, etc. (« le terreau ») ; les « facteurs déclenchants initiaux », c'est-à-dire les bénéfiques qu'on a tirés des premières prises ; les « évènements précipitants les troubles », soit les circonstances qui aggravent ou ralentissent la consommation.

D'autre part, la « synchronie », ou analyse fonctionnelle, permet de comprendre pourquoi un comportement se maintient à l'état actuel. Le schéma que chacun doit s'approprié est basé sur le cercle vicieux de Cungi³³ : après un temps de travail en silence, on « met en commun » à partir de l'exemple d'un volontaire. Didier part de la « Situation déclenchante » suivante : seul à la maison, sans emploi, il s'ennuie. Sous l'onglet « Pensées / croyances (ce que je me dis) », il a inscrit : « Je ne sers à rien. Ma vie, c'est le vide intersidéral. » « Émotions / sensations (ce que je ressens) » : « J'angoisse. J'ai besoin de réconfort. » « Comportement / tendance (ce que je me mets à faire) » : « Je vais au PMU faire des paris. » « Conséquences concrètes / relationnelles (il se passe...) » : « Je me sens mieux sur le moment, mais après je culpabilise d'avoir recommencé et perdu de l'argent. » Le cercle décompose les différentes étapes de l'interaction entre un sujet, son esprit autant que son corps, et un produit, dans un contexte donné. C'est un cycle de conditionnement : le comportement se renforce toujours davantage à partir de distorsions cognitives et d'un déficit de gestion des émotions. La thérapeute explique qu'il faudrait le refaire cinq ou six fois dans chaque cas de figure pour avoir une vue globale de son mode de fonctionnement avec le produit.

Réaliser un repérage détaillé et systématique du comportement problématique permet d'anticiper les difficultés qu'il va falloir affronter pour en changer et d'élaborer tout un panel de stratégies alternatives adaptées à son propre cas. Le comportement s'est installé par la répétition et, pour le transformer progressivement, le cerveau est très sollicité : « C'est comme sortir du pilotage automatique pour reprendre le volant³⁴ » explique la soignante. La verbalisation de ces situations à risque, et la confrontation avec celles des autres, permet de déconstruire réflexes et préjugés. Les séances suivantes seront consacrées à une étude plus approfondie de deux formes de remédiations : la restructuration cognitive des pensées dysfonctionnelles, et le modèle de déclenchement des réactions émotionnelles. Les photocopies et les activités associées me paraissent d'un niveau théorique de plus en plus ambitieux. Pourtant, la thérapeute elle-même m'a expliqué à quel point il était fréquent de remarquer chez les addicts un émoussement intellectuel, affectif et physique, que ce soit sous l'effet du produit, des altérations cérébrales, ou des comorbidités psychiatriques : les gens peinent à savoir ce qu'ils pensent et ressentent, même à « suivre le cours » – il n'est d'ailleurs pas rare d'en voir dormir pendant la séance.

La critique est formulée de manière plus assumée dans un autre groupe de TCC que j'ai suivi sur le long cours : en « Prévention de la rechute », les participants, souvent sevrés, plus alertes et plus investis, n'hésitent pas à remettre en cause les points théoriques qui leur sont exposés quand ils ne les trouvent pas clairs ou s'ils les jugent peu réalistes. Il faut dire aussi que l'animatrice assume davantage une posture d'horizontalité et se montre relativement détachée par rapport au programme, qu'elle n'a pas conçu elle-même. La résolution de conflit, le droit à l'intimité, l'affirmation de soi, etc. – les thématiques sont très variées. Chaque séance est

³² *Ibid.*, (03/12/18). *Id.* pour les citations suivantes.

³³ Voir <https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/sorc-ou-les-cercles-vicieux.html> (lien consultable au printemps 2024).

³⁴ Extrait de mon journal de terrain à la clinique (15/01/19). *Id.* pour les citations suivantes.

conçue comme suit : après le « topo » sur la notion, on en discute puis on teste les ressources dans diverses mises en situation. Par exemple, au cours de la séance « Formuler un refus », un patient se montre sceptique à l'encontre de la technique du « disque rayé » : la psychologue lui propose de jouer avec elle une interaction au bar, où l'un pousse l'autre à boire, pour « voir si ça marche ». Le « passage à la pratique », notamment à travers des jeux de rôle, n'a donc pas qu'une vocation pédagogique mais aussi heuristique : on applique les consignes autant qu'on trouve des solutions. Quel mode opératoire – simple, basique – Pascal nous propose-t-il ?

4) Préparer la machine

Le fragment 680 marque un tournant au passage de l'argument du Pari vers ce qui semble être le cœur du « Discours de la machine », que le fragment 45 présente ainsi : « Après la lettre qu'on doit chercher Dieu, faire la lettre d'ôter les obstacles, qui est le discours de la machine, de préparer la machine, de chercher par raison. » Le verbe soustractif « ôter » assure la continuité avec la première partie du texte, mais sa vertu émancipatoire semble changer d'objet dans la seconde, tandis que l'irrésolution de l'interlocuteur se transforme en aveu d'impuissance. Certes la foi est un sentiment du cœur, mais, on l'a vu, la raison convainc l'incroyant d'employer le reste de sa vie à chercher Dieu. Sa complexion elle-même, sa bouche et ses mains paraissent alors le trahir : qu'à cela ne tienne, il est possible d'œuvrer à même le corps pour se disposer à recevoir la grâce. Ou plus exactement, pour ne pas s'empêcher d'y accéder : il revient à chacun d'écarter ces obstacles que constituent les passions³⁵.

« Apprenez de ceux qui ont été liés comme vous et qui parient maintenant tout leur bien, ce sont gens qui savent ce chemin que vous voudriez suivre et guéris d'un mal dont vous voulez guérir. Suivez la manière par où ils ont commencé. C'est en faisant tout comme s'ils croyaient, en prenant de l'eau bénite, en faisant dire des messes, etc. Naturellement même cela vous fera croire et vous abêtira. »

Pour se mettre sur la voie de la guérison – et le recours au paradigme médical est d'autant plus signifiant dans le cadre de cette transposition addictologique – Pascal semble proposer une stratégie inverse aux TCC : la restructuration comportementale est tout autant basée sur une acquisition par répétition, mais au lieu de présupposer une remise en cause personnelle d'un haut niveau d'abstraction, le détour par les *Pensées* montre qu'on peut aussi transformer ses représentations, émotions et conduites dysfonctionnelles en les abordant suivant un processus plus accessible, tangible et collectif.

Plus précisément, au lieu de prétendre se réinventer dans la meilleure version de soi-même (une caricature du développement personnel, mais on peut aussi y reconnaître l'élitisme d'une éthique de la vertu), la proposition pascalienne paraît bête et méchante. Le verbe « abêtir » est un hapax dans les *Pensées*, aussi son interprétation suppose-t-elle de croiser diverses interprétations, comme l'a bien montré Étienne Gilson dans la fameuse étude qu'il lui consacre³⁶. Une première piste consiste à explorer la bassesse des bêtes, et permet notamment de comprendre pourquoi cette formule a tant choqué la réception, au point d'être d'abord supprimée à la publication. Ce référentiel pour le moins brutal peut renvoyer à une forme de

³⁵ Voir *Ibid.*, fr. 680. : « cela diminue les passions qui sont vos grands obstacles ».

³⁶ Gilson Étienne, « Le sens du terme “abêtir” chez Pascal », *Des idées et les lettres*, Vrin, Paris, 1932, p. 263-274. Voir aussi Darveau-St-Pierre Vincent, *L'abêtissement chez Pascal*, mémoire de recherche, Université de Montréal, faculté des arts et des sciences, département de philosophie, 2016.

soumission populaire, quasi superstitieuse, aux rites du culte, qui vise à rabaisser la superbe de l'incroyant. C'est le « discours [...] fait par un homme qui s'est mis à genoux auparavant³⁷ ».

Mais il signifie aussi qu'on peut relever l'homme par où il a chuté – ce qui constitue une voie bien plus porteuse pour des personnes lourdement stigmatisées comme les addicts, qui ont déjà conscience d'avoir touché le fond. Au-delà d'une humiliation initiatique, Pascal ménage une remédiation corporelle à partir d'un détournement du modèle cartésien de l'animal-machine³⁸. Ceux qui veulent changer de mode de vie ou de vision globale sans y parvenir, « avec la meilleure volonté du monde », pourraient bien y trouver un dernier recours, une marge de manœuvre – un truc de machiniste. Se met-on vraiment à croire, à force de « faire comme si » on croyait ? Il n'y a pas d'hypocrisie là-dessous, seulement de l'incorporation. *De l'esprit géométrique* permet de préciser le sens que Pascal donne à la notion de volonté, qui apparaît moins comme une puissance de détermination que d'attraction, par opposition à l'entendement, l'autre entrée d'où émanent nos représentations. C'est bien cette voie « basse, indigne et étrangère » qui nous est la plus coutumière, la plus aisée et la plus efficace : « tout ce qu'il y a d'hommes sont presque toujours emportés à croire non pas par la preuve, mais par l'agrément. » On tend à donner son assentiment aux contenus qui nous plaisent, ou du moins à ceux qui nous heurtent le moins.

Le fragment 661, dont l'intégralité importe pour notre propos, explique le dispositif qui prépare et entretient la conversion à partir d'une seconde nature – ou, dans le langage des TCC, comment une analyse fonctionnelle peut remettre en mouvement un corps dépendant. « Car il ne faut pas se méconnaître, nous sommes automate autant qu'esprit³⁹. » Au départ, Pascal restitue, contre le primat de l'activité mentale, le poids de la mécanique physique. L'automate, contrairement à ce qu'on pourrait croire, ne se réduit pas à un circuit d'exécution indifférent : « La coutume fait nos preuves les plus fortes et les plus crues : elle incline l'automate qui entraîne l'esprit sans qu'il y pense. » Les routines personnelles, l'éducation familiale, les normes sociales et les usages culturels influencent sensiblement l'inertie du corps, tandis que la raison s'épuise en démonstrations⁴⁰. Il est toutefois possible de faire un usage conscient de ce qui apparaît d'abord comme un passif ou un impensé, c'est-à-dire de réformer son comportement pour l'accorder à l'évolution de ses convictions : « il faut avoir recours à elle [la coutume], quand une fois l'esprit a vu où est la vérité, afin de nous abreuver et nous teindre de cette créance qui nous échappe à toute heure, car d'en avoir toujours les preuves présentes, c'est trop d'affaire. » S'accoutumer progressivement, par répétition ou imitation, à un autre rapport au monde permet d'assimiler une nouvelle idée. Cette discipline n'est pas étrangère au sentiment de la foi : la fin du fragment, quoiqu'elliptique, semble le suggérer⁴¹.

En tout cas, elle a tout à voir avec l'ambition des TCC qui cherchent à réorienter nos habitudes de vie à partir d'une réévaluation de nos états intérieurs, et de diverses mises en pratique allant de l'expérimentation jusqu'à l'entraînement. Cette comparaison que j'établis me conduit à opter pour la lecture d'Anthony McKenna dans le débat qui oppose les commentateurs sur le statut du « Discours de la machine » dans l'apologétique pascalienne : « Tout devient plus compréhensible et plus cohérent si on admet que Pascal compose une apologie parce qu'il pense qu'elle peut être utile pour susciter chez son interlocuteur une foi humaine⁴². » Vivre

³⁷ Pascal, *Pensées*, *op. cit.*, fr. 680.

³⁸ Voir *ibid.*, fr. 118.

³⁹ *Ibid.*, fr. 661. *Id.* pour les citations suivantes.

⁴⁰ Voir. Frigo Alberto, « *Violentia consuetudinis*. Pascal et la logique de la coutume », dans Toto Francesco, Simonetta Laetitia, Bottini Giorgio (dir.), *Entre nature et histoire. Mœurs et coutumes dans la philosophie moderne*, Paris, Classique Garnier, Constitution de la modernité, 2017, p. 139-153.

⁴¹ Voir Pascal, *Pensées*, *op. cit.*, fr. 655.

⁴² McKenna, Antony, *Pascal et son libertin*, Paris, Classiques Garnier, Lire le XVII^e siècle, 2017, « "L'Écriture et le reste" », p. 97.

dans l'expectative de la grâce, quoique celle-ci relève sans conteste d'un don gratuit de Dieu, consiste à tout mettre en œuvre dans son existence terrestre pour croire. Ni la grâce n'est suspendue à notre mérite – c'est acquis dans la tradition augustinienne –, ni notre foi n'est complètement suspendue à son irruption – voilà qui est plus controversé chez les critiques. Même si l'on récuse la formule ou son imputation au fragment 680, qu'est-ce qu'une « foi humaine » implique en matière d'engagement spirituel et pratique ? Je ne tranche pas à partir d'une situation du texte dans l'œuvre et l'époque, mais propose une trame actualisante qui déplace le questionnement et reconfigure son interprétation. Si Pascal écrit bien pour des lecteurs désespérant de se relever d'une chute, peu importe finalement l'incompatibilité prétendue des hypothèses que défendent les chercheurs si elles permettent respectivement de mieux comprendre les parcours addicts, lesquels s'avèrent rarement cohérents ou linéaires : avoir le sentiment d'être touché par la grâce en sortant de cure n'exclut pas le risque d'une rechute. Le « Discours de la machine » ne représente pas qu'une simple étape préalable de déconstruction, mais bien une ressource à garder en permanence à disposition (comme en attestent les traces relevées sur les feuillets⁴³), à l'instar du kit de survie anti-craving. Certes, pour Pascal, l'issue d'une conversion complète, au sens de l'obtention du salut accordé par Dieu et non d'un simple changement de vie accompli par l'humain, n'admet pas de rechute, mais nul n'aurait la prétention de la revendiquer avant la mort. Il n'est pas sûr non plus que la sécularisation du salut dans la perspective de l'addict implique une euphémisation : la plupart de mes interlocuteurs privilégiés espèrent conserver leur abstinence jusqu'au bout, mais ils n'ont jamais la présomption d'imputer le mystère de la désaddiction à leur propre mérite, ni à la seule médecine.

Enfin, une conséquence notable de cette transposition aux TCC me paraît être l'extension du concept de conversion dans son sens profane, presque opératoire, tel qu'il structure le fragment 680 : d'une première acception jugée scandaleuse, celle du jeu, qui acte le passage d'une mise, et en amont d'un pronostic, en gain ou en perte, à une seconde acception, d'une trivialité voulue, celle de la maintenance, qui s'affaire à remettre en marche les ressorts déréglés d'une mécanique en panne. Le « Discours de la machine » paraît à cet égard fournir une alternative bien plus commode que les TCC, faisant fi du cliché d'une révélation – d'abord au sens d'une prise de conscience, sans écarter non plus la référence à une transcendance. « Le passage de l'addiction à l'abstinence s'apparente à “une forme d'hapax existentiel” qui est proche de la conversion, de la transformation radicale d'un individu : de son mode de vie, de la perception qu'il a de lui-même et des autres⁴⁴ » note Nathalie Sarthou-Lajus. L'origine religieuse des Alcooliques Anonymes, comme de nombreux autres mouvements d'entraide, explique la prégnance de ce modèle rédemptif dans nos représentations – qui ne se retrouve toutefois pas dans les témoignages que j'ai pu collecter. Le fameux déclic constitue le plus souvent une illusion rétrospective doublée d'une notion contre-productive, qui impressionne, voire paralyse ceux qui souhaitent s'inspirer du vécu de leurs pairs pour sortir du blocage. Au contraire, Pascal semble restituer le mode d'emploi de notre machine : le déclic, ce petit mécanisme de déclenchement, actionne toute une reconfiguration de l'appareil, une mise à jour de son système d'exploitation. Aussi la (re)conversion constitue bien un programme de transformation qui ne tombe pas du ciel : il reste à la portée de ceux qui cherchent à échapper

⁴³ À propos du dossier *Preuves par discours I* : « Ces papiers présentent des plis qui supposent qu'ils avaient été pliés en quatre et peut-être conservés quelque temps dans la poche d'un habit. » Descotes Dominique, Proust Gilles, *Édition électronique des Pensées de Blaise Pascal*, Centre Régional des Ressources Informatiques (CRR) - PRES Clermont Université (France), 2011, <http://www.penseesdepascal.fr/II/II.php> (lien consultable au printemps 2024).

⁴⁴ Sarthou-Lajus Nathalie, *Vertige de la dépendance*, Paris, Bayard, 2021, p. 226. Elle cite la référence suivante : Zanna Omar, Pentecouteau Hugues, « De l'alcoolisme à l'abstinence : le choc biographique comme rupture symbolique », *Nouvelle revue de psychosociologie*, vol. 15, n° 1, 2013, p. 289-304.

au « piège d'un engrenage infernal⁴⁵ ». Contre l'idée reçue selon laquelle les addicts sont des épaves en attente de transfiguration, leurs récits les révèlent le plus souvent comme des sujets agissants, certes réduits parfois à l'inertie sous l'effet de pressions et de contraintes diverses, mais prêts à investir la moindre marge de manœuvre qu'on voudrait bien leur dégager. Or, comme le suggère Pierre Bourdieu, qui distingue, à propos de l'automatisme pascalien, « l'ordre » de la « commande⁴⁶ », la conscience d'un déterminisme même mécanique permet d'en détourner le fonctionnement à son avantage, ou du moins de récupérer une forme de contrôle via un travail effectif de reconditionnement, qui n'a rien d'une recherche spéculative.

Conclusion

J'imagine la lassitude des pascaliens à lire une énième étude sur le Pari – leur appréhension, même, devant ce qui semble verser dans une mauvaise pop philosophie du style : que dirait Pascal à l'addict invétéré ? Ce n'est pas le goût du défi cuistre qui m'a inspiré cette contribution, mais une préoccupation authentiquement inclusive : l'actualité et l'efficacité du texte pascalien ne risque-t-elle pas de passer inaperçue si les travaux critiques d'histoire de la philosophie moderne restent cantonnés dans une analyse interne à l'œuvre ou à l'époque, et mobilisés uniquement dans des cercles savants, un cadre scolaire ? Les fragments des *Pensées*, en particulier « Infini rien », intéressent au premier chef les personnes qui ont vécu ce qu'on se représente comme une chute ; aussi importe-t-il aux lecteurs qualifiés de leur ménager un accès et, inversement, d'examiner ce qu'une appropriation d'ordre existentiel, dans un cadre décalé, en l'occurrence la clinique addictologique et spécialement les TCC, provoque dans l'interprétation du texte. Ayant essayé quelques échecs dans mes tentatives sauvages de recherche participative – j'ai voulu lire des extraits des *Pensées* et de la *Recherche de la vérité* avec trois interlocuteurs à l'issue d'une série d'entretiens, sélectionnés d'après les thématiques discutées ensemble –, cette contribution pourrait constituer le support, mieux préparé, d'une restitution de mon corpus philosophique aux interlocuteurs de terrain.

⁴⁵ Extrait d'entretien (13/03/19).

⁴⁶ Bourdieu Pierre, *Méditations pascaliennes*, Paris, Seuil, Liber, 1997, chap. 5 « Violence symbolique et luttes politiques », p. 243.