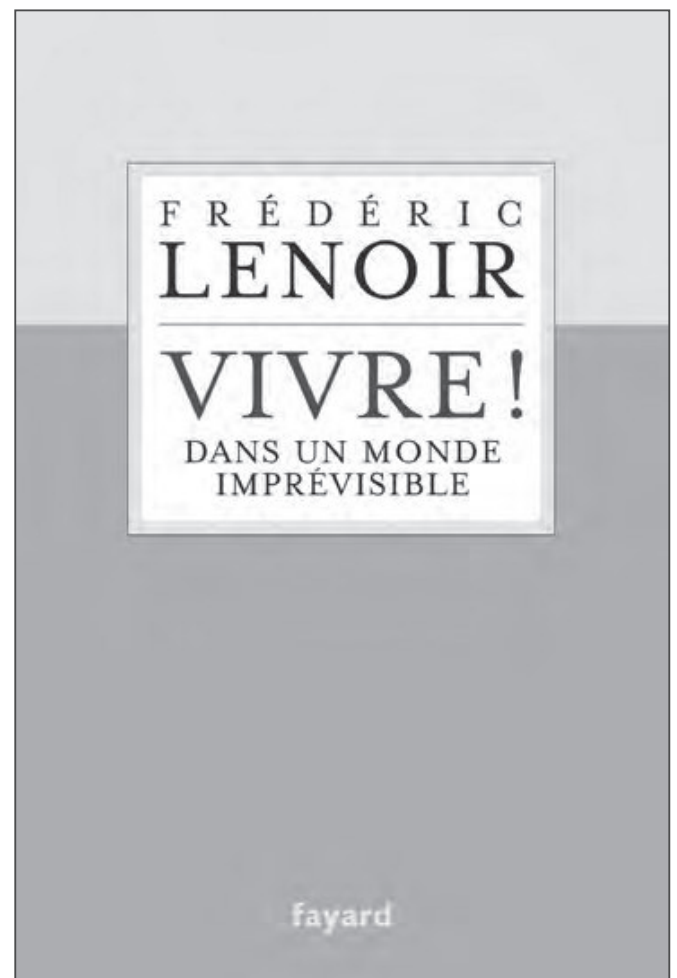


## UNE AIDE EN TEMPS DE CRISE

Il y a si peu de temps, les épidémies ne touchaient que quelques continents en dehors du nôtre. Les pays exotiques comme l'Asie montraient une multitude de masques sur autant de visages ; alors que nous, Européens, les portions une fois par an au carnaval de Venise !

Un jour, après une fausse alerte, le virus gagna la France sans que nous y croyions vraiment. Nous ne comprenions pas pourquoi les Chinois se masquaient à grande échelle. Petit à petit, enfin, l'hexagone prenait la menace au sérieux et nous nous installions « *dans un monde imprévisible* », suivant Frédéric Lenoir dans son livre « *VIVRE !...* », empli de conseils propres au sociologue.

Un espoir naît du combat contre le virus par nature invisible. La guerre de tranchée se creuse sans soldats visibles alors que l'humanité est néanmoins atteinte. Dans ce contexte, l'œil du philosophe scrutant nos inquiétudes, nous apaise et nous aide à survivre. Le livre de Frédéric Lenoir paru fin 2020, tombe à un moment propice et ressemble à un arbre aussi solide qu'un roc dont les branches aux feuillages touffus et odorants se présentent à nous comme une perche tendue dans notre égarement.



### RÔLE DES NEUROSCIENCES

La crise de la Covid-19 est analysée par Frédéric Lenoir qui explique que les neurosciences jouent un rôle important. Il écrit page 52 : « *La crise du Covid-19 a provoqué chez beaucoup un stress puissant : peur de la maladie et de la mort... angoisse face à l'incertitude de l'avenir,*

à la faillite économique, anxiété devant l'impossibilité de circuler librement et rejoindre certains de nos proches, etc. Par la perte de nos repères habituels, elle a aussi favorisé, comme l'a expliqué le docteur Yann Rougié, spécialisé en neurosciences, un effondrement de la sérotonine, de la dopamine et de l'ocytocine, puisque beaucoup ont été confrontés à un vide d'action et à un vide relationnel». Les philosophes, les scientifiques apportent de l'eau à l'édifice de l'épidémie en propulsant «des anticorps». En libérant la parole, les théories gravitent comme des satellites autour de la planète terre.

Nos angoisses passées et futures surgissent comme un jet sur le lac plat de l'épidémie en figeant les consciences. C'est une image d'un temps ancien, d'une vision apocalyptique et un peu stagnante qui figure sur la pellicule depuis la nuit des temps. L'humanité est une fleur tourmentée et secouée par les vents violents du cosmos qui sifflent à travers la montagne escarpée.

## LA PHILOSOPHIE DES ANCIENS

Le philosophe stoïcien Sénèque, cité par Frédéric Lenoir disait : «*Hâte toi de bien vivre et songe que chaque jour est à lui seul une vie*». Il a fallu s'adapter au virus. Le ciel, pour ainsi dire, nous est tombé sur la tête, nous obligeant à employer les grands moyens. Pour faire face, l'homme se réinvente avec des méthodes simples longuement éprouvées. Dans l'histoire des civilisations, il y a des faits positifs et reconnus comme tels : être plus attentif à soi à la manière du Bouddhisme. Eveiller la concentration pour agir en pleine conscience en suivant la philosophie ancienne. S'appuyant sur Spinoza et Montaigne pour étayer ses propos

vis-à-vis du lecteur, Frédéric Lenoir, cherche à nous aider à sortir de l'œil du cyclone.

Tout bouge au XXI<sup>e</sup> siècle où nous sommes les témoins à contre-cœur d'une pandémie. Les cent vingt-sept pages du livre nous portent à l'optimisme grâce au comportement de chacun dans l'action de tous les jours. Les générations nous ont transmis des ressources que nous égrenons perle après perle. Citant Epictète, Frédéric Lenoir pointe le destin de l'Homme et l'importance de son chemin. La fertile civilisation grecque aide nos contemporains à se retrouver en quête de solutions. L'histoire devient un livre de chevet que nos consciences relisent chaque jour, face à l'adversité. Nos écoles deviennent une prison de savoir bien utile lorsque nous sommes au pied du mur ou face à la mort. Nous saisissons une bouée de sauvetage tendue par nos philosophes qui sont redescendus sur terre comme pour nous sauver. Leurs brillances faites de lumière traversent les ans pour nous être encore utiles. Le monde imprévisible se tient à notre porte et tourne les pages du livre où sont inscrits les siècles en lettres majestueuses. Les grands Anciens nous répondent de leurs éclairages ; lesquels passent la muraille du temps pour nous retrouver dans notre pays. La science participe aussi à nous rendre sur le chemin de la vérité.

## Jean-Frédéric VERNES

«*VIVRE ! dans un monde imprévisible*».

**FREDERIC LENOIR.**

*Editions Fayard. 127 pages.*

*14 Euros.*