

«Wu wei», l'art de réussir sans essayer

Un état de grâce dans lequel l'action s'accomplit par enchantement, sans le concours de la volonté: tout le monde l'a vécu, personne ne sait y retourner... Entre Confucius, taoïsme et neurosciences, le philosophe Edward Slingerland trace un chemin

Par Nic Ulmi

Wu wei: tout le monde connaît. Pas le terme, peut-être, mais les manifestations de la chose. C'est ce qui se passe lorsque l'acte que vous êtes en train d'accomplir vous réussit par enchantement, sans effort, ni volonté: votre tâche se remplit d'elle-même, pour ainsi dire, presque sans vous. Vous dites alors que vous êtes «en état de grâce», ou «dans le flux». Vous ressentez une euphorie paisible et une sorte de gratitude, sans trop savoir vis-à-vis de qui. Car cet état mental, lorsqu'il est là, rend possibles des exploits sportifs, des performances professionnelles, des actes de création, ou tout simplement des sommets d'aise dans le déroulement d'une conversation. Vos répliques s'enchaînent dans celles de votre interlocuteur avec un tempo, une pertinence, un brio parfaits. Une magie opère, une spontanéité heureuse, comme un charme. Vous n'êtes que mouvement, sans intention. Immergé en vous-même, et en même temps sereinement alerte à ce qui se passe, vous persuadez, vous emportez l'adhésion: vous séduisez. Car – cerise sur le gâteau – de la personne qui se trouve en plein *wu wei* émane une sorte de charisme appelée *de*: une force d'attraction qui conduit les autres à lui faire confiance et vouloir être avec elle...

Professeur à Vancouver, le Canadien Edward Slingerland vient de consacrer un livre (en anglais) à cet état. Ses domaines de spécialisation: la philosophie chinoise ancienne (celle de Confucius et de Lao Tseu), les neurosciences cognitives et l'histoire évolutive de notre espèce – trois disciplines qui éclairent la nature, le fonctionnement et la raison d'être du *wu wei*. Le titre de son ouvrage est *Trying Not to Try*, littéralement «Essayer de ne pas essayer»: il renvoie au paradoxe douloureux dans lequel on plonge lorsque l'on veut produire ce phénomène, caractérisé précisément – c'est fâcheux – par l'absence de volonté...

Problème, en effet: infiniment désirable, associé à la sensation d'être pleinement nous-mêmes sans la fatigue d'être là, l'état de *wu wei* nous appartient, mais nous ne savons pas le contrôler. Pas de carte routière, ni de véhicule pour nous y amener. Sauf peut-être ceci (on hésite à l'écrire, c'est délicat): boire un coup, ou même plusieurs – en prenant garde de ne pas dépasser le seuil au-delà duquel la situation se retourne et l'on n'est plus que vulgairement soûl. Si vous voulez bien, commençons par là. Approximation grossière mais éclairante: le *wu*

wei, c'est un peu comme avoir bu. «Il y a quelques parallèles», confirme Edward Slingerland au téléphone. Lesquels? «Dans l'état de *wu wei*, les régions du contrôle cognitif sont partiellement régulées à la baisse dans votre cerveau: vous n'êtes pas en train d'exercer un contrôle actif. C'est également le cas lorsque vous êtes en état d'ivresse.» La différence? «Il existe une étude réalisée en observant, à l'aide de l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), le cerveau des pianistes de jazz en train d'improviser. On observe alors, comme sous l'effet de l'alcool, que les régions cérébrales responsables du contrôle conscient sont partiellement désactivées. Mais une autre région, appelée «cortex cingulaire antérieur» (CAA) reste active: c'est la partie du cerveau qui surveille les situations de contradiction, de conflit entre les processus mentaux.» Le CAA est, si l'on veut, un détecteur de fumée. Il signale que quelque chose cloche et il appelle le contrôle conscient à la rescousse. «A la différence de ce qui se passe quand vous êtes soûl, le cerveau en mode *wu wei* reste donc en alerte, en fond de tâche.»

Avec ou sans alcool, tout le monde connaît donc le *wu wei*. Tout le monde sait, aussi, ce qu'on ressent lorsqu'on est arraché brutale-

ment à cet état: c'est comme si on était expulsé du paradis. Le contrôle conscient prend le dessus, l'escalade des efforts contre-productifs s'enclenche, tout s'effrite lamentablement. Que faire? Bonne question. Si les neurosciences peuvent expliquer et cartographier le phénomène, ce que personne ne sait,

c'est comment trouver ou retrouver le *wu wei* perdu. Et ce n'est pas faute d'avoir essayé.

Flash-back. Littéralement, *wu wei* signifie en chinois «ne pas faire» ou «ne pas essayer». Mais «ne pas faire» ne veut surtout pas dire «ne pas agir». Dans la philosophie chinoise ancienne, *wu wei* signifie

quelque chose comme «agir sans un effort piloté par la volonté». Des histoires se racontent à propos du boucher Ding et du sculpteur Qing, de leur dextérité quasiment surnaturelle en équarissant un bœuf ou en taillant le socle d'une cloche. Histoires allégoriques, car ce qui intéresse les auteurs, c'est plutôt le comportement social de l'individu en mode *wu wei* que sa capacité à convertir un bovin en steak saignant.

Les disciples de Confucius et de Lao Tseu s'écharperont longuement sur la manière d'y arriver. «Il y a d'abord la stratégie confucéenne, qui consiste à se sculpter soi-même et à se polir», reprend Edward Slingerland. Ce n'est qu'après avoir fourni des tonnes d'effort, sous la forme d'un apprentissage et d'un entraînement méticuleux, que le savoir-faire devient une deuxième nature: il peut alors s'activer sans que l'esprit conscient doive le contrôler, car il est devenu aussi spontané que l'acte de respirer.

Les taoïstes et leur maître à penser Lao Tseu sont d'un autre avis. Pour eux, l'effort, c'est mal: c'est de la simulation, de l'hypocrisie. «Ils sont pessimistes au sujet de l'apprentissage social et de sa capacité à faire de nous de bonnes personnes. Ils pensent qu'il y a quelque chose qui cloche dans nos sociétés, que les valeurs que nous apprenons ne sont

pas les bonnes, qu'il faut revenir à quelque chose de plus fondamental et naturel», explique le chercheur. Sans carcan social, nous serions aussi parfaits que des bons sauvages: Lao Tseu, Rousseau, même combat... «Le taoïsme est une sorte de correctif pour tempérer les excès de discipline du confucianisme. C'est un courant très sympathique, mais il n'a pas vraiment de sens en dehors de la toile de fond confucéenne.»

Confucius, en effet, anticipe de 2500 ans sur le scanner cérébral en annonçant l'interaction entre deux parties du cerveau: l'une, en pilotage automatique, gère avec une aisance superlative des compétences apprises et assimilées. L'autre, lente et réfléchie, est préposée à traiter tous les problèmes nouveaux. Les sciences cognitives appellent la première «cognition chaude» et la seconde «cognition froide». A la fois confucéen et neuroscientifique, ce dualisme paraît aujourd'hui plus pertinent que celui, cartésien, entre corps et esprit, ou celui, freudien, opposant un ça inconscient et sauvage à un ego conscient et civilisé.

Mais pourquoi le *wu wei* et le *de* sont-ils importants? Pour le comprendre, revenons à la biture: «L'alcool est un casse-tête. Car le groupe humain qui a commencé à se cuire jusqu'à tard dans la nuit et à être hors service le lendemain matin aurait dû, théoriquement, être désavantagé du point de vue évolutif. Or, au contraire, toutes les sociétés complexes utilisent des substances enivrantes.» Pourquoi? «C'est une invention culturelle qui aide à détecter la simulation et la sincérité.»

Bingo: voilà le rôle crucial du *wu wei* et du *de* en société. «L'évolution nous a façonnés pour décoder, chez les autres, des signaux qui nous disent s'ils sont en train d'exercer un contrôle actif sur leurs actions ou tout simplement d'être spontanés. Dans le premier cas, on se méfie un peu. Dans le second, on est confiants.» Distinction cruciale, car pour l'animal social que nous sommes, la coopération est une question de vie ou de mort – et elle requiert des outils pour évaluer la fiabilité de nos congénères... Voilà donc pourquoi quelqu'un est attrayant lorsqu'il paraît spontané, absorbé par ce qu'il fait, sans arrière-pensée. Un coopérateur fiable, en plein *wu wei*, rayonnant de *de*. Allez, santé!

Trying Not to Try. The Art and Science of Spontaneity, Edward Slingerland, New York, Crown Publishers, 295 p.



TOM THIBAUDO

Edward Slingerland

Philosophe

«Dans l'état de *wu wei*, les régions du contrôle cognitif sont régulées à la baisse dans votre cerveau. C'est aussi le cas lorsque vous êtes soûl»