



Lutter contre l'entropie

par Olivier Lafay

Stratégie de la motivation (partie II)



Notre premier article cherchait à mettre en évidence les rapports existant entre motivation et méthode. Il ressortait de notre analyse que la création d'une méthode efficace exigeait de prendre pour fondation la volonté de vaincre la résistance au changement en développant le sentiment de contrôle.

La notion de méthode est différente de celle de stratégie. Il ne faut pas confondre les deux termes. Après les avoir défini, nous allons, en examinant le concept d'entropie, proposer une réflexion sur le concept de « stratégie individuelle ». Cette réflexion ne peut être suffisamment profonde sans avoir compris les notions précédemment élucidées d'homéostasie, de résistance au changement et de sentiment de contrôle.

Afin de percevoir les enjeux majeurs d'une telle réflexion, il pourra être utile de relire, au préalable, l'article précédent (Brève analyse des rapports entre motivation et méthode).

Commençons par définir méthode et stratégie afin de savoir les différencier.

Méthode : ensemble ordonné de manière logique de principes, de règles, d'étapes permettant de parvenir à un résultat.

Stratégie : art de coordonner des actions, de manœuvrer habilement pour atteindre un but. (définitions issues du Petit Larousse)

La stratégie ne peut être réduite à une méthode, c'est **une attitude**, une forme de pensée. Elle dépasse la notion de méthode en cela qu'elle ne se veut pas uniquement rationnelle, analytique et séquentielle: elle admet également une part d'intuition, de souplesse par rapport à des règles de base qu'il faut savoir revisiter et relativiser afin de les asservir dans la poursuite d'un objectif qui lui, reste fixe.

La stratégie, c'est l'art d'utiliser une ou plusieurs méthodes, en prenant de la distance par rapport à ces dernières, en se les appropriant.

Un exemple banal permettra d'éclairer ce raisonnement : pour apprendre l'anglais, nous pouvons utiliser une ou plusieurs méthode(s). Notre but est l'apprentissage de l'anglais. Notre stratégie sera d'utiliser les règles de base : apprentissage de la langue et séjours linguistiques. Nous pouvons attendre d'avoir terminé la méthode pour visiter l'Angleterre. Nous pouvons également nous rendre en Angleterre à différents moments de notre apprentissage. Nous pouvons nous imposer l'écoute régulière d'une radio anglophone, même si nous n'y comprenons rien au départ. De notre façon **personnelle** d'agencer tous ces paramètres dépendra notre réussite. Cet agencement mêlera intuition et logique au travers d'un recul critique permanent, susceptible d'optimiser les efforts ainsi que les résultats.

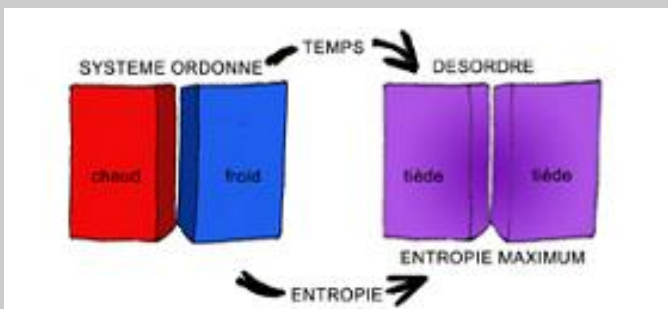
La stratégie, c'est celui qui, après l'apprentissage, passe à l'appropriation et crée **sa formule**, son style, lui permettant d'atteindre son but au-delà de toute méthode. Cette formule est souple, adaptable en permanence car seul compte l'objectif.

L'objet de cet article, en se proposant d'apprendre à lutter contre l'Entropie, est de mener une réflexion concrète dont les aboutissements seront la création du « recul stratégique / critique » à l'aide de « l'attitude d'ouverture ».

Une authentique stratégie de la motivation investit tout naturellement le terrain de la lutte contre l'entropie.

1°) l'Entropie

a) en Physique



La notion d'entropie est constitutive du **Second principe de la thermodynamique**. Ce principe stipule que tout système **isolé** a naturellement tendance à voir son entropie augmenter avec le temps. En physique, entropie peut se traduire par « désordre ».

Dans ce cas, le désordre signifie, pour un système, qu'il tend vers une homogénéisation de ses composantes, un équilibre. Plus le système se rapproche de son équilibre, plus l'entropie croît.

La nature n'a pas l'air d'apprécier ce qui est ordonné. Afin d'être plus clair, on peut dire qu'elle n'aime pas ce qui est bien rangé. Aussi, elle a tendance à tout égaliser, à éroder toute forme distincte. Progressivement, l'équilibre s'installe, c'est-à-dire : le calme plat.

Deux exemples:

- si l'on pose un bloc de matière quelconque, chaud, à côté d'un bloc froid, la température finira par être la même dans les deux blocs. L'entropie sera alors arrivée à son maximum puisque l'ordre initial (un bloc chaud / un bloc froid) aura disparu au profit d'une homogénéisation, d'un équilibre irréversible: deux blocs tièdes.



- si l'on verse une goutte d'encre dans un verre d'eau transparente, on constate au début un ordre. Deux éléments bien distincts cohabitent dans le verre. Mais, au bout d'un certain temps, la goutte d'encre se sera diluée dans le verre. Le système sera alors homogène, l'entropie aura atteint son maximum.

L'entropie est, **dans un système isolé**, irréversible. En effet, sans intervention extérieure, il est difficile d'imaginer qu'un des deux blocs puisse spontanément se réchauffer alors que l'autre, tout aussi spontanément, se refroidira. Il en va de même pour la goutte d'encre, qui une fois diluée, sera bien incapable de se ramasser dans un endroit du verre, se séparant ainsi du liquide dans lequel on l'a plongée et retournant à son état originel.

En physique, on affirme que l'entropie d'un système ne peut diminuer seule : c'est impossible.

b) chez l'être humain

Un individu forme un système, un couple forme un système, une famille forme un système, une société forme un système.

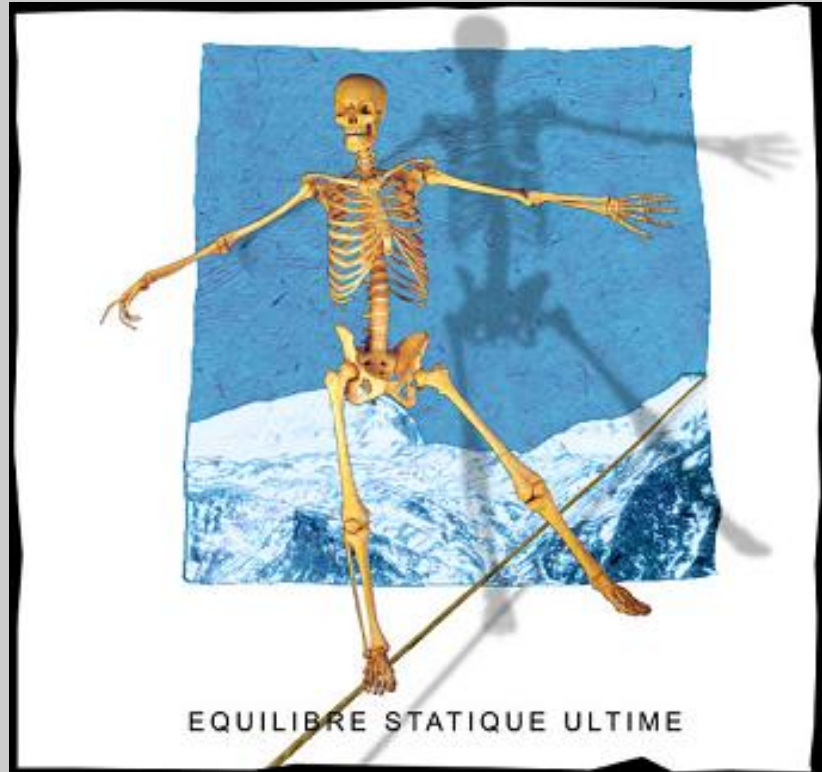
Selon Joël de Rosnay, un système est un « ensemble d'éléments en interaction dynamique organisés en fonction d'un but ». Ce but peut paraître évident, hors de toute intervention de l'observateur. Ainsi le corps humain est un système qui semble exister de lui-même car tout le monde est en mesure d'observer que les individus sont séparés les uns des autres, et séparés de l'environnement.

D'autres systèmes paraissent moins évidents. C'est la démarche de l'observateur qui crée le système. Il lie des phénomènes et des événements qui lui paraissent interdépendants et les traite comme un tout. C'est le cas de la goutte d'encre dans le verre qui forme avec l'eau l'environnant un système, comme extrait du monde par l'observateur. La sociologie également voit la société comme un système et s'applique à découvrir et expliquer les règles qui le régissent.

Aucun système vivant ne peut être totalement isolé, fermé. Un individu se doit d'être matériellement ouvert pour survivre. Il doit manger, respirer, boire... en tant qu'humain, il doit également être spirituellement ouvert puisque ce sont ses relations avec les autres qui l'aident à se construire.

Plus un individu sera isolé, plus il sera sensible à l'entropie. Il peut être matériellement isolé mais il peut également être socialement isolé, seul parmi les autres. On pense immédiatement à celui qui est frappé d'ostracisme, rejeté par ses semblables. Mais s'arrêter à ce cas serait passer à côté de l'essentiel. La recherche d'homéostasie (voir article intitulé « brève analyse des rapports entre motivation et méthode ») conduit souvent à une volonté d'isolement parmi ses semblables. Afin d'atteindre et maintenir un certain équilibre, l'individu sélectionne les informations provenant de son environnement en fonction de ses besoins et de ses croyances. Le souci de conservation de son homéostasie l'incite à réduire ses échanges relationnels au minimum qu'il juge utile.

Il oublie alors que, selon le principe d'entropie, l'équilibre ultime est la mort. Le paradoxe étant qu'à travers la recherche d'homéostasie, on souhaite atteindre un état d'harmonie, un ordre. Or, l'harmonie suprême est le désordre (l'entropie)... Plus on recherche l'ordre (la sécurité intérieure) en limitant ses rapports au monde, plus on favorise en soi l'entropie, donc le désordre : une forme de nivellement, d'appauvrissement de la personnalité. Ce paradoxe est nommé énantiodromie, ou transformation d'une chose en son contraire. À vouloir maintenir à tout prix un certain ordre, sans lui apporter de sang neuf, celui-ci finira par s'user.



En effet, un système ne peut maintenir son ordre interne sans actions extérieures, sans informations, sans données nouvelles et diverses.

Quand l'homéostasie tend vers une ouverture minimale du système, son entropie augmente dans le sens d'une inadaptation croissante aux problèmes posés par l'environnement. Plus clairement : moins un individu est ouvert, plus il aura du mal à gérer les problèmes chaque jour nouveaux qui s'imposent à lui.

Bien sûr, un système dépérit d'autant plus vite que des « informations » (énergie intellectuelle, professionnelle, cinétique...) en sortent et qu'il n'admet aucune nouvelle information. Cela se solde, à terme, par un bilan négatif et la destruction (matérielle ou psychologique) du système.



Il s'agit donc pour nous de passer d'une volonté primaire d'équilibre statique et mortifère à une volonté d'équilibre dynamique fruit d'une ouverture permanente et de la gestion avisée de celle-ci.

La résistance au changement mal gérée conduit à une homéostasie « fermée ». C'est une attitude vouée à l'échec car tout immobilisme, toute stagnation, dans un monde en perpétuel mouvement, constitue une régression, c'est à dire à une inadaptation de plus en plus marquée, comme un retour à l'ébauche de soi qu'est l'enfance.

Reste à découvrir ce qu'est l'homéostasie « ouverte », cet **équilibre dynamique** facteur de progrès en tous domaines.

2°) lutter contre l'entropie

a) information et liberté

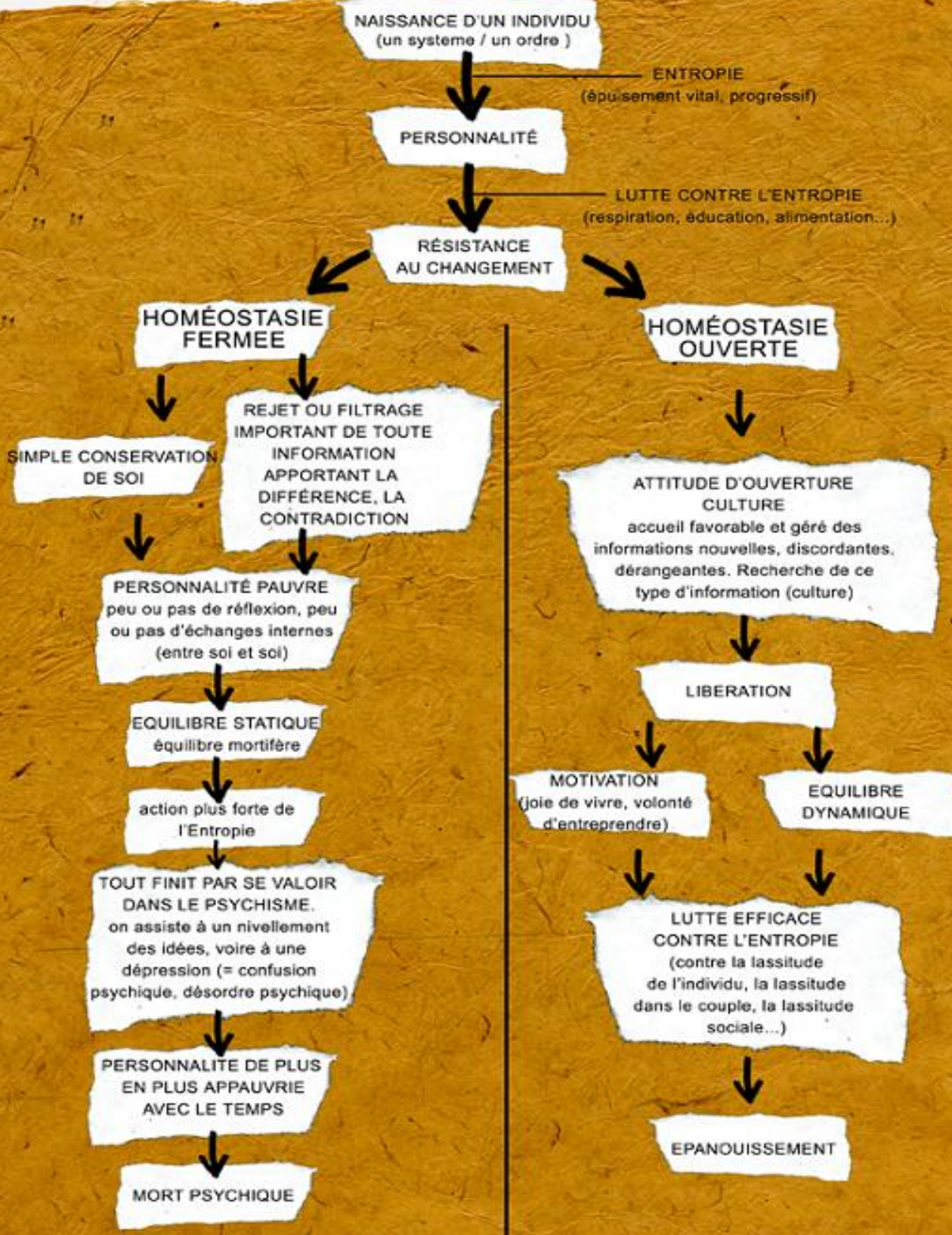
Lorsqu'un individu vient au monde, il se construit sous la pression conjointe de ses gènes et de son environnement. Il émerge progressivement de l'inconscient pour parvenir à la conscience. Il développe peu à peu sa propre vision du monde, sa « mythologie personnelle » à travers laquelle il continuera d'interpréter les événements dont il sera témoin.

La génétique détermine nos caractéristiques physiques de base et peut-être certains traits de notre caractère. Nos gènes portent en eux les spécificité de notre espèce : ils nous rendent humain. L'éducation se greffe sur ces paramètres et modèle, à partir d'eux notre vision du monde. Notre personnalité, la conscience que nous avons de nous-mêmes, sont conditionnées par notre milieu social, les rapports qu'ont entre eux (et avec nous) nos parents, le savoir dispensé à l'école et les multiples rencontres que nous faisons.

La conscience de soi est une forme de distance par rapport à soi, aux autres et au monde. Cette distance nous illusionne en cela qu'elle nous amène à croire que nous sommes libres car « séparés ». Croire que notre séparation, notre distance nous permet de gérer totalement toute influence est une illusion : l'illusion du libre-arbitre.

LUTTER CONTRE L'ENTROPIE

schéma récapitulatif



En réalité, nous sommes libres en potentiel car nous pouvons penser nos désirs et rêver de notre toute puissance, tels des dieux que rien ne conditionnerait, nés de nous-mêmes et par nous-mêmes. Cependant nous ne sommes pas libres en actes car notre forme et nos choix ont été, sont et seront toujours contraints. Sommes-nous seulement capables de choisir entre plusieurs options celle qui sera la meilleure pour nous?

En permanence, des forces, à l'intérieur comme à l'extérieur de nous-mêmes, agissent à notre insu et infléchissent nos décisions.

La liberté, au sens où l'entend la plupart des gens, n'existe pas.

Par contre, la libération, elle, existe : nous pouvons être de plus en plus libre. Nous devons apprendre à être plus libre afin d'évoluer.

Toute motivation est une volonté d'évolution, une volonté de changement positif . Être de plus en plus libre, c'est se rendre capable d'être de plus en plus motivé pour accomplir ce qui importe pour nous.

Se libérer progressivement, chaque jour un peu plus, exige une attitude spécifique où le traitement des informations provenant de notre environnement permettra d'augmenter notre éventails de réactions face à un problème.

La libération existe, c'est l'augmentation des choix possibles.

Il importe, à ce stade de notre réflexion, de définir la notion d'information. Toutes les données auxquelles nous avons accès, volontairement ou involontairement, ne sont des informations qu'à une seule condition : elles doivent être susceptibles d'augmenter notre pouvoir de décision et d'action.

Une authentique information consiste en une donnée ou un ensemble de données que nous pouvons traiter afin de faire évoluer un système, c'est-à-dire de passer d'une homéostasie fermée à une homéostasie ouverte, et donc de contrer l'entropie. C'est généralement par un acte conscient que nous intégrons des données pour en faire des informations.

Le degré d'assimilation de l'information dépend de notre environnement qui nous fournit à la fois des informations authentiques et des données vides. Il dépend aussi de notre **attitude d'ouverture**, de notre volonté de nous laisser pénétrer par des données qui peuvent être considérées comme dérangeantes, déstabilisantes.

Plus nous assimilons d'informations, plus nous augmentons notre liberté. Notre stock de réponses possibles face à une sollicitation intérieure (questionnement, dépression, maladie...) ou extérieure (professionnel, sentimental, politique...) augmente. Ce qui nous rend potentiellement capable d'apporter une réponse adaptée, voire parfaitement ajustée à la situation. Nous aurons alors plus de chances de réussir, de mener à bien une tâche, d'atteindre un objectif.

Or, la réussite nourrit la motivation et la motivation entraîne la réussite.

La volonté d'être plus libre est d'ordre général, elle doit au départ se constituer sans but précis autre qu'elle-même . La motivation découlera, naturellement, des nouveaux comportements et modes de pensée induits par l'accroissement de notre liberté.

Il devient pour nous clair que la recherche et le maintien d'une **attitude d'ouverture** sera le socle sur lequel se construira un équilibre dynamique, une homéostasie ouverte.

b) attitude d'ouverture

Evoluer consiste en une recherche d'ouverture maximale du système qu'en tant qu'individu, nous sommes. Sachant qu'aucun système ne peut être totalement ouvert et, comme on l'a vu, qu'aucun système ne peut être totalement fermé.

L'attitude d'ouverture est une attitude créative qui consiste à se créer soi-même en profitant de toute information disponible. C'est une véritable stratégie, un art demandant autant d'intuition que de raisonnement. **L'attitude d'ouverture est une disponibilité permanente.**

Pour évoluer (attitude créative), il faut rechercher la différence et la contradiction plutôt que la totale ressemblance à soi (qui est synonyme de résistance au changement).

On comprend aisément que l'homme est un système qui se doit de rester matériellement ouvert pour survivre puisque il doit se nourrir et respirer, donc assimiler des informations. Mais l'homme n'est pas de la matière associée à un esprit, il est un corps-esprit, une unité indissociable. L'homme vit dans un monde symbolique qui fait système, on appelle cela la culture. L'homme est donc matériellement et spirituellement soumis à l'entropie. Il se doit d'être ouvert d'esprit comme il ouvre ses poumons pour laisser entrer l'air.

Evoluer, c'est **sortir de la culture grâce à la culture.**

Le terme culture comporte deux acceptions:

La première est la panoplie de tous les éléments constitutifs d'une société: traditions, manières de parler, de se vêtir, de se comporter, d'entrer en relation ... c'est l'ambiance générale dans laquelle baigne tout nouveau venu dans un monde.

La seconde est **constituée d'une réflexion sur la première**. Il s'agit de prendre du recul, d'exercer son esprit critique, de mettre en doute le monde que l'on voit. Ce monde ne va pas de soi, il est « relatif ». En se « cultivant », on gagne de l'autonomie, on devient capable de rejeter les fausses évidences, les croyances erronées. On comprend pourquoi et comment chaque vie, chaque regard sur le monde peut et doit être singulier. La culture, en ce sens, est la création d'un être singulier. Toute découverte, ou invention est le fruit de ce regard neuf produit par le recul critique. La culture ne se résume pas à la lecture d'ouvrages complexes, c'est une **attitude**. En ce sens tout peut être objet de culture. Toute pratique, effectuée en exerçant son esprit critique ou en tentant de le faire est **culture**.

Si la réflexion permet de générer l'action juste, seule l'action produit les changements. L'activité physique est ainsi un excellent moyen de s'approfondir soi-même si elle ne se résume pas à un simple divertissement mais est vue comme un élément destiné à mieux se connaître.

Évoluer, c'est tenter de comprendre et dépasser nos déterminismes (la culture dans laquelle on baigne) en prenant du recul (la culture comme action consciente).

Il est tout à fait possible de lutter contre l'entropie en faisant le minimum. Puisqu'un système vivant n'est jamais totalement fermé, on comprendra que, tant que nous sommes en vie, le système que nous sommes est suffisamment ouvert. Nous agissons alors à la recherche d'une homéostasie « fermée », une simple conservation de soi. Nous ferons au mieux pour ne pas mourir trop tôt. Nous consulterons des aides : médecins, psychologues, psychotropes en tous genres. Nous vivrons peut-être même plus vieux que ceux

ayant décidé de se prendre en charge, d'être responsable de leur vie, d'accompagner sa création par le hasard et la nécessité.

Mais pourquoi ne pas donner du prix à sa vie en luttant contre l'entropie de façon totale et consciente, en développant **l'attitude d'ouverture**? Pourquoi ne pas essayer d'être en permanence prêt à recevoir toute stimulation comme quelque chose de constructeur? Pourquoi ne pas rechercher ces stimulations, aller au devant d'elle?

Lorsqu'on connaît les bénéfices d'une telle attitude d'ouverture, l'acte fondateur de notre évolution consistera en ce questionnement quotidien.

La culture produit des objets culturels. Plus ces derniers seront diversifiés, plus nous aurons accès à des informations différentes. Chaque système-individu ayant accès à cette diversité pourra espérer y trouver de quoi s'enrichir et donc lutter contre l'entropie en la neutralisant ou la retardant par l'ouverture perpétuelle du système.

Notre cerveau peut réaliser des milliards de connexion différentes. Il peut donc, en théorie, produire des idées nouvelles et donc, d'autres façons de percevoir la vie. Mais, un système fermé, ou peu ouvert (n'ayant pas accès par contrainte ou par choix à une grande variété d'informations) tourne en boucle, il a trop peu d'éléments pour voir surgir de nouvelles idées qui bousculeront l'ordre établi et combattons l'entropie: il manque d'imagination...

Un objet culturel nous propose à la fois de nouvelles informations et également de nouveaux programmes pour traiter les informations. Par exemple, lorsque on lit un roman, on introduit en soi une description du monde (les informations) et une façon de décrire le monde (un programme - une mythologie - différent du nôtre). Ce programme peut bouleverser notre mythologie personnelle en s'affirmant comme différent et valable. Plus on découvre d'autres programmes, en pratiquant de nombreuses activités, plus on nuance le sien : il devient alors plus souple, plus **ouvert**. Nous évoluons. Le système-individu que nous sommes s'enrichit, se développe. Cela rejaillit sur le système-couple, lui évitant de succomber à l'entropie. A un niveau supérieur, l'effet est notable sur la famille et la société.

Conclusion

Tout être humain est sensible à l'entropie et condamné par elle.

Tout être humain cherche à lutter contre le désordre (intérieur).

La première attitude consiste à rechercher une stabilité fixe, ce qui est le signe d'une résistance au changement bien trop forte, d'une homéostasie fermée. Cette attitude est génératrice d'échec, favorisant le repli sur soi, l'isolement, la poursuite de la sécurité à tout prix au détriment de l'épanouissement de la personne.

La deuxième attitude consiste en une recherche d'équilibre dynamique ou homéostasie ouverte. L'individu favorise son ouverture au monde en recherchant et accueillant favorablement les informations nouvelles, discordantes et dérangeantes. Il se demande en permanence en quoi une donnée, quelle que soit sa nature, peut devenir une information. En cela c'est un art, la stratégie suprême, celle de savoir conduire sa vie en la nourrissant en permanence.

On peut considérer qu'une stratégie efficace est constituée de plusieurs éléments.

Le premier : il s'agira de se consacrer à l'élaboration ou au suivi de méthodes où le sentiment de contrôle sera prépondérant. L'homéostasie implique une résistance au changement, et donc une limitation ou une annihilation de la motivation. Le suivi d'une méthode bien étudiée permet de développer le sentiment de contrôle et donc de faire évoluer l'homéostasie, ce qui provoque une naissance ou une augmentation de la motivation. C'était l'objet de notre premier article.

Le second : consiste en un développement de sa capacité critique (ou « recul critique ») au travers d'une nouvelle attitude : l'attitude d'ouverture. L'individu se libère. Il prend de la distance par rapport aux méthodes, il développe plus facilement ses stratégies, il acquiert les notions susceptibles de l'aider à affiner ces stratégies. L'attitude d'ouverture compense la résistance au changement. *Elle doit être considérée comme une stratégie globale*, transcendant toute forme d'attention.

Le troisième : fera l'objet de notre prochain article.

Olivier Lafay.

Illustrations d'Hervé Audouy, Hyppolit@free.fr

Egalement illustrateur de « Méthode de Musculation, 110 exercices sans matériel ».

Après les références bibliographiques, vous trouverez un schéma récapitulatif, utile pour mieux comprendre cet article.

Merci de faire parvenir toutes vos questions concernant cet article à L'EFCC qui transmettra. Olivier Lafay y consacrera prochainement une rubrique spécifique intitulée « réponses aux questions des lecteurs ».

Références bibliographiques:

Joël de Rosnay, Le macroscopie, vers une vision globale, Seuil.

Tous les ouvrages de Paul watzlawick et Lynn Segal.

Erich Fromm, Avoir ou être, Robert Laffont.

Ludwig von Bertalanffy, théorie générale des systèmes, Dunod.

Edgar Morin, la méthode, Seuil.

Copyright close-combat.org . Reproduction interdite sauf accord formel de close-combat.org