

# LA PHILOTHÉRAPIE



Nous ne le réalisons pas forcément, mais nous nous posons tous des questions philosophiques. Cette discipline pourrait-elle nous aider à mieux nous connaître ? Philosophie et développement personnel sont-ils compatibles ? C'est ce que j'ai tenté de découvrir en me rendant chez un philothérapeute.

**A**u lycée, je voyais la philosophie comme une discipline abstraite, maîtrisée uniquement par une poignée de personnes brillantes (et quelque peu décalées). Peut-être était-ce la méthode d'enseignement qui ne me convenait pas, il faut dire que le courant passait mal avec mon professeur, ou peut-être n'étais-je pas assez mature ? J'en parlais il y a peu avec des amis qui avaient le même ressenti que moi à l'époque. Nous nous disions que nous étions certainement passés à côté d'une matière passionnante et que, désormais, nous serions prêts à nous replonger dans ces textes philosophiques qui nous effrayaient il y a quelques années, dans l'espoir d'y trouver des réponses. C'est pourquoi j'ai tout de suite été interpellée lorsque j'ai lu que la philosophie pouvait être utilisée comme levier de développement personnel. J'ai alors décidé de me rendre à Lille pour rencontrer le philothérapeute Nathanaël Masselot, un docteur en philosophie qui a choisi de créer un pont entre la philosophie et l'individu. En début d'année, il a ouvert un cabinet de philothérapie destiné à toutes les personnes désireuses de réfléchir à une nouvelle façon d'aborder leur présent ou de débloquer une situation en utilisant la philosophie comme socle et comme ressource.

## DÉFINIR SES TROIS PILIERS

Quelques jours avant notre rencontre, le philothérapeute prend contact avec moi afin de savoir s'il y a des points que je désire plus particulièrement aborder. Immédiatement, j'ai en tête d'innombrables choses que j'aimerais comprendre ou sur lesquelles je souhaiterais m'améliorer. Je choisis les suivantes : la peur (assez constante) de décevoir mon entourage ou de lui faire de la peine, l'impression de n'avoir jamais assez de temps pour faire tout ce que j'ai à faire et, dernier point, une alternance entre des moments où j'ai l'impression d'être coupée de mes émotions et d'autres où je les ressens très (trop ?) intensément. La séance commence et la première question m'amène à quelques minutes de réflexion : « *Quels sont les trois aspects de votre existence dont vous êtes le plus fier ?* » J'évoque mes relations avec mes proches (dans lesquelles j'essaie de prendre en compte leurs émotions et leurs sentiments), ma profession (j'ai toujours voulu être journaliste) et ce que nous appelons ensemble mon "mode d'être" qui consiste à essayer d'aller toujours au bout des choses que j'entreprends. Voici donc mes trois piliers. Je me rends compte que le fait de mettre un point d'honneur à être présente pour mon entourage et à prêter attention aux sentiments et aux émotions de chacun est à la fois quelque chose qui fait partie de mes valeurs profondes et qui me pèse. C'est en effet lié à cette peur

constante de décevoir et à cette sensation de manque de temps.

## LE CÔNE DE BERGSON

Afin de m'aider à poursuivre ma démarche d'introspection, Nathanaël Masselot s'empare d'une feuille de papier pour dessiner un cône, celui utilisé par Henri Bergson dans son essai sur la relation du corps à l'esprit (*Matière et Mémoire*, 1896). Ce cône représente la conscience, le bas est relié au présent et au corps, le haut symbolise nos pensées et notre univers intérieur. Je m'aperçois que je suis trop souvent dans une posture d'adaptation à mon environnement, je veux tellement répondre aux besoins immédiats des gens qui m'entourent que j'en oublie d'aménager des moments pour moi. Je me situe en fait trop fréquemment en bas du cône. Je prends conscience qu'il faut impérativement que je me

## LE CONCEPT

**Fondée sur l'échange, la bienveillance et la confiance, la philothérapie utilise la philosophie comme support pour aider la personne à éclairer ses choix, à clarifier la conscience de soi et ainsi à débloquer des situations inconfortables ou à franchir un cap. Elle s'adresse à tout le monde et a pour caractéristique d'être une méthode brève et ponctuelle.**



Photos : Iris Cazaubon, Josh Felise



réserve davantage de pauses afin de me "déconnecter" un peu des demandes de mon environnement. Nous nous mettons ensuite à réfléchir à l'implication de l'altruisme dans la construction de soi. Finalement, pourquoi ai-je peur de dire « non » ? Parce que j'ai peur de décevoir. Nous en arrivons progressivement à la conclusion qu'un altruisme trop prononcé entraîne paradoxalement une dissolution de soi. Pour m'aider à comprendre cette idée, le philothérapeute fait appel à Nietzsche en me faisant lire un passage d'*Aurore* (1880) : « *La plupart des gens [...] ne font malgré tout, leur vie durant, rien pour leur ego et tout pour le fantôme d'ego qui s'est formé d'eux dans l'esprit de leur entourage qui le leur a ensuite communiqué.* » En effet, cela me parle.

## SE DÉFAIRE DE SON "RÔLE"

Je sais à présent que mon point fort possède aussi un côté nocif si j'en abuse. Être à la hauteur est une exigence fondamentale pour moi. Cependant, je ne dois pas privilégier ce trait de

caractère au risque d'effacer le reste de ma personnalité et de me retrouver dans ce fameux "fantôme d'ego" où je vais agir non pas comme j'en ai envie véritablement mais comme les autres voudraient que j'agisse. Travailler ce point modifiera aussi certainement mon rapport au temps. Car en étant plus attentive à mes propres besoins, je veillerai davantage à aménager un emploi du temps qui me laisse plus de moments de respiration lorsque j'en ressens le besoin. Pour ce qui est de la gestion des émotions, le fait d'être davantage en "haut du cône" m'aidera également à être plus attentive à leurs signaux (même si le philothérapeute m'a permis de comprendre que ce que je croyais être un problème de "report" des émotions pouvait être une force... car je choisis de les accueillir au moment où je suis disponible et où je me sens prête). Dans le train du retour, je repasse la séance dans ma tête et commence à mettre en place un plan d'action. Nietzsche et Bergson ne sont peut-être

pas si inaccessibles et "perchés" que ce que je croyais au lycée ! Quand on la relie aux problématiques individuelles, la philosophie prend un tout autre visage... et peut agir comme un levier pour nous aider à avancer dans notre construction. //

**Qui :** Nathanaël Masselot, philothérapeute et docteur en philosophie.

**Quoi :** Philothérapie

**Où :** Cabinet situé à Lille, déplacements possibles dans la région. Des séances par Skype sont également proposées.

**Combien :** entre 55 et 73 € la séance. Le nombre de séances varie selon les demandes et les besoins de chacun.

**En savoir plus :**  
[www.philothérapeute.fr](http://www.philothérapeute.fr),  
[philothérapeute@gmail.com](mailto:philothérapeute@gmail.com).