



La Maison
de la Philo

Café-Philo

Samedi 10 février 2018, Maison de la Philo

COMMENT S'AIMER SOI-MÊME ?

Questions :

Qu'est-ce que l'amour de soi ?

Quelle est la différence entre l'amour de soi et l'amour propre ?

Comment s'aimer soi-même sans être orgueilleux ?

Comment développer un amour non-narcissique de soi ?

Quel amour de soi est légitime ?

Le narcissisme est-il une dérive de l'amour de soi ?

Introduction

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) est un philosophe majeur des Lumières françaises, connu pour ses travaux en philosophie morale et politique : il a passé sa carrière à réfléchir sur l'organisation sociale et aux relations humaines qui s'y jouent, notamment autour de la question de la liberté.

« Notre plus douce existence est relative et collective, et notre vrai moi n'est pas tout entier en nous »

Définition de l'amour de soi

L'amour de soi est une **disposition primitive** selon laquelle chacun veille à sa propre conservation. Il est indépendant de la mise en œuvre des facultés supérieures de l'homme (il ne mobilise pas la réflexion et, à l'état de nature, il ne concerne pas les rapports avec autrui (il ne comporte donc aucune moralité). Sa **dureté** est alors compensée par la pitié, qui rend l'animal humain sensible au sort des autres êtres. L'amour-propre, en revanche, élargit abusivement le souci de soi à toute une série de relations artificielles, par le jeu des **comparaisons** que produit la raison. *« L'amour de soi-même est un sentiment naturel qui porte tout animal à veiller à sa propre conservation et qui, dirigé dans l'homme par la raison et modifié par la pitié, **produit l'humanité et la vertu**. L'amour propre n'est qu'un sentiment relatif, factice, et né dans la société, qui porte chaque individu à faire plus de cas de soi que de tout autre, qui inspire aux hommes tous les maux qu'ils se font mutuellement, et qui est la*

véritable source de l'honneur. » (Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes)

A l'état de nature, l'amour de soi reste moralement neutre : il est profitable à l'individu sans engager une liaison particulière à autrui. Mais en même temps que se développent les relations interhumaines, la **raison** permet à l'homme de **se comparer** à ses semblables et, du même coup, elle inscrit l'amour de soi dans des rapports moraux : « **La seule passion naturelle à l'homme est l'amour de soi-même ou l'amour propre pris en un sens étendu. Cet amour-propre en soi ou relativement à nous est bon et utile, et comme il n'a point de rapport nécessaire à autrui, il est à cet égard naturellement indifférent ; il ne devient bon ou mauvais que par l'application qu'on en fait et les relations qu'on lui donne.** » Dans la société, les comparaisons qui déterminent l'orientation de l'amour-propre ne dessinent que des relations de concurrence, où il ne s'agit plus simplement de se conserver, mais bien de se préférer aux autres – et surtout, de réclamer des autres une préférence que chacun sollicite pour son propre compte. Ainsi se forme l'amour-propre, qui, ne peut jamais être satisfait et constitue le **moteur de l'existence passionnelle** de l'homme. « L'amour propre est toujours irrité ou mécontent, parce qu'il voudrait que chacun nous préférât à tout et à lui-même, ce qui ne se peut. » (Rousseau juge de Jean-Jacques).

Amour de soi et amour de l'autre

Même s'il est à l'origine des passions désastreuses qui caractérisent l'ordre social, l'amour propre désigne, d'une manière plus générale, toutes les dimensions élargies de l'amour de soi, qui ne sont pas nécessairement catastrophiques. Il est en effet possible d'étendre cette affection morale à nos proches (c'est sous cet angle que, dans *L'Emile*, la pitié dérive de l'amour de soi), puis à tous nos semblables (il s'agit alors de **l'amour de l'humanité**), au lieu de se resserrer le tout à nos soucis égoïstes. L'enjeu du traité d'éducation consiste alors à mettre en place une situation dans laquelle l'adolescent reconnaîtra son propre sort dans tous les hommes : « Étendons l'amour-propre sur les autres êtres, nous le transformerons en vertu, et il n'y a point de cœur d'homme dans lequel cette vertu n'ait racine. Moins l'objet de nos soins tient immédiatement à nous-mêmes, moins l'illusion de l'intérêt particulier est à craindre ; plus on généralise cet intérêt, plus il devient équitable, et l'amour du genre humain n'est autre chose en nous que l'amour de la justice » (*L'Emile*). LE développement équitable de l'amour de soi, qui dessine la destination morale de l'homme, repose ainsi sur des comparaisons justement conduites – Rousseau peut donc parler du « **guide de l'amour-propre dans la raison** » - au terme desquelles le danger de la préférence se trouve indéfiniment reporté. Cette évolution est conforme au caractère foncièrement affirmatif de l'amour de soi, qui tend naturellement à se répandre « **je m'aime trop moi-même pour pouvoir haïr qui que ce soit. Ce serait resserrer, comprimer mon existence, et je voudrais plutôt l'étendre sur tout l'univers.** » (*Rêveries du promeneur solitaire*)

Amour de soi et amour-propre, à la croisée des vrais et faux besoins

Pour répondre à la question du mal, Rousseau propose une double distinction conceptuelle, entre amour de soi et amour-propre d'une part, et entre « vrais besoins » et « nouveaux besoins » d'autre part. Par opposition aux « nouveaux » besoins, les « vrais » besoins sont anciens – au sens où, même bébé, même dans la plus haute antiquité, les humains les

ressentaient déjà. Ces « **vrais besoins** » semblent correspondre aux « désirs naturels et nécessaires » d'Epicure, aux besoins physiologiques (boire, manger, dormir). A l'inverse, les « nouveaux besoins » ne sont pas des vrais besoins : ils peuvent se faire sentir de manière impérieuse mais nous n'en mourons pas. Ils relèvent d'un effet de mode, d'une comparaison avec autrui dont le statut, la possession ou le patrimoine semblent enviables. Si vouloir satisfaire ses besoins naturels pour rester en vie apparaît comme légitime, la compétition entre les individus est condamnée par Rousseau. La privation de leur objet peut certes nous faire **souffrir**, mais pas nous faire **mourir**, au sens où, privés d'eau ou de nourriture, nous dépérissons rapidement. Ceci posé, on peut en déduire que l'amour de soi est assimilé à une sorte d'**instinct de survie** puisqu'il est « content quand nos vrais besoins sont satisfaits » tandis que l'amour-propre se présente comme un égoïsme capricieux (qui « exige que les autres nous préfèrent à eux »).

Amour de soi, source de passions douces / amour-propre, source des passions mauvaises

D'où provient le mal ? telle est la question que se pose Rousseau, et elle est à la source de l'une de ses doctrines les plus célèbres, celle selon laquelle l'homme naît bon. Pour répondre à la question du mal, Rousseau propose une double distinction conceptuelle, entre amour de soi et amour-propre.

« L'amour de soi, qui ne regarde qu'à nous, est content quand nos vrais besoins sont satisfaits ; mais l'amour-propre, qui se compare, n'est jamais content et ne saurait l'être, parce que ce sentiment, en nous préférant aux autres, exige aussi que les autres nous préfèrent à eux, ce qui est impossible. Voilà comment les passions douces et affectueuses naissent de l'amour de soi, et comment les passions haineuses et irascibles naissent de l'amour propre. Ainsi, ce qui rend l'homme essentiellement méchant est d'avoir beaucoup de besoins et de peu se comparer aux autres ; ce qui le rend essentiellement méchant est d'avoir beaucoup de besoins et de tenir beaucoup à l'opinion. Sur ce principe, il est aisé de voir comment on peut diriger au bien ou au mal toutes les passions des enfants et des hommes. Il est vrai que ne pouvant vivre toujours seuls, ils vivront difficilement bons : cette difficulté même augmentera nécessairement avec leurs relations, et c'est en ceci surtout que les dangers de la société nous rendent les soins plus indispensables pour prévenir dans le cœur humain la dépravation qui naît de ses nouveaux besoins. »

Pour Rousseau, le Mal provient de l'amour-propre parce que celui-ci « se compare ». La comparaison déprave les cœurs. Aussi, pour prévenir la dépravation dans le cœur des individus, il prône l'exaltation de l'amour de soi, source des **passions douces**, et la répression de l'amour-propre, source des **passions funestes** (jalousie, envie, rancune, etc.). C'est au nom des passions de comparaison que les hommes font le mal. Il faudrait cesser de se comparer à autrui, pour que les individus parviennent à vivre ensemble en bonne compagnie. L'amour de soi est **égoцентриque** mais il n'est pas égoïste ou narcissique : dans ce cas, le bien moral pourrait provenir de l'égoïsme.

L'amour-propre exige que « les autres nous préfèrent à eux » : si en effet l'amour-propre devait être comblé, il faudrait que nous obtenions ce qui nous fait envie chez les autres – donc qu'autrui nous en fasse cadeau, et ainsi nous donne la préférence : qu'il se sacrifie pour nous, en somme, ce qui est impossible. La vie en société crée donc des

difficultés dans la gestion de son rapport à soi. Pourquoi Rousseau se méfie-t-il de la vie en société ? Puisque l'amour-propre se compare, le risque existe dès lors que l'individu cesse de vivre seul et s'intègre à une **société**. Aussi le mal semble-t-il inévitable, sauf à parvenir, par une éducation méticuleuse, à créer des humains naturels (Emile donc). Rousseau affirme que les humains, en société, commencent toujours par s'imaginer qu'autrui jouit d'une meilleure part qu'eux. Ce jugement faussé paraît inévitable. La société, loin d'améliorer les individus, semble donc provoquer la corruption qui la ronge : « L'homme est naturellement bon, c'est la société qui le déprave » (*Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*).

Extrait de L'Emile, ou de l'éducation, IV (1762)

*« La source de nos passions, l'origine et le principe de toutes les autres, la seule qui naît avec l'homme et ne le quitte jamais tant qu'il vit est l'amour de soi ; passion primitive, innée, antérieure à toute autre et dont toutes les autres ne sont en un sens que des modifications. En ce sens toutes si l'on veut sont naturelles. Mais la plupart de ces modifications ont des **causes étrangères** sans lesquelles elles n'auraient jamais lieu, et ces mêmes modifications loin de nous être avantageuses nous sont nuisibles, elles changent le premier objet et vont contre leur principe ; c'est alors que l'homme se trouve hors la nature et se met en contradiction avec soi.*

L'amour de soi-même est toujours bon et toujours conforme à l'ordre. Chacun étant chargé spécialement de sa propre conservation, le premier et le plus important de ses soins est et doit être d'y veiller sans cesse, et comment y veillerait-il s'il n'y prenait le plus grand intérêt ?

Il faut donc que nous nous aimions pour nous conserver, et par une suite immédiate du même sentiment nous aimons ce qui nous conserve. Tout enfant s'attache à sa nourrice ; Romulus devait s'attacher à la Louve qui l'avait allaité »

Le thème rousseauiste de la « bonté de la nature » a eu la gloire que l'on connaît trop bien le poncif : « pour Rousseau l'homme est bon, c'est la société qui le corrompt ». Mais il faut le comprendre vraiment : ce que Rousseau n'entend pas par « bonté de la nature » le fait qu'il y aurait dans la nature humaine une inclination naturelle au bien moral. Il veut seulement signifier que les inclinations naturelles sont innocentes. L'**innocence** n'est pas la bonté, c'est le propre de ce qui est étranger à la volonté de nuire.

Ainsi en est-il des mouvements de la nature. Ils sont étrangers au bien et au mal, ni moraux, ni immoraux, simplement extérieurs à la moralité (amoraux) en ce qu'ils expriment une nécessité naturelle. Tous les êtres naturels obéissent à la loi naturelle et celle-ci, sans exception, incline chacun à tendre vers son bien.

C'est le cas des deux tendances que Rousseau voit inscrites dans la nature humaine : l'amour de soi et la pitié. L'amour de soi pousse chaque existant à rechercher ce qui le conserve et épanouit son existence ; la pitié modère son affirmation en lui inspirant une répugnance innée à voir souffrir autrui.

Amour de soi et recherche du bonheur

L'amour de soi est la source de la quête personnelle du **bonheur**, en revanche l'amour-propre recherche le **contentement**. Le contentement se distingue du bonheur : puisqu'il est impossible que les faux besoins de l'amour propre soient satisfaits, il s'ensuit

que nous ne pourrions jamais les contenter et être heureux : ils risquent donc de nous rendre malheureux.

L'amour de soi est une passion primitive, dit Rousseau. Le primitif est ici l'originaire, ce qui est premier dans l'ordre des déterminations naturelles. Il est **antérieur à la raison** car si celle-ci certaines conditions pour se développer, en particulier des conditions sociales (langage, éducation), l'amour de soi renvoie à la **spontanéité** dans ce qu'elle a de **vital**. Tout être vivant tend à préserver dans son être c'est-à-dire à rechercher ce qui satisfait ses besoins et ses désirs et à fuir ce qui menace son expansion. C'est là son inclination naturelle et sa préoccupation majeure. C'est dire qu'il ne se contente pas d'éprouver le désir de se conserver mais encore il y prend intérêt. Prendre intérêt à quelque chose consiste à juger que cela est digne d'attention et d'efforts. « **Chacun étant chargé spécialement de sa propre conservation, le premier et le plus important de ses soins est et doit être d'y veiller sans cesse, et comment y veillerait-il ainsi s'il n'y prenait le plus grand intérêt ?** » L'amour de soi est donc un attachement aussi bien sensible que spirituel à la vie. Au contraire, l'amour propre est un attachement non pas au principe de vie, mais à sa petite personne. La vie étant le bien propre de chacun, rien n'est plus naturel et légitime que de veiller à la sauvegarder et à la déployer sous forme heureuse.

S'aimer soi-même consiste donc à avoir le souci de son être, à **aspirer à son propre bonheur**, à poursuivre toutes choses en vue de cet accomplissement. Un souci est ce qui occupe l'esprit, ce qui le mobilise avec la nuance d'inquiétude que le terme connote. L'existant est en **souci** pour lui-même, autrement dit il se sent en charge de son être avec ce que cela implique, pour les vies ne se déployant pas sous la modalité de l'instinct, de sens de la responsabilité. S'aimer soi-même c'est donc être infiniment intéressé à prendre soin de son être, à avoir de la sollicitude pour tout ce qui le concerne.

Cette aspiration à être heureux, cet intérêt pris à l'affirmation de son être est naturel et par voie de conséquence **universel**. La nature a remis chaque être à son propre soin. C'est ainsi et il est juste qu'il en soit ainsi. Le texte est sur ce point sans ambiguïté : « Chacun étant chargé spécialement de sa propre conservation, le premier et le plus important de ses soins est et doit être d'y veiller sans cesse ».

Toutes nos passions, affirme Rousseau, dérivent de cet amour de soi mais sous l'effet de diverses influences, en particulier de la vie civile, il peut se dénaturer et aller à l'encontre des fins de la nature.

Il s'ensuit que l'amour de soi est, en qualité de mouvement naturel, conforme à l'ordre tel que Dieu l'a voulu. Sa **légitimité** est celle de l'**ordre naturel** des choses. Certes il n'est pas en ce qu'il ne conduit pas nécessairement l'homme à agir moralement mais si la satisfaction de ses besoins ou de ses désirs n'est pas inoffensive pour cette même satisfaction chez autrui, la nature a bien fait les choses en lui inspirant une répugnance innée à voir souffrir son semblable. Le spectacle de la souffrance d'autrui le fait souffrir, et c'est encore par amour de soi qu'il est enclin à éviter de faire souffrir les autres ou lorsque cela n'est pas possible à faire son bien avec « le moindre mal possible d'autrui » (*Discours sur l'origine de l'inégalité parmi les hommes*).

On peut donc dire que la nature est bonne parce qu'il est bon que chacun veille à sa propre conservation, prenne intérêt à cette recherche, aime sa propre existence et tout ce qui la conserve. Tout ce qui écarte l'homme de cette tendance naturelle et le conduit à souffrir plutôt qu'à exister dans le contentement de son état est mauvais mais cette perversion,

l'homme ne la doit qu'à lui-même ou plutôt à ce qui le définit comme homme, à savoir sa perfectibilité. Il va sortir de **l'hébéture** de l'état sauvage, perdre son innocence, cesser d'avoir son centre de gravité en soi pour **vivre dans le regard des autres**. L'amour de soi se dégradant en amour propre, le paraître se substituant à l'être, il va payer en aliénation, en méchanceté et en malheur le développement de ses aptitudes dont la malédiction est de faire éclore ses vices en même temps que ses vertus.

« Il ne faut pas confondre l'amour-propre et l'amour de soi-même, deux passions très différentes par leur nature et par leurs effets. L'amour de soi-même est un sentiment naturel qui porte tout animal à veiller à sa propre conservation, et qui, dirigé dans l'homme par la raison et modifié par la pitié, produit l'humanité et la vertu. L'amour-propre n'est qu'un sentiment relatif, factice, et né dans la société, qui porte chaque individu à faire plus de cas de soi que de tout autre, qui inspire aux hommes tous les maux qu'ils se font mutuellement, et qui est la véritable source de l'honneur.

Ceci bien entendu, je dis que, dans notre état primitif, dans le véritable état de nature, l'amour-propre n'existe pas ; car chaque homme en particulier se regardant lui-même comme le seul spectateur qui l'observe, comme le seul être dans l'univers qui prenne intérêt à lui, comme le seul juge de son propre mérite, il n'est pas possible qu'un sentiment qui prend sa source dans des comparaisons qu'il n'est pas à portée de faire puisse germer dans son âme par la même raison, cet homme ne saurait avoir ni haine ni désir de vengeance, passions qui ne peuvent naître que de l'opinion de quelque offense reçue ; et comme c'est le mépris ou l'intention de nuire, et non le mal, qui constitue l'offense, des hommes qui ne savent ni s'apprécier ni se comparer peuvent se faire beaucoup de violences mutuelles quand il leur en revient quelque avantage, sans jamais s'offense réciproquement. En un mot, chaque homme, ne voyant guère ses semblables que comme il verrait des animaux d'une autre espèce, peut ravir la proie au plus faible ou céder la sienne au plus fort, sans envisager ces rapines que comme des événements naturels, sans le moindre mouvement d'isolement ou de dépit, et sans autre passion que la douleur ou la joie d'un bon ou d'un mauvais succès ». (Discours sur l'origine de l'inégalité parmi les hommes)

L'amour narcissique de soi : être et apparaître

En psychologie, le narcissisme se définit comme un amour excessif (de l'image) de soi, associant survalorisation de soi et dévalorisation de l'autre, habituel chez l'enfant, courant chez l'adolescent, compensatoire chez l'adulte.

En psychanalyse, le narcissisme est un investissement de la libido sur le Moi et un effort visant à rendre les actes et les représentations du sujet conformes aux **images idéales** du Moi. Paul Näcke (1851-1913), psychiatre et criminologue allemand, a intégré le concept de narcissisme à la psychologie clinique en 1899 pour définir une **forme de perversion** : il désignait originellement un comportement par lequel un individu traite son corps comme un objet sexuel : il le contemple en y prenant un plaisir sexuel. Dans ce cas, le narcissisme est une perversion qui a absorbé la totalité de la vie sexuelle de la personne. En 1909, Freud entreprit de redéfinir le terme et fonda ainsi le concept de narcissisme qu'il considéra dès lors non pas comme une forme de perversion, mais comme un stade de développement nécessaire au passage de l'auto-érotisme à l'amour de l'objet. Il définira par la suite le narcissisme primaire et secondaire. Le **narcissisme primaire** désigne la période de l'enfance où le bébé investirait préférentiellement sa personne, encore peu différenciée de celle de

l'autre. Ce narcissisme primaire a donné lieu à nombre de débats : selon Jean Laplanche, il s'agit d'une fiction théorique). Le **narcissisme secondaire** désigne un investissement libidinal de soi qui se fait au détriment de l'investissement libidinal de l'autre. Il repose sur un moi différencié, contrairement au narcissisme primaire, mais dans les cas les plus graves, il fonctionne en circuit fermé.

Lou Andreas-Salomé, *A l'école de Freud, journal d'une année 1912-1913* : « Le narcissisme au sens créateur n'est plus un stade à franchir, c'est plutôt un accompagnement durable de toutes les expériences profondément vitales – d'une part, toujours présent, de l'autre encore très au-delà de toutes les possibilités – creuse, à partir de notre conscience, divers stades de notre inconscient. »

A l'époque contemporaine, certains sociologues, dont Pierre Legendre, considèrent que le narcissisme a pris une nouvelle importance dans la construction des individus : « Si la notion de **narcissisme social** a un sens, il comporte l'idée que la question du père se trouve posée d'emblée, à cette même échelle de la culture et de la société. Posée, mais comment ? Je dirai : sur le mode de l'image et de la **symbolisation de l'image**. Un exemple va le faire comprendre : les « tags », ces inscriptions murales désordonnées, qui sont à la fois essais et déchets esthétiques dans les sociétés occidentales d'aujourd'hui. Que font les jeunes taggers ? Ils inscrivent une énigme, l'énigme de leur demande, de cette demande de séparation qui constitue la créance généalogique de tout sujet ; mais ils l'inscrivent comme demande non fondée, désespérée donc et condamnée par avance. Les laissés-pour-compte de la symbolisation symbolisent ainsi leur position, qu'il faut bien appeler légale, de déchet, en l'inscrivant partout, sur les murs et les objets en représentation de cette légalité de la demande dont ils sont bannis. » (*Leçons VI*, p. 2015)

Distinction entre amour de soi et narcissisme

Le narcissisme est un amour démesuré pour son image : si démesuré que Narcisse, dans le mythe, meurt de ne pouvoir s'étreindre lui-même. Il meurt devant son reflet car il ne peut s'embrasser lui-même. L'amour de soi peut être mesuré pour Rousseau et ne débouche pas nécessairement sur une dérive narcissique excessive. En outre, l'amour de soi est relié à soi comme instance de vie, et non comme **image** superficielle. De façon générale, l'amour de soi qui est recommandé doit s'attacher davantage à l'être qu'à l'apparaître : il s'agit de s'aimer comme individu, comme personne qui est digne d'estime.