

# THE OU CAFE PHILO

## COMPTE RENDU n° 268

30/31 mai 2023.

Nombre de personnes présentes : 9

### THEMES PROPOSES :

- Lorsqu'une question soulève des opinions violemment contradictoires, on peut assurer qu'elle appartient au domaine de la croyance et non à celui de la connaissance. Voltaire 1694-1778.
- Toute angoisse est imaginaire, le réel est son antidote. André Comte Sponville 1952.

THEME RETENU : Toute angoisse est imaginaire, le réel est son antidote

### POINTS PRINCIPAUX EVOQUES :

- Angoisse, déf. : état de mal-être qui se manifeste par une sensation interne d'étouffement et de resserrement au niveau du corps
- Il est à noter que, parfois, l'angoisse peut être provoquée par une maladie : cardiovasculaire, pulmonaire, neurologique, endocrinienne
- Lorsqu'on est sous l'emprise de l'angoisse, on se sent bloqué, dans l'incapacité de sortir les idées noires de son esprit
- L'angoisse est une sensation qui est ressentie par chaque être humain, à des degrés différents et pas forcément pour les mêmes motifs
- L'angoisse peut survenir sur des personnes atteintes d'agoraphobie, dans des lieux où la sortie n'est pas immédiate : train, bus, avion, ascenseur
- L'imagination que Nicolas de Malebranche (philosophe 1638-1715) décrivait comme étant la « Folle du logis », échafaude souvent les scénarios les plus noirs, comme une sorte de conjuration protectrice, le pire n'étant jamais sûr et n'étant pas le plus souvent concrétisé dans la réalité
- L'inconnu, le fait de ne pas pouvoir maîtriser l'avenir, est facteur d'angoisse
- L'angoisse peut survenir au réveil, après une nuit peuplée de cauchemars, état physiologique qui induit la pensée à imaginer que des événements douloureux vont surgir dans la journée
- L'expérience démontre que les projections dans l'avenir, du fait des contingences extérieures, sont rarement conformes à la réalité ; le devenir est par définition inconnaissable et se démarque peu ou prou des projections et autres échafaudages anticipés
- Il peut être utile de se servir des angoisses passées pour en analyser le processus afin d'essayer de maîtriser cette fois cette sensation douloureuse
- Dans certains métiers qui impliquent la relation à l'autre (corps médical, policiers, pompiers etc...) l'apprentissage de la maîtrise des émotions, donc de l'angoisse, est enseignée pour le bien de chacun
- Faire confiance aux professionnels (et à soi-même), pour savoir comment réagir efficacement en cas d'aléas, peut aider à maîtriser l'angoisse
- Le réel c'est aussi l'action immédiate. S'investir dans l'action, c'est quitter l'imagination pour la réalisation immédiate qui supprime l'angoisse ; « Age quod agis » fais ce que tu fais, disaient les latins ; la pensée creuse se dissout dans le travail manuel, l'adéquation du sujet à l'objet, l'esprit se recentre en se concentrant
- Il peut arriver que l'on se trouve face à quelqu'un (notamment un enfant) d'angoissé ; après l'avoir écouté, il faut essayer de lui proposer une activité qui pourrait lui plaire, afin de conduire sa pensée vers d'autres horizons. (Dans le cas d'angoisse pathologique, il est nécessaire de consulter un médecin).

*Citations : « L'angoisse n'est pas supportable sans l'humour. C'est le mélange qui fait le plaisir. » Alfred Hitchcock 1899-1980.*

*« Lorsqu'on a la prétention, comme moi, d'entraîner les gens dans l'imaginaire, il faut pouvoir les ramener dans le réel, ensuite...et sans dommage. » R. Devos 1922-2006.*