



Oncle Sam sur Timbre-poste USA

Eveiller le désir

« Le désir est l'essence de l'homme »
Spinoza

« L'être humain est probablement le seul être vivant
chez qui le désir revêt un caractère infini »
Frédéric Lenoir

Comment prétendre éveiller le désir des clients quand on est de moins en moins capable d'éveiller le désir des salariés en entreprise ? Comment engager des jeunes désespérément en panne de désir ? Comment poursuivre après 50 ans son épanouissement de professionnel comme d'être humain sans renouer avec le désir, cet élan de vie ?

Que reste-t-il à désirer ? Le désir est-il en berne partout ? Qu'est-ce que le désir ? Où se niche le désir qui élève ? Et si la solution était de cultiver le désir par le corps ?

Partage de pistes et témoignages dans cet article.

2023, L'année de la sobriété, de la frugalité, de la satiété... que reste-il à désirer ?

L'heure est-elle au désir ? Pas évident quand on observe l'invitation que réserve notre société au désir...

- **Sobriété** énergétique pour éviter de financer la guerre de Poutine... et les coupures de courant cet hiver
- **Frugalité** de contacts pour freiner les pandémies
- **Satiété** de nos consommations de tous ordres pour ralentir la faillite de notre environnement climatique.

Frédéric Lenoir, philosophe, sociologue et écrivain, a partagé ses travaux sur le désir dans la conférence sur « La force du désir » le 21 novembre dernier. Au cours de cette conférence, il a éclairé les nombreuses dimensions du désir : philosophique, psychologique, biologique, sociologique, spirituelle. Il interroge aussi la place du désir dans nos vies et dans nos sociétés, et il est formel : **le désir, c'est le moteur de nos vies humaines, ce qui nous permet de grandir dans l'élan vital.**

Et si c'était ça, l'enjeu suprême des entreprises pour la décennie à venir : le désir ?

- le désir de ses salariés de revenir le lieu de travail
- le désir de rester dans l'entreprise chez ses cadres stratégiques
- le désir de rejoindre le monde de l'entreprise chez les jeunes

A défaut de modèle de croissance galopante, qui a longtemps surfé sur l'envie de se conformer à l'élite; à défaut de sens dans des systèmes en crise profonde de leurs valeurs, qui a longtemps mobilisé les cadres mus par la mission; à défaut du pouvoir d'attraction du collectif et de l'irrésistible envie de faire partie d'une équipe... Comment éveiller le désir ?

Désir en berne chez les jeunes, en entreprise... partout ?

7% des français se disent activement engagés au travail (rapport Gallup 2021) seulement, cantonnant La France à l'avant dernier rang du classement européen avant l'Italie. Pendant le même temps, les américains signaient la perte de sens par leur grande démission... Loin ou chimère, le temps de la réalisation de soi par le travail ?

Plus grave encore, on lit au détour d'un article du Monde que presque **un jeune sur deux ne fait pas l'amour** : le baromètre annuel réalisé par l'IFOP pour le Sidaction en février 2022 interroge le désir d'un millier de 15-24 ans. Au milieu des questions sur la prévention, une sur le nombre de partenaires : au cours des douze derniers mois, 43 % des jeunes interrogés n'avaient pas eu de rapport sexuel, et 44 % avec un seul partenaire.

Aïe, ça pique de réaliser que **la libido des plus vivaces d'entre nous disparaît radicalement !**

Alors oui, les jeunes parlent de la dictature de la performance de l'éducation pornographique en 4G pour les garçons désormais écrasés par la mission de coucher avec une fille. Les filles dénoncent quant à elles la charge mentale induite : « Faut que je m'épile, que j'aie pas mes règles, que je sente bon, comment je suis sûre d'être consentante... Le sexe devient un bail relou, comme faire sa compta ou s'inscrire sur Parcoursup ! ».

Les grandes entreprises du Cac40, elles aussi, s'épilent un à un les poils de leur précieuse toison : même celles qui le valent bien identifient comme une menace le non-retour sur les lieux de travail. Si on ne les contraint pas à trois jours minimum au bureau, ils préfèrent rester chez eux ! Quoi ?! L'industrie cosmétique du désir en aurait perdu la recette chimique !!!

Ahhhh les fantasmes du pouvoir de la contrainte (de revenir vers l'objet devant être désiré : le bureau) sur le désir... Alors que nous pouvons tous et surtout toutes témoigner : rien de tel pour vous la couper, l'envie !

Le désir, c'est quoi ? Etymologie du désir : des grecs jusqu'aux pères de la psyché

Frédéric Lenoir rappelle que **Freud désigne la libido comme la puissance vitale**. Bon. Pincement au coeur de la femme que je suis qui a observé si longtemps, de L'Oréal à La Poste en passant par LVMH, que la **confusion** régnait chez les Talents du futur (et qui dit talents, disait donc nécessairement testostéronés...) **entre puissance créative et énergie sexuelle...** le consentement étant à ce stade pré-jurassique, rien de plus qu'un nice to have.

Carl Gustav Jung dit non : c'est un moteur essentiel, mais pas suffisant. **Il y a aussi le désir de s'accomplir, le désir de spiritualité** dans un processus d'individuation qui s'ouvre justement pour sa seconde moitié de vie (relire Jung, Un voyage vers soi de Frédéric Lenoir).

S'accomplir ? C'était pas dans l'essence même du travail, ce truc-là ? Alimentaire avant la révolution industrielle, puis visant la réalisation de soi pour les privilégiés du XXème siècle... La valeur travail comme inaliénable des droits humains à s'accomplir. Et au XXIème siècle, on se réalise comment ?

Désir amoureux, désir sexuel, désir manque : où se niche le désir qui élève vers l'accomplissement ?

Les Grecs ont toujours le dernier mot sur la racine, alors écoutons à nouveau l'éclairage étymologique proposé par Frédéric Lenoir.

En grec, **le désir amoureux** a trois traductions, trois dimensions :

- **Eros** : la pulsion qui fait désirer ardemment et crée la passion (illusion, mais qui fait du bien parce-que la relation est vivante, il y a du désir dans la relation). C'est le désir de prendre, nous dit-il. **Je prends.**
- **Philia**, l'amour-amitié qui relie deux amis entre eux, les parents aux enfants, les couples ou les amis. C'est le désir de partager : les personnes se choisissent pour faire des projets ensemble, et le choix est réciproque. La réciprocité de cette complicité, insiste Frédéric Lenoir, est indispensable pour qu'un couple dure. **Je partage.**
- **Agapé** : Dans le Nouveau Testament, c'est la compassion, la charité, le don, décrite comme une force jaillissante, l'énergie de l'homme nouveau/ la femme nouvelle qui déploie sa vitalité dans les entreprises salutaires. Frédéric Lenoir souligne qu'il y a plus de joie à donner qu'à recevoir. **Je donne.**

Je prends, je partage, je donne. C'est l'exploration de ces trois dimensions qui fait qu'un désir amoureux devient complet et durable.

Comment ne pas parler de sexualité quand on parle de désir ?

Le désir sexuel, selon le père auto-proclamé de la psychanalyse, c'est ce désir très fort et lié au début des relations. Freud, nous dit Lenoir, évoque la complexité de ce désir : entre le couple, les parents du couple et leurs inconscients, ils ne sont pas deux mais huit personnes dans le lit !

Désir d'une complexité extraordinaire donc, et bercé de beaucoup de désillusions car sujet à de nombreuses projections sur l'objet de son désir. Quand les projections

rencontrent peu à peu la réalité, quand on connaît complètement l'autre, Frédéric Lenoir explique que le désir sexuel disparaît.

Dans le modèle Freudien où fantasme et interdit constituent un must have de la tension sexuelle, pas étonnant que le porno tue le désir sexuel, ne laissant espace ni au fantasme, ni à l'interdit.

Du temps de Freud, le surmoi, c'était les interdits sociaux, religieux, moraux, dont beaucoup portant sur la sexualité. A l'ère de la 5G, du porno et de Tinder, le nouveau surmoi, c'est la performance : terriblement écrasant pour les jeunes. Doublez ça de la peur du contact nourrie par la digitalisation de la relation, et à nouveau, on éteint le désir.

Spinoza explore quant à lui le **désir manque né du désir mimétique**.

L'être humain est probablement le seul être vivant chez qui le désir revêt un caractère infini nous dit Frédéric Lenoir. Lorsqu'il se situe dans le domaine de l'être (connaissance, amour) le caractère infini du désir enrichit l'être humain et bénéficie à tous.

Lorsqu'il se situe dans le domaine de l'avoir, en revanche, le caractère infini du désir conduit à l'idéologie du « toujours plus », qui font des individus de perpétuels insatisfaits et il est la cause principale de la catastrophe écologique.

Le désir mimétique, addiction via les réseaux sociaux à grand shoot de dopamine, plonge nos ados dans une **anxiété et une pulsion de mort** inédite (plus de la moitié des jeunes déclarent voir eu des pensées suicidaires depuis septembre 2021). Les patrons des GAFAM, qui connaissent très bien les effets d'addiction par l'envie et le désir mimétique des réseaux sociaux, ne refusent-ils pas d'équiper leurs enfants !

Pourtant, on le savait depuis Madame Bovary ou encore Julien Sorel, qui veulent imiter ceux qu'ils admirent : le désir mimétique détruit et tue.

L'essentiel de nos désirs sont mimétiques dans une société de consommation, mais certains sont très personnels, souligne Lenoir. L'écrivain témoigne de l'élan qui l'a poussé à 12 ans à écrire son premier roman : je n'avais aucun modèle, mais je sentais cette force en moi.

Spinoza, nous dit Frédéric Lenoir, explique que pour quitter une addiction, la force de la volonté et des rationnels ne sont rien. **Seul un désir plus grand peut nous sortir d'une addiction.**

Et c'est là que Carl Gustav Jung intervient et nous sauve du néant : Jung dit que le processus d'individuation, c'est justement cette **quête authentique de mon propre désir**. Souvent à mi-vie, après avoir désiré la position sociale, un travail, des enfants : c'est là que les gens vont changer de vie, de sexualité, de métier... car sont enfin à l'écoute de leur désir profond.

Comment cultiver l'élan vital et créatif et éviter le piège de l'envie ou du désir mimétique ?

La quête de son désir authentique et profond : on fait comment ?

Frédéric Lenoir brosse les enseignements philosophiques à travers l'histoire sur la quête du désir juste :

- *Stoïciens* : le désir crée tellement d'insatisfaction qu'il vaut mieux l'**anéantir** et le convertir en volonté.
- *Bouddha* : il faut **éliminer la soif** et l'attachement pour ne plus souffrir. Nous sommes frustrés si nous n'obtenons pas ce que nous désirons. Orienter le désir vers l'être plus que

vers l'avoir, sans s'attacher à l'obtention de ses désirs. Dans la sagesse bouddhiste, le désir d'atteindre l'éveil est hyper puissant, mais n'est pas attaché au résultat.

- *Epicure* : plaisir et désir font partie des bonheurs de l'existence, il faut les limiter. C'est la modération et la qualité qui sont cette **sobriété heureuse** (comme ceux qui préfèrent gagner moins d'argent, avoir une meilleure qualité de vie, et être dans la solution pour la planète).
- *Loi religieuse* : il faut **encadrer le désir** car il peut conduire à la violence. La convoitise, c'est désirer ce que l'autre possède. Divine injonction à limiter le désir pour ne pas tomber dans la toute puissance : c'est la loi religieuse qui a structuré nos sociétés et est devenue la loi laïque, explique Frédéric Lenoir.
- *Montaigne* : Eduquer pour une tête bien faite et pas seulement bien pleine pour avoir du discernement et aller vers des désirs personnels et non pas mimétiques.

Plusieurs voies pour se mettre en chemin vers le désir authentique et profond qui épanouit... On s'en inspire, on fait le tri et on va plus loin.

Mon témoignage de Coach : de l'accompagnement visant à mettre de la conscience dans ses désirs à l'incarnation du désir par le corps

Sur les traces de Carl Gustav Jung, j'ai longtemps travaillé, sur moi comme auprès des coachés, sur le passage à un **niveau supérieur de conscience** pour **connecter en conscience à son désir profond**.

Puis, j'ai lu le Spinoza de Frédéric Lenoir, nourrisseur officiel d'AlkemistA :

Spinoza : il ne faut pas supprimer le désir car c'est une puissance vitale, **mais orienter le désir vers ce qui nous fait grandir ce qui nous met dans la joie**. Joies actives éclairées par la raison, l'introspection, se connaître, s'observer et chercher à être juste pour soi et pour les autres.

Deux Philosophies qui incitent à la recherche de sa vérité. Et Frédéric Lenoir insiste : quand on a le désir de vérité, on accepte des vérités qui contrarient nos désirs; il s'agit bien de mettre de la conscience dans nos désirs.

Le travail d'accompagnement en coaching que je propose jusqu'à présent est axé sur l'identification des freins et interdits inconscients, sur l'exploration de son désir réel, enfoui sous un désir social mimétique, comme un épais écran de fumée. Un travail de plongée, en liberté et en sécurité, au fond de soi, pour y puiser sa vérité, son désir authentique, **son étoile du nord qui danse** et orientera joyeusement ses choix.

Aujourd'hui une nouvelle étape émerge dans mon désir de Coach, message convergent de trois philosophes :

- *Bergson* : si on observe bien le vivant, l'élan créateur accompagne en permanence la vie et permet de s'enrichir et croître. Nous pouvons nous relier à cet élan vital par la **nature, porteuse de cette puissance de vie** (sève).
- De la nature nous dit *Frédéric Lenoir*, et de **la créativité : c'est en créant que notre vitalité va augmenter**. Création artistique, bien sûr (et je salue la Compagnie des Méduses, chère à mon élan de vie), mais la création en cuisine, le simple fait d'écrire nourrissent de façon tout aussi essentielle notre élan de vie.
- *Nietzsche* : Il faut aussi **accepter la mort sous peine de réduction insupportable de la vie**. Il y a deux nihilismes qui diminuent et nient la vie : la religion qui nie la vie et la

diminue en vue d'une vie éternelle - et le nihilisme du dernier homme qui ne pense plus qu'à sa santé et va tout sacrifier pour être un survivant (à observer dans les attentats, pandémies...).

C'est la mort qui permet la vie, nous dit Frédéric Lenoir, car si on était immortel, on remettrait toujours à plus tard les choses essentielles. *Montaigne : je compense la brièveté de cette existence par l'intensité que je mets dans chaque chose pour me sentir pleinement vivant.*

Puissance de vie de la Nature, créativité et art vivant, accepter la finitude de la mort... Tout prend sens dans une même dimension : celle du corps justement ! Et si c'était là que se cachait le désir juste, authentique et puissant ?

Habiter son corps : retrouver le désir par la rééducation sensorielle

Frédéric Lenoir a généreusement partagé lors de la conférence son témoignage sur la dépression qu'il a traversée, témoignage auquel je bats à son exacte pulsation.

Lorsque le désir nous a quitté, avec un travail de conscience et d'ancrage à la nature, habiter son corps et mettre de la présence dans nos sensations est le chemin vers un nouvel élan de vie.

Réapprendre en pleine conscience à **être présent**, ici et maintenant.

Retrouver le plaisir de la sensation et savourer à nouveau le monde qui nous entoure.

Lenoir évoque sa **rééducation sensorielle** : marcher dans la nature en pleine conscience pour produire ses propres molécules du bonheur.

Il invoque les Neurosciences qui montrent que la sérotonine, hormone sécrétée pour apporter bien être et joie de vivre, ne se diffuse dans notre corps que si on est conscient à ce que l'on fait, connecté au monde qui nous entoure.

C'est cette **intelligence corporelle** que je désire à présent invoquer pour moi et dans mon métier de Coach : relier ces autres formes d'intelligence (sensorielle, émotionnelle, relationnelle et cognitive). Neurosciences du mouvement et de l'action, psychologie cognitive, recherches sur les fascias (lire l'article de Courrier International sur Le Fascia, cette matrice intérieure qui façonne notre santé)... Me mettre à présent toute entière au service du corps.

Affaire à suivre.

Sources

Frédéric Lenoir - Le désir, une philosophie, Flammarion, novembre 2022.

Frédéric Lenoir - Jung, un voyage vers soi, Albin Michel, novembre 2021.

Frédéric Lenoir - Le miracle Spinoza, Fayard, novembre 2017. Le Livre de Poche, août 2019.

https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2022/07/09/le-sexe-et-les-jeunes-en-fait-ca-ne-m-interesse-vraiment-pas-tant-que-ca_6134072_4497916.html

<https://www.courrierinternational.com/article/recherche-le-fascia-cette-matrice-interieure-qui-faconne-notre-sante>