

THE OU CAFE PHILO

COMPTE RENDU n° 206

22/23 mars 2022.

Nombre de personnes présentes : 12

THEMES PROPOSES :

- La tristesse vient de la solitude du cœur. Montesquieu 1689-1755
- Etre à sa place dans la vie.

THEME RETENU : **La tristesse vient de la solitude du cœur**

POINTS PRINCIPAUX EVOQUES :

- La solitude du cœur a plusieurs causes :
 - aléas de la vie (deuil etc.)
 - volonté de l'individu de fermer son cœur à tout ce qui pourrait l'affecter
- Les sentiments de solitude et de tristesse sont différents selon les cultures
- La solitude du cœur n'est pas forcément tributaire des autres et peut trouver sa justification dans un mode de vie choisi : religieuses, religieux, ascètes etc. Le cœur peut être nourri par ce que lui apporte l'individu lui-même
- Certains artistes ont besoin d'une certaine solitude du cœur pour créer
- La solitude du cœur peut être momentanée : envie de se replier sur soi pour faire le point, analyser ses différents ressentis et en tirer des leçons
- La tristesse est une émotion que chacun ressent différemment à des degrés différents et qui n'a pas les mêmes causes :
 - perte d'un être cher, nouvelles conditions de vie, tracasseries quotidiennes etc.
 - environnement anxiogène : guerres, épidémies, conscience des conditions abominables dans lesquelles certains êtres humains et animaux vivent etc.La tristesse trouve alors sa cause dans les événements relatés par des communicants extérieurs et peut même devenir contagieuse
- La tristesse peut être ressentie sans raison particulière, c'est une sorte « d'état d'âme ». Elle intervient le plus souvent à des âges « clés » : adolescence (recherche de sa personnalité) vieillesse (avenir rétréci, interrogations sur la fin de vie etc.)
- Selon le caractère de chacun la tristesse pourra être momentanée et trouver une résolution par l'individu lui-même ou se prolonger sauf aide extérieure
- La tristesse peut provenir d'un sentiment de frustration : ne pas être dans la situation affective, matérielle projetée. Par ailleurs il n'est pas possible de savoir quelles auraient été les embûches qui auraient pu survenir dans une autre réalité... La tristesse fondée sur un passé douloureux est vaine ; elle peut néanmoins servir, par l'expérience, à tenter d'améliorer le présent ou du moins à trouver la force en soi d'accepter les différents aléas qui ne manqueront pas d'arriver
- La tristesse, si elle peut être partagée avec quelqu'un qui a la même forme de sensibilité, sera plus supportable. Par ailleurs, se sentir triste parmi une foule joyeuse, accentue la douleur.

Citations : « La tristesse n'est rien d'autre qu'un mur qui s'élève entre deux jardins. »

Khalil Gibran 1883-1931, œuvre principale « Le Prophète ».

« Sur ce sentiment inconnu, dont l'ennui, la douceur m'obsèdent, j'hésite à apposer le nom, le beau nom grave de tristesse. » Françoise Sagan 1935-2004 « Bonjour Tristesse » 1954.