

Mental, QUI ES-TU ?

Si les scientifiques commencent à pouvoir envisager une conscience au-delà du corps et que les mystiques n'en doutent plus depuis longtemps, comment définir le mental ?

Par Julie Klotz

Partant de la réflexion métaphysique du philosophe René Descartes, « *je pense donc je suis* », un nouveau paradigme pourrait s'ouvrir aujourd'hui à nous, grâce aux apports de la philosophie orientale, permettant d'affirmer que « *je ne suis pas celui qui pense* ». Je pense grâce à l'outil mental, mais ne serais-je pas bien plus que cela ? En relation étroite avec le cerveau, il est avant tout un moyen permettant de produire des pensées, influencé par une multitude de facteurs. À la naissance, un individu possède déjà des conditionnements innés : l'hérédité, la génétique et même l'épigénétique. Il va en acquérir d'autres, comme le lieu géographique de naissance, le contexte socioculturel, historique, religieux, familial ou encore éducatif...

« *Au logiciel de nos pensées se mêle celui de notre vie affective et émotionnelle, qui se construit à partir des interactions avec les autres depuis la petite enfance* », précise le philosophe Frédéric Lenoir, qui pense que la personnalité d'un individu se structure autour du couple mental-ego, ce

dernier menant à l'attraction ou à la répulsion (j'aime - je n'aime pas) (1). C'est ainsi que le mental crée ses propres mécanismes de résistance. Ces pièges attirent l'homme dans sa propre valse, lequel a tendance à s'identifier au personnage qu'il interprète, donc à ses activités psychiques, qui sont reliées aux cinq sens et aux émotions, révèlent les textes anciens des Yoga-Sutras de Patanjali : « *Il y a identification de notre Centre avec les activités du mental [...]. On s'identifie à cet état passager comme le conducteur d'une voiture peut s'identifier à son véhicule.* » Le mental, regroupant toutes les activités psychiques, y est mentionné comme une potentielle source de souffrance.

Plutôt que de lutter contre, mieux vaudrait imaginer dompter le mental.

Plutôt que de lutter contre, mieux vaudrait imaginer dompter le mental en veillant à ne pas en devenir esclave, comme le dévoile l'enseignement du penseur indien Jiddu Krishnamurti qui invite à réfléchir sur le rôle de la pensée. Ainsi, le mental pourrait être un formidable instrument capable d'agir sur le corps... mais pour cela, il ne doit pas être seul maître à bord et doit avant tout rester au service de

(1) Frédéric Lenoir, *La puissance de la joie*, Éd. Fayard, 2015.
(2) Patanjali *Yoga-Sutras*, traduction de Françoise Mazet, Éd. Albin Michel, 2013.