

LE MAT OU LE FOU



Les Amérindiens Séneca, peuple indigène du centre ouest de l'actuel État de New York, ont une légende dans laquelle une sorcière précipite un groupe d'hommes dans une maison de glace dans l'espoir qu'ils y meurent. Mais dans le récit qu'en fait le mythologue Martin Shaw, les hommes ne meurent pas, parce que le protagoniste du conte les met en garde : quoi qu'il arrive, ils ne doivent pas s'asseoir sur les chaises de glace.

Alors, plutôt que de s'asseoir, les hommes dansent et chantent, et la chaleur générée par leur corps réchauffe les murs de la maison

qui se mettent à fondre. Un pan de ciel perce à travers le plafond : le soleil apparaît, et avec lui la perspective de nouveaux lendemains.

Ce n'est pas toujours facile de danser. Il faut s'affranchir des idées reçues et accepter d'avoir l'air bête et d'être incompris.

Dans l'étude du comportement humain, le concept de « comportement régi par des règles » fait référence aux actions réalisées non parce qu'elles seraient meilleures ou plus justes dans une situation donnée, mais parce qu'on s'est habitué à les accomplir automatiquement en fonction de certains critères : le renforcement social, le fait d'éviter les désagréments ou un besoin de se sentir bien en permanence.

Les règles nous aident à structurer notre vie. Mais quand on les suit sans se poser de questions, elles peuvent se transformer en maisons de glace pour nous piéger puis nous figer. Si nous y demeurons trop longtemps, nous devenons insensibles aux aléas naturels de la vie, qui exigent de l'adaptabilité. Nous sommes dans cette maison chaque fois que nous disons : « C'est ainsi qu'on fait, c'est comme ça qu'on a toujours fait, et tant pis si c'est préjudiciable, contraire à l'épanouissement et oppressant, ou même si ça ne fonctionne plus. »

Des études montrent que les règles psychologiques rigides contribuent aux problèmes de santé mentale. Par exemple, si une règle dit que l'on ne peut consommer qu'un nombre bien précis de calories par jour, elle peut conduire à des comportements compensatoires et parfois destructeurs, si la limite en question est dépassée. Ou si une règle dit qu'il est mal d'être triste et qu'il faut l'éviter à tout prix, on peut recourir à l'alcool, au sexe, à la drogue ou au shopping compulsif pour anesthésier tout ou partie de ses sentiments de mélancolie.

Nombre de traditions spirituelles et religieuses enseignent qu'il faut toujours être gentil avec les étrangers, les marginaux et les parias parce qu'ils sont peut-être des dieux voyageant incognito. Les mythes et légendes révèlent un lien entre Le Mat (marginal et dissident) et la sagesse et la sainteté. Dans la quête acharnée du Saint-Graal, le trophée revient à Perceval qui n'est pas encore chevalier, se déplace à dos d'âne et porte un vêtement mal taillé. Le poète lituanien Robert Avens a écrit que les fous du roi, dans les légendes, symbolisent l'imagination et la capacité de voir à travers les vêtements de l'empereur ou à faire fondre une maison de glace sans lesquelles « les manières pompeuses [seraient] absolues et permanentes, à en devenir intolérables ».

Dans le Tarot de Thoth d'Aleister Crowley et Lady Frieda Harris, Le Mat est représenté par la figure de l'homme vert de la mythologie païenne, incarnation du printemps. C'est lui qui a le courage de briser le sol gelé de l'hiver quand vient pour les fleurs le moment de paraître, de remettre en question la réalité de la journée au profit de la vie qui renaît. Comme l'a écrit David Steindl-Rast, « la vie crée (encore et encore) des structures, mais les structures ne créent pas la vie ».

Le changement à tous niveaux (personnel, relationnel, culturel, systémique) nécessite deux choses : être suffisamment courageux pour danser étrangement dans des espaces gelés et être prêt à éprouver l'anxiété ou le sentiment d'insécurité que cela engendre. Et là, je veux encourager tous les fous en herbe et toutes celles et ceux qui cheminent, pleins d'espoir, sur le chemin insolite de la dissidence. Le rôle des règles, c'est de permettre la maîtrise ; elles remplissent une fonction de contrôle. Dans une communauté, les règles régissent le climat social. Chez un individu, elles gèrent l'environnement intérieur qui comprend les pensées, les émotions et les ressentis. C'est pourquoi quand on enfreint une règle, il faut s'attendre à se heurter à une avalanche de pensées, d'émotions et de ressentis que les murs de la maison de glace parvenaient à exclure. Sachez-le, quand vous commencerez à danser, et vous serez mieux armé-e pour la suite.