

# THE OU CAFE PHILO

## COMPTE RENDU N° 122

Mardi 11 août 2020.

Nombre de personnes : 7

### THEMES PROPOSES :

- L'habitude, est-ce un bien ou un mal ?
- Être, c'est être perçu (Georges Berkeley, philosophe irlandais, 1685-1753).

Thème retenu :

**L'habitude, est-ce un bien ou un mal ?**

### POINTS PRINCIPAUX EVOQUES :

- Habitude, définition : manière usuelle d'agir, de se comporter (d'une personne), usage d'une collectivité, d'un lieu
- L'habitude cloisonne, enferme
- L'habitude empêche les rencontres et peut conduire à une sorte de ségrégation (Par ex. s'asseoir toujours à la même place à la cantine)
- L'habitude peut devenir une contrainte (entrave à la liberté d'action)
- L'habitude enlève toute spontanéité
- L'habitude peut empêcher la créativité (plats cuisinés, etc.)
- L'habitude peut empêcher l'adaptabilité (Par ex. : prendre en voiture toujours le même chemin ferme l'esprit à tout nouvel obstacle)
- L'habitude amène à être déstabilisé si changement (Par ex. : changement de poste dans le travail, de profession), perte des points de repère
- L'habitude empêche de découvrir autre chose, limite la découverte
- L'habitude, dans sa version extrême, peut amener aux TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs)
- L'habitude peut permettre d'éviter l'angoisse, l'anxiété (Par ex. besoin de se munir d'un stylo, de fumer une cigarette, rituels qui aident lors d'un appel téléphonique ou d'une prestation difficile à exécuter)
- L'habitude rassure (objets mis toujours à la même place pour être sûrs de les retrouver facilement)
- L'habitude protège
- L'habitude est de rigueur dans certain cas, les rituels (religieux ou autres) pouvant permettre de franchir les étapes pour arriver au but recherché (méditation, etc.)
- Avec les animaux, il peut être nécessaire de créer des habitudes, tout en respectant les leurs, afin d'instaurer une meilleure communication
- Transgresser les habitudes peut apporter une certaine joie.

*Citation : « L'habitude est une seconde nature (Aristote 384-322 av. J.-C.)*

*« L'habitude du désespoir est plus terrible que le désespoir lui-même » (Albert Camus 1913-1960).*