



**Aucune Excuse ? Vivre !**

Aucune Excuse ? Vivre !

# **Aucune Excuse ? Vivre !**

**Bréviaire matérialiste de lucidité**

**Anatomie de nos alibis, arsenal  
philosophique et manuel de  
renaissance sans  
arrière-monde**

**Michel Misrez**





**Aucune Excuse ? Vivre !**

**Copyright © 2026 - Michel Misrez**

**Tous droits réservés.**

**ISBN :**

**Couverture : Michel Misrez**



## Table des matières

|                                                  |         |
|--------------------------------------------------|---------|
| Comment lire ce livre .....                      | 13      |
| Dédicace .....                                   | 15      |
| Hommage liminaire .....                          | 16      |
| Exergue intime .....                             | 17      |
| Note sur l'intention de l'auteur .....           | 18      |
| Ouverture .....                                  | 25      |
| Introduction .....                               | 40      |
| Préambule – Le dernier alibi .....               | 62      |
| <br><b>Partie I – L'Enclume</b> .....            | <br>81  |
| 1 . Nous ne naissons pas libres .....            | 88      |
| 2 . Les causes qui nous traversent .....         | 95      |
| 3 . La blessure n'est pas imaginaire.....        | 105     |
| 4 . Comprendre n'est pas absoudre .....          | 112     |
| 5 . Dans le désert.....                          | 118     |
| 6 . Dans la sagacité, nous devenons autres ..... | 125     |
| <br><b>Partie II – L'alibi</b> .....             | <br>130 |
| 7 . Le refuge qui devient prison.....            | 130     |
| 8 . La plainte comme demeure .....               | 144     |
| 9 . La blessure comme identité .....             | 160     |
| 10 . Le confort secret de l'impuissance .....    | 181     |
| 11 . L'intelligence négative .....               | 205     |
| <br><b>Partie III – Les Masques</b> .....        | <br>242 |
| 12 . Le caractère .....                          | 246     |

## Aucune Excuse ? Vivre !

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| 13. L'autrui comme garde-fou de la lucidité .....    | 273        |
| 14 . La morale .....                                 | 275        |
| 15. La souffrance .....                              | 296        |
| 16. Le nihilisme .....                               | 317        |
| 17. L'Époque .....                                   | 342        |
| 18 . La lucidité cynique.....                        | 376        |
| <br><b>Partie IV – L'Arsenal philosophique .....</b> | <b>393</b> |
| 19. Spinoza ; comprendre les causes .....            | 398        |
| 20. Nietzsche : démasquer le ressentiment .....      | 401        |
| 21. Camus : vivre sans garantie .....                | 404        |
| 22. Freud : soupçonner le moi .....                  | 408        |
| 23. Bourdieu : voir les héritages .....              | 411        |
| 24. La Rochefoucauld : dénuder l'amour-propre.....   | 416        |
| 25. Arendt : répondre du monde commun .....          | 421        |
| 26. Épicure et Lucrèce : revenir à la terre .....    | 426        |
| 27. Onfray : l'immanence comme courage.....          | 433        |
| <br><b>Partie V – Le geste .....</b>                 | <b>447</b> |
| 28. Le plus petit acte vrai.....                     | 461        |
| 29. Sortir de la plainte .....                       | 471        |
| 30. Demander pardon .....                            | 482        |
| 31. Ne pas répéter .....                             | 492        |
| 32. Devenir cause de quelque chose.....              | 511        |
| 33. Le geste commun.....                             | 522        |
| 34. La preuve par le geste .....                     | 537        |
| <br><b>Partie VI – Transmettre l'étincelle .....</b> | <b>552</b> |

## Aucune Excuse ? Vivre !

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| 35. Le terrain de la transmission .....                      | 555        |
| 36. Ce que nous transmettons sans le vouloir .....           | 558        |
| 37. Rompre la chaîne .....                                   | 562        |
| 38. Éduquer sans alibi .....                                 | 566        |
| 39. Laisser une trace plus libre que soi.....                | 572        |
| 40. L'étincelle ne nous appartient pas .....                 | 578        |
| <br><b>Partie VII – Renaissance sans arrière-monde .....</b> | <b>583</b> |
| 41. Vivre sans garantie .....                                | 589        |
| 42. La joie de comprendre .....                              | 598        |
| 43. La dignité terrestre .....                               | 608        |
| 44. Aucune excuse ? Vivre ! .....                            | 617        |
| <br><b>Conclusion générale – Vivre sans garantie .....</b>   | <b>630</b> |
| <br><b>Annexes .....</b>                                     | <b>640</b> |
| <b>Lexique des alibis intérieurs .....</b>                   | <b>642</b> |
| <b>Dictionnaire existentiel des excuses humaines.....</b>    | <b>647</b> |
| <br><b>Bibliographie essentielle .....</b>                   | <b>653</b> |
| <b>Du même auteur .....</b>                                  | <b>660</b> |

**Aucune Excuse ? Vivre !**

Aucune Excuse ? Vivre !

Michel Misrez

Dans la collection  
Croire ? QUI, QUOI ? Moi ?

**Aucune Excuse ? Vivre !**

**Bréviaire matérialiste de lucidité**

Tout ne va pas bien, tout n'ira peut-être pas bien,  
mais cela ne m'autorise pas à renoncer à vivre.

**Aucune Excuse ? Vivre !**



Aucune Excuse ? Vivre !

## Comment lire ce livre

Ce livre peut se lire comme une traversée.  
De l'enclume à l'étincelle.  
Des causes qui nous façonnent aux gestes qui nous rendent capables.  
De la blessure reconnue à l'alibi démasqué.  
Des masques de la fuite à l'arsenal philosophique.  
Du geste à la transmission.  
De l'absence de garantie à la joie terrestre.  
Mais il peut aussi se lire autrement.  
Par fragments.  
Par appels.  
Par nécessité intérieure.  
On peut entrer par une blessure.  
Par une fatigue.  
Par une plainte.  
Par une phrase qui dérange.  
Par un philosophe.  
Par un geste.  
Par une page ouverte presque au hasard.  
Car l'alibi ne se présente pas toujours dans l'ordre.  
La vie non plus.  
Il n'est donc pas nécessaire de tout comprendre avant de commencer à lire.  
Il n'est pas nécessaire de suivre chaque marche comme un escalier obligatoire.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Le lecteur peut avancer, revenir, sauter, reprendre,  
s'arrêter.

Un chapitre peut suffire pour une journée.

Une phrase peut suffire pour une semaine.

Une question peut suffire pour déplacer une vie d'un degré.

Le livre possède une colonne intérieure :

Que fais-tu maintenant de ce qui t'a fait ?

C'est cette question qui relie les pages.

Qu'on le lise de la première à la dernière ligne, ou qu'on

l'ouvre au lieu où quelque chose appelle, le même  
mouvement travaille :

voir plus clair,

ne pas se haïr,

chercher le geste possible,

et laisser revenir l'air.

Il ne s'agit donc pas de lire vite.

Il s'agit de lire juste.

Comme on entre dans une pièce pour y trouver une fenêtre.

Comme on cherche une poignée dans un mur.

Comme on reconnaît une vieille phrase, puis qu'on lui  
retire un peu de son empire.

Ce livre n'exige pas du lecteur qu'il le suive docilement.

Il lui demande seulement de ne pas se fuir tout à fait.

Aucune Excuse ? Vivre !

## DÉDICACE

À celui que je ne nomme pas,  
mais dont la voix normande  
m'apprit à marcher sans garantie,  
à habiter la vie nue  
et à tenir debout dans la joie tragique.

Non pas consolé,  
Non pas sauvé.  
Mais rendu au réel.  
Et déjà, dans ce réel,  
Quelque chose respirait.

Aucune Excuse ? Vivre !

## Hommage liminaire

Par vos mots, nous apprenons à marcher sans garantie.  
Vous ne nous consolez pas : vous nous rendez au réel. Vous  
ne nous offrez ni refuge ni arrière-monde, mais une  
exigence plus haute : habiter la vie nue, c'est-à-dire  
consentir à cette existence fragile, corporelle, finie, sans lui  
demander de se justifier devant un ciel.  
Là où d'autres promettent le salut,  
vous enseignez la présence.  
Là où d'autres maquillent l'abîme, vous nous invitez à le  
regarder sans cesser d'aimer.  
Tenir debout dans la joie tragique, ce n'est pas croire que  
tout est bien. Ce n'est pas nier la douleur, ni transformer  
l'épreuve en décoration morale. C'est refuser simplement  
que la douleur ait le monopole du vrai.  
C'est savoir que rien n'est garanti  
et choisir pourtant de marcher.  
Alors quelque chose se lève.  
Non pas une certitude.  
Non pas une promesse.  
Mais une clarté suffisante pour avancer d'un pas.  
Ainsi vos mots ne nous sauvent pas de la vie.  
Ils nous y ramènent. Plus nus.  
Plus lucides. Plus vivants.  
Et peut-être est-ce là toute joie sérieuse :  
ne plus demander à la vie de nous épargner,  
mais apprendre à l'habiter.

Aucune Excuse ? Vivre !

## **EXERGUE INTIME**

Je vois et je comprends.  
Quand je comprends, je vois.  
Alors l'alibi perd son empire.

Et lorsque l'alibi recule,  
Le monde ne change pas encore,  
Mais l'air revient

— **Michel Misrez**

Aucune Excuse ? Vivre !

## Note sur l'intention de l'auteur

Le titre Aucune Excuse ? Vivre ! avance avec rudesse.

Il peut être mal entendu.

“Exister” constate une présence.

“Vivre” engage une traversée.

On pourrait y entendre une condamnation de celui qui tombe, une injonction à se relever trop vite, une manière de transformer la fatigue en faute.

Ce serait manquer le cœur du livre.

Il ne s'agit pas de parler au moment du choc. Il ne s'agit pas de demander à celui qui saigne de produire aussitôt une philosophie de la reprise. Il y a un temps pour l'abri, le soin, le silence, la justice, parfois seulement la survie.

Mais il existe aussi un autre temps.

Un temps plus tardif, plus fragile, où quelque chose redevient possible. Alors la question change. Elle ne demande plus : “Pourquoi es-tu tombé ?”

Elle demande : “Que fais-tu maintenant de ce qui t'a atteint ?”

C'est à ce seuil seulement que commence la question de l'alibi.

Ensuite vous pouvez enchaîner directement avec :

Aucune Excuse ? ne veut pas dire :

“vous êtes coupable.”

Cela veut dire : “même blessée, la vie ne doit pas être livrée sans combat à ce qui l'a blessée.”

Ce livre sait que les blessures existent.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Il sait que certains chocs défont un être, que certaines violences obligent d'abord à se protéger, à se taire, à se soigner, à s'éloigner, à demander justice ou réparation.

Il sait que l'on ne demande pas à un corps meurtri, à une âme effondrée, à une vie fracassée, de bondir aussitôt vers la joie. Rien ici ne célèbre la dureté.

Rien ici ne méprise la fragilité.

Rien ici ne confond la liberté avec une injonction à la performance.

Ce livre ne nie pas la blessure.

Il refuse seulement qu'elle devienne souveraine.

Il pose une question plus tardive, plus discrète, mais décisive. Non pas au moment du choc. Non pas au cœur de l'effondrement. Mais lorsque le temps du soin, de la protection ou du silence a été respecté.

Alors seulement, une question revient :

Que faisons-nous de ce qui nous a atteints ?

La blessure doit-elle devenir notre seule demeure ?

La souffrance doit-elle devenir notre identité ?

L'injustice subie doit-elle recevoir le pouvoir de parler à notre place jusqu'à la fin ?

C'est là seulement que commence la question de l'alibi.

Non contre la douleur.

Mais contre son empire définitif.

Et quand cet empire vacille, même un peu, ce n'est pas encore la joie.

Mais c'est déjà moins de nuit.

## Aucune Excuse ? Vivre !

### **Distinguer pour ne pas brutaliser**

Pour éviter tout malentendu, il faut distinguer quelques mots que l'usage courant confond souvent : expliquer, justifier, s'excuser, se donner un alibi, être responsable, être coupable.

Ces distinctions ne sont pas des raffinements théoriques. Elles protègent le cœur même de ce livre. Car si l'on confond compréhension et complaisance, responsabilité et culpabilité, blessure et alibi, alors la pensée devient injuste. Elle frappe là où elle devrait discerner.

Expliquer, ce n'est pas excuser.

Expliquer, c'est chercher les causes : comprendre d'où vient une peur, une colère, une fatigue, une violence, une impuissance. Toute pensée sérieuse commence par là. Rien n'est plus dangereux qu'une morale qui condamne sans comprendre.

Justifier, c'est autre chose.

Justifier, c'est dire : puisque cela s'explique, alors cela devient légitime.

Or tout ce qui s'explique n'est pas pour autant acceptable. Une blessure peut expliquer une réaction ; elle ne justifie pas nécessairement qu'on détruise sa propre vie ou celle des autres.

L'excuse peut être juste lorsqu'elle reconnaît une limite réelle : un corps épuisé, une situation impossible, une violence subie, une fragilité qui demande du temps.

Mais elle devient dangereuse lorsqu'elle se transforme en permission durable de ne plus répondre à la vie.



## Aucune Excuse ? Vivre !

L'alibi, dans ce livre, désigne ce glissement.

C'est le moment où une cause réelle, une douleur réelle, une injustice réelle, cesse seulement d'expliquer notre difficulté et devient une demeure, une identité, une autorisation permanente à l'impuissance.

L'alibi ne ment pas toujours.

C'est ce qui le rend redoutable.

Il prend appui sur une vérité, puis il en détourne la conséquence.

Il dit : "cela m'est arrivé" et conclut : "je n'ai donc plus à répondre."

Voilà le passage à examiner. Voilà le point dangereux.

Mais dès que ce passage apparaît, quelque chose se dénoue. La vérité cesse d'être une chambre fermée. Elle redevient un chemin possible.

Pas encore la délivrance entière.

Mais une serrure a bougé.

### **Responsabilité n'est pas culpabilité**

La responsabilité ne signifie pas que tout dépend de nous.

Elle signifie que, même au milieu de ce qui nous détermine, une part de réponse peut parfois s'ouvrir. Être responsable, ce n'est pas être tout-puissant. Ce n'est pas se fabriquer soi-même à partir de rien. Ce n'est pas nier le corps, l'enfance, la classe, la blessure, l'époque, l'inconscient.

Être responsable, c'est reconnaître le lieu fragile où un geste reste possible.

Parfois ce geste est minuscule.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Un mot retenu.

Une violence non transmise. Une vérité dite.

Un pardon demandé. Une fuite interrompue.

Une plainte déplacée d'un millimètre vers l'action.

C'est peu. Mais c'est déjà une réponse.

La culpabilité, elle, accuse l'être.

Elle dit : "c'est ta faute." "tu es condamnable."

"tu es le problème."

Ce n'est pas le propos de ce livre.

Il ne s'agit pas de charger davantage ceux qui souffrent. Il s'agit au contraire de chercher comment alléger la vie de ce qui la retient prisonnière.

Ce livre ne confond donc jamais compréhension et complaisance, responsabilité et culpabilité, blessure et alibi.

Il tente seulement de penser ce passage délicat où ce qui nous a atteints risque de parler à notre place.

Nous ne sommes pas responsables de toutes nos causes.

Mais lorsqu'un geste devient possible, même pauvre, même tremblant, quelque chose en nous cesse d'être seulement vaincu.

Et cette petite victoire suffit parfois à rendre le matin praticable.

### Les philosophes comme armes de lucidité

Je dois à l'Université populaire de Michel Onfray moins un système qu'une méthode : apprendre à lire la carte du monde pour mieux marcher dans la vie réelle.

Ce livre cherche comment un être déterminé, blessé,

## Aucune Excuse ? Vivre !

traversé par des causes, peut néanmoins reprendre une part de puissance.

Il ne croit pas à la liberté magique.

Il ne croit pas à l'innocence absolue.

Il ne croit pas au salut venu d'ailleurs.

Il croit seulement à ceci :

une intelligence assez courageuse pour regarder ses propres alibis peut devenir une force de transformation.

Et cette transformation, même minuscule, suffit parfois à faire jaillir une étincelle.

Ce livre ne convoque pas les philosophes comme des statues.

Il ne leur demande pas de décorer le propos, ni de produire une galerie savante. Il les appelle comme des armes de lucidité, comme des miroirs exigeants, comme des compagnons de dévoilement.

Spinoza nous aidera à comprendre les causes qui nous traversent.

Nietzsche à démasquer le ressentiment, les morales de vengeance et les vertus suspectes.

Camus à vivre sans garantie, sans consolation métaphysique.

Épicure et Lucrèce à revenir à la terre, au corps, à la simplicité matérielle de vivre.

Freud à soupçonner nos récits intérieurs.

La Rochefoucauld à dévoiler les ruses de l'amour-propre.

Bourdieu à rappeler que l'homme ne se fabrique jamais seul.

Arendt à penser la responsabilité dans le monde commun.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Simone Weil à réapprendre l'attention.

Girard à comprendre la violence qui cherche un bouc émissaire.

Onfray à rappeler que la vie nue n'est pas une vie pauvre, mais une vie délivrée des arrière-mondes.

Ces auteurs ne seront donc pas des ornements.

Ils seront des miroirs.

Chacun d'eux posera une question :

Qu'est-ce que je ne veux pas voir ?

Et tous ramèneront à cette interrogation centrale :

Où est-ce que je transforme ce qui m'explique en permission de ne plus agir ?

La pensée ne sera pas ici une décoration de l'existence.

Elle sera un instrument de dévoilement.

Mais dévoiler ne suffit pas.

Il faut que la pensée rouvre une route, si étroite soit-elle. Il faut qu'elle donne au lecteur non seulement la blessure de voir, mais la joie sobre de ne plus se mentir tout à fait.

Ce livre voudrait être cela : une anatomie de nos alibis, un arsenal de lucidité, un manuel de renaissance sans arrière-monde.

Non pour juger la vie.

Pour lui rendre passage.

Aucune Excuse ? Vivre !

## OUVERTURE

Cette civilisation est épuisée.

Donc tout est à reprendre.

Non pour revenir en arrière.

Pour cesser de disparaître.

Nous vivons dans une époque qui sait presque tout commenter, mais qui ne sait plus très bien vivre. Elle analyse, classe, explique, excuse, contextualise, diagnostique. Elle possède des mots pour toutes ses défaillances, des théories pour toutes ses impuissances, des circonstances pour toutes ses lâchetés.

Elle sait dire pourquoi elle tombe.

Elle sait moins dire comment se relever.

Voilà son épuisement profond : non pas l'absence d'intelligence, mais l'usage de l'intelligence contre la puissance de vivre. Non pas l'absence de savoir, mais la transformation du savoir en fatigue supplémentaire. Non pas l'absence de lucidité, mais une lucidité devenue parfois stérile, ironique, protectrice, incapable de produire un geste.

Nous sommes devenus experts en explications.

Mais expliquer n'est pas encore répondre.

Nous savons expliquer nos renoncements, contextualiser nos lâchetés, envelopper nos mensonges dans des raisons supérieures. Nous ne manquons pas de discours ; nous manquons de vérité.

Montaigne l'avait vu : nous ne cessons de nous entregloser.

Nous commentons des commentaires, puis les

## Aucune Excuse ? Vivre !

commentaires de ces commentaires, jusqu'à perdre le contact avec ce qui devait être pensé. Une civilisation peut vivre du commentaire tant que celui-ci demeure une voie vers le vrai. Mais lorsqu'il devient un écran, lorsqu'il remplace l'épreuve du réel, il ne transmet plus rien : il recouvre.

Ce n'est pas d'avoir commenté ses textes fondateurs que l'Occident s'est épuisé. C'est d'avoir conservé la manie du commentaire après avoir perdu le courage de croire, de juger et de nommer. Alors l'explication devient alibi. La nuance devient refuge. La complexité devient anesthésie.

Une civilisation peut mourir de mensonge. Elle peut aussi s'épuiser sous l'excès de ses justifications.

Elle peut aussi s'épuiser sous l'excès de ses justifications.

Elle ne meurt pas seulement parce qu'elle ment. Elle meurt parce qu'elle doit chaque jour expliquer pourquoi son mensonge serait encore une forme de vérité.

Nous ne sommes pas seulement noyés sous les mensonges. Nous sommes noyés sous les raisons données pour ne plus les appeler ainsi.

Oui, cela touche bien à une part de la déchéance de l'Occident – non pas parce que l'Occident aurait trop pensé, mais parce qu'il aurait progressivement substitué à la pensée la gestion infinie des discours.

Il ne pense plus le réel. Il commente ses propres évitements. Une civilisation saturée de discours, mais dépeuplée de vérité.

Car l'alibi moderne est rarement grossier.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Il ne dit pas simplement : “je ne veux pas.”

Il dit : “je ne peux pas, et voici pourquoi.”

Il ne se présente pas comme un refus, mais comme une analyse. Il ne nie pas la réalité ; il en prélève un fragment pour organiser l'impuissance autour de lui.

Il y a toujours une raison.

Une blessure. Une enfance. Une époque. Une injustice. Une classe sociale. Un traumatisme. Une fatigue. Une peur. Un diagnostic. Un système. Un monde trop lourd.

Et souvent, ces raisons sont vraies.

C'est précisément pourquoi elles sont dangereuses lorsqu'elles deviennent des alibis.

Une fausse raison se réfute assez vite. Une vraie raison, elle, peut devenir une forteresse. Elle protège d'abord. Puis elle enferme. Elle explique un retard, puis justifie une vie entière arrêtée. Elle éclaire une souffrance, puis lui offre un trône.

Là commence le danger.

Non dans la blessure.

Mais dans son couronnement.

Non dans l'explication.

Mais dans sa transformation en destin.

Non dans le déterminisme.

Mais dans l'usage que nous en faisons pour renoncer à toute marge.

Il faut donc reprendre.

Non pas repartir de zéro, car personne ne repart de zéro.

Nous sommes faits de causes, de corps, d'histoires, de

## Aucune Excuse ? Vivre !

contraintes, de mémoires, d'inégalités, de hasards. Rien en nous n'est pur commencement. Mais entre le fantasme d'une liberté absolue et l'abandon total aux déterminismes, il existe une zone fragile. Cette zone s'appelle parfois : un geste.

Pas un miracle.

Un geste.

Un déplacement minuscule dans la répétition. Une parole moins lâche. Un silence moins complice.

Une transmission interrompue. Une rancune qui ne devient pas doctrine.

Une blessure qui ne gouverne pas toute la maison.

Une fatigue qui demande repos au lieu de fabriquer une métaphysique de l'échec.

C'est peu.

Mais ce peu est immense.

Car toute vie qui reprend ne commence pas par une victoire.

Elle commence par un léger refus de disparaître entièrement.

Ce livre part de là.

De cette fatigue de civilisation.

De cette intelligence devenue parfois complice de l'impuissance.

De cette manière moderne de tout expliquer jusqu'à ne plus rien exiger de soi.

De cette tentation de transformer chaque cause en exemption.



## Aucune Excuse ? Vivre !

De cette pente douce où la lucidité devient excuse, où la blessure devient identité, où le malheur devient souveraineté.

Mais il ne part pas de là pour accuser.

Il part de là pour rouvrir.

Car il y a dans la lucidité autre chose qu'un couteau. Il y a une lumière. Une lumière dure, sans doute. Une lumière qui ne flatte pas. Une lumière qui déshabille les récits, les postures, les plaintes installées, les belles explications où nous cachons parfois notre refus de vivre.

Mais lorsqu'elle éclaire vraiment, cette lumière ne détruit pas.

Elle rend le passage visible.

Et voir le passage, même étroit, change déjà la prison.

### **Aucune excuse ?**

L'expression est brutale.

Elle l'est volontairement.

Elle n'est pas là pour frapper les faibles, les blessés, les vaincus, les épuisés. Elle n'est pas là pour humilier ceux qui peinent à tenir debout.

Elle ne dit pas : "tu pouvais tout."

Elle ne dit pas : "tu n'avais qu'à."

Elle ne dit pas : "ta souffrance ne compte pas."

Elle dit seulement : Ne transforme pas ce qui t'explique en permission définitive de disparaître.

Voilà le cœur.

Une excuse peut être juste. Une limite peut être réelle. Une impossibilité peut être momentanément totale. Il est des

## Aucune Excuse ? Vivre !

heures où l'on ne peut rien. Il est des vies écrasées par des forces qui les dépassent. Il est des situations où la première dignité consiste non pas à agir, mais à survivre.

Ce livre le sait.

Il ne parlera jamais depuis le confort cruel de celui qui juge à distance.

Mais il demande ceci : lorsque quelque chose redevient possible, même pauvre, même tremblant, même minuscule, qu'en faisons-nous ?

Voilà où la question commence.

Pas avant. Pas au moment où l'être est au sol.

Mais au moment où une main, même fragile, peut chercher un appui.

Alors l'excuse peut devenir alibi.

Alors la cause peut devenir couronne.

Alors l'explication peut devenir prison.

Alors la blessure peut devenir autorité.

Et c'est là qu'il faut dire : aucune excuse ?

Avec un point d'interrogation.

Car ce livre n'est pas un verdict.

C'est une épreuve.

Une question posée à chacun, d'abord à celui qui l'écrit :

Où suis-je en train de me protéger ?

Où suis-je en train de me mentir ?

Où suis-je en train de transformer une vérité en refuge contre la vie ?

Où ai-je fait de ma blessure un sauf-conduit ?

Où ai-je donné à mon passé le droit de décider encore ?

## Aucune Excuse ? Vivre !

Ces questions ne sont pas confortables.

Mais elles peuvent être libératrices.

Car il arrive qu'une vie ne soit pas enfermée par le mur le plus visible, mais par la phrase qui le déclare infranchissable.

Changer la phrase ne détruit pas toujours le mur.

Mais cela rend possible le premier pas vers lui.

Et parfois, c'est ainsi que commence la délivrance : non par la disparition de l'obstacle, mais par la fin de son absolu.

### **Vivre !**

Le second mot du titre est le plus important.

Vivre !

Non pas survivre dans la plainte.

Non pas fonctionner dans la fatigue.

Non pas se raconter indéfiniment.

Non pas attendre réparation du monde avant de consentir à respirer.

Vivre.

C'est-à-dire reprendre contact avec la puissance minimale d'exister. Avec le corps.

Le matin.

La table. Le pain.

La marche. Le travail.

L'amitié. Le désir.

Le rire. La pensée. La main tendue.

La phrase juste. Le silence qui n'accuse plus.

La joie qui ne demande pas d'autorisation métaphysique.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Vivre, ce n'est pas nier le tragique.

C'est refuser qu'il ait le dernier mot avant même que nous ayons parlé.

Vivre, ce n'est pas croire que tout dépend de nous.

C'est chercher ce qui dépend encore un peu de nous, au milieu de tout ce qui ne dépend pas.

Vivre, ce n'est pas abolir les causes.

C'est cesser de leur remettre toutes les clés de la maison.

Voilà pourquoi ce livre sera matérialiste.

Il ne cherchera pas le salut hors du monde. Il ne promettra aucune rédemption. Il n'inventera pas de ciel pour compenser l'injustice de la terre. Il ne dira pas que la souffrance a un sens caché, que l'épreuve ennoblit toujours, que tout arrive pour une raison.

Non.

Certaines choses détruisent seulement.

Certaines violences ne contiennent aucune leçon.

Certaines pertes ne rendent pas meilleur.

Certains malheurs ne méritent aucune poésie.

Mais même dans un monde sans garantie, une tâche demeure : ne pas ajouter à la violence subie la soumission intime qui lui donne raison pour toujours.

Il ne s'agit pas de vaincre la vie.

Il s'agit de ne pas l'abandonner trop vite.

Alors peut naître une joie singulière.

Pas la joie des innocents.

Pas la joie des distraits.

Pas la joie de ceux qui n'ont rien vu.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Une joie plus basse, plus grave, plus terrestre.  
La joie de celui qui sait que rien n'est sauvé, mais que tout n'est pas perdu.  
La joie de celui qui a cessé de confondre lucidité et renoncement.  
La joie de celui qui découvre qu'une marge existe encore.  
Une joie de passage.  
Une joie de brèche.  
Une petite jubilation devant l'air qui revient.  
C'est cette joie-là que ce livre cherche.  
Non comme un décor.  
Comme une délivrance.

### **Le projet**

Ce livre propose une anatomie.  
Il veut examiner les alibis par lesquels nous cessons de répondre à la vie tout en conservant l'apparence de la lucidité.  
L'alibi de la blessure. L'alibi de l'enfance. L'alibi de l'époque.  
L'alibi du système. L'alibi de la fatigue. L'alibi du diagnostic.  
L'alibi de la souffrance. L'alibi du ressentiment. L'alibi de la pureté. L'alibi de la victime. L'alibi du "je suis comme ça".  
L'alibi du "c'est trop tard". L'alibi dû "à quoi bon".  
Tous ont leur vérité.  
Tous deviennent dangereux lorsqu'ils se changent en souverains.  
Il ne s'agira donc pas de nier les déterminismes.  
Il s'agira de les traverser sans les diviniser.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Il ne s'agira pas de prêcher une volonté abstraite.  
Il s'agira de chercher, dans la matière même de nos  
contraintes, les lieux où un geste reste possible.  
Ce geste peut être infime.  
Mais il suffit parfois à réorienter une existence.  
Car la liberté n'est peut-être pas un empire.  
Elle est parfois une reprise. Un demi-tour intérieur.  
Une transmission interrompue. Une phrase moins fausse.  
Un refus de se venger.  
Une attention accordée.  
Une plainte qui devient demande.  
Une explication qui redevient chemin.  
Le livre avancera donc entre deux refus.  
Refus du moralisme brutal, qui accuse sans comprendre.  
Refus du déterminisme total, qui comprend jusqu'à  
dissoudre toute réponse.  
Entre les deux : la lucidité active.  
Celle qui voit les causes, mais cherche la marge.  
Celle qui reconnaît la blessure, mais refuse son règne.  
Celle qui démasque l'alibi, mais rouvre le souffle.  
Celle qui dit non à la fiction de la toute-puissance, mais non  
aussi à la volupté de l'impuissance.  
C'est une ligne étroite.  
Mais les passages les plus étroits sont parfois ceux qui  
laissent entrer le plus de lumière.

### Méthode

Pour avancer, il faudra des compagnons.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Non des maîtres à révéler.

Des outils à saisir.

Les philosophes, moralistes, poètes, sociologues, psychanalystes, écrivains convoqués ici ne seront pas des autorités posées au-dessus du texte. Ils seront des éclaireurs. Chacun apportera une lampe différente.

Spinoza : comprendre les causes sans haïr.

Nietzsche : démasquer le ressentiment et les morales déguisées.

Camus : tenir dans l'absurde sans mentir.

Épicure et Lucrèce : revenir au corps, aux besoins simples, à la paix terrestre.

Freud : soupçonner nos récits intérieurs.

La Rochefoucauld : suivre les détours de l'amour-propre.

Bourdieu : rappeler le poids du social, des structures, des héritages.

Arendt : penser la responsabilité dans le monde commun.

Simone Weil : réapprendre l'attention.

Girard : voir la violence qui cherche un coupable.

Onfray : habiter la vie sans arrière-monde.

Aucun ne suffira seul.

Mais tous aideront à défaire les illusions.

Non pour bâtir un tribunal. Pour fabriquer un arsenal.

Car il faut parfois des armes pour se délivrer de soi-même.

Des armes de lucidité. Des armes contre la plainte installée.

Des armes contre la mauvaise foi. Des armes contre la tentation de faire de sa douleur une identité sacrée.

Des armes contre la servitude intérieure.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Mais une arme n'a de sens que si elle protège la vie.

Sinon elle devient elle-même une brutalité.

La lucidité que cherche ce livre ne sera donc pas froide par goût. Elle sera exigeante parce qu'elle veut rendre à la vie son espace. Elle ne blessera pas pour dominer. Elle ouvrira pour respirer.

Tout le travail consistera à distinguer : ce qui explique et ce qui excuse ;

ce qui blesse et ce qui gouverne ;

ce qui détermine et ce qui condamne ;

ce qui limite et ce qui enferme ;

ce qui protège et ce qui empêche de naître.

Ces distinctions sont vitales.

Car là où tout est confondu, l'alibi prospère.

Là où l'on distingue, une route commence.

### **Ce que ce livre ne fera pas**

Il ne donnera pas de recettes.

Il ne dira pas : "voici comment réussir sa vie en dix gestes."

Il ne réduira pas l'existence à une méthode de développement personnel. Il ne fera pas du bonheur une obligation de plus. Il ne transformera pas la joie en performance.

Car il existe aujourd'hui une tyrannie du mieux-être.

Elle commande d'aller bien, d'être résilient, productif, apaisé, aligné, performant jusque dans la guérison. Elle exige que chacun se répare vite, se raconte bien, se vende mieux, transforme ses blessures en capital symbolique.



## Aucune Excuse ? Vivre !

Ce livre refuse cela.

Il ne veut pas faire de la délivrance une injonction.

Il ne veut pas ajouter une honte nouvelle à ceux qui ne parviennent pas encore à se relever.

Il veut seulement poser cette question, humble et terrible :

Quand je peux répondre un peu, pourquoi est-ce que je préfère parfois m'abriter derrière ce qui m'explique ?

Cette question suffit.

Elle est déjà immense.

Elle ne demande pas d'être fort.

Elle demande d'être honnête.

Et parfois, l'honnêteté commence doucement. Non par un grand courage, mais par un petit aveu intérieur :

"Je souffre, oui.

Mais cette souffrance ne peut pas tout décider."

À cet instant, rien n'est encore gagné.

Mais quelque chose a changé de camp.

La vie n'est plus entièrement du côté de la fuite.

### **À qui ce livre s'adresse**

À ceux qui ne se satisfont plus de leurs propres explications.

À ceux qui sentent confusément qu'ils ont raison de souffrir, mais tort de se réduire à cette souffrance.

À ceux qui savent que leur enfance compte, mais refusent qu'elle tienne seule la plume de leur avenir.

À ceux qui connaissent la violence des structures, mais cherchent encore la brèche du geste.

## Aucune Excuse ? Vivre !

À ceux qui ont utilisé l'intelligence pour se protéger, puis ont découvert qu'elle pouvait devenir une cage.

À ceux qui ne veulent plus transformer chaque blessure en royaume.

À ceux qui pressentent que la lucidité peut être autre chose qu'une manière élégante de désespérer.

À ceux qui ne croient plus au salut, mais qui n'ont pas renoncé à la joie.

À ceux qui veulent vivre. Pas triompher.

Pas se purifier. Pas devenir exemplaires.

Vivre. Avec leurs causes.

Avec leurs cicatrices.

Avec leurs limites.

Avec leurs morts.

Avec leurs contradictions.

Mais vivre quand même.

Et peut-être découvrir, au cœur même de cette absence de garantie, une allégresse modeste.

Une joie sans ciel.

Une joie sans mensonge.

Une joie assez forte pour ne pas avoir besoin d'innocence.

## Entrer

Il faut maintenant entrer.

Dans les alibis.

Dans leurs ruses.

Dans leurs élégances.

Dans leurs justifications.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Dans leurs mensonges partiels. Dans leurs vérités détournées.

Il faudra regarder sans complaisance.

Mais aussi sans cruauté. Car nous parlons de nous.

L'alibi n'est pas seulement chez les autres. Il n'est pas seulement dans l'époque, dans les discours publics, dans les postures sociales, dans les idéologies confortables. Il habite aussi nos phrases intimes. Nos fatigues nobles. Nos colères justifiées. Nos fidélités à la douleur. Nos manières de dire : "je ne peux pas", alors qu'une part de nous murmure peut-être : "je ne veux plus risquer."

Il faudra donc avancer avec rigueur.

Mais aussi avec tendresse.

Une tendresse non complaisante. Une tendresse qui ne caresse pas le mensonge, mais qui sait que l'être humain se fabrique souvent des alibis parce qu'il a peur, parce qu'il a mal, parce qu'il a été défait, parce qu'il cherche à survivre.

On ne démasque bien que ce que l'on comprend.

Mais on ne délivre que ce que l'on ose regarder.

Alors entrons.

Sans garantie.

Sans arrière-monde.

Sans promesse de salut.

Mais avec cette conviction simple :

là où un alibi tombe, même doucement, la vie retrouve un passage.

Et dans ce passage, parfois, une petite jubilation commence.

Aucune Excuse ? Vivre !

## INTRODUCTION

Nous avons appris à tout expliquer.

Nous savons invoquer l'enfance, le milieu, l'époque, le corps, les traumatismes, les dominations, les structures, les diagnostics, les héritages, les fragilités, les déterminismes. Nous savons dire d'où viennent nos peurs, nos colères, nos renoncements, nos répétitions, nos lâchetés, nos inerties.

Nous avons gagné en intelligence.

Mais nous n'avons pas toujours gagné en puissance.

Car il arrive qu'une explication, au lieu d'ouvrir une route, ferme une porte. Il arrive qu'une cause, pourtant réelle, devienne une clôture. Il arrive qu'une blessure, au lieu d'être reconnue pour être traversée, soit élevée au rang d'identité. Il arrive qu'une vérité soit utilisée contre la vie.

C'est cela que ce livre appelle un alibi.

Non pas le mensonge pur.

Le mensonge pur est facile à combattre. Il se démasque, se réfute, s'effondre sous la contradiction. L'alibi est plus subtil. Il se nourrit de vrai. Il prélève dans le réel une part incontestable, puis l'utilise pour suspendre la réponse.

Il dit : "Voilà pourquoi je souffre."

Et parfois il ajoute, presque sans bruit : "Voilà pourquoi je n'ai plus à répondre."

C'est ce passage qui importe.

Le passage de l'explication à l'exemption.

De la blessure à la souveraineté de la blessure.

Du déterminisme à la capitulation.

## Aucune Excuse ? Vivre !

De la lucidité à l'impuissance cultivée.

De la cause au destin. Ce livre naît de ce soupçon : peut-être notre époque ne manque-t-elle pas d'explications, mais de reprises.

Elle ne manque pas de diagnostics, mais de gestes.

Elle ne manque pas de dénonciations, mais de chemins.

Elle sait dire ce qui nous a faits. Elle sait moins demander ce que nous pouvons encore faire de ce qui nous a faits.

Or c'est peut-être là que commence une vie adulte.

Non dans l'illusion de l'autonomie absolue. Non dans la croyance naïve selon laquelle chacun se choisirait entièrement lui-même, hors du corps, hors de l'histoire, hors de la classe, hors des blessures, hors des puissances sociales, hors de l'inconscient.

Cette fiction-là est brutale.

Elle accuse les vaincus d'être responsables de toutes leurs défaites. Elle transforme l'inégalité en paresse, la détresse en faiblesse, l'échec en faute morale. Elle ignore les causes, les contextes, les violences, les héritages. Elle prêche une liberté vide, abstraite, souvent confortable pour ceux que le monde a déjà favorisés.

Ce livre la refuse.

Mais il refuse aussi l'autre fiction.

Celle qui dissout entièrement l'homme dans ce qui le détermine. Celle qui explique si bien qu'elle finit par retirer toute possibilité de réponse. Celle qui transforme les causes en chaînes sacrées. Celle qui dit : "tu n'es que le produit de ton histoire, de ton époque, de ton cerveau, de ta classe, de

## Aucune Excuse ? Vivre !

ta blessure, de ton diagnostic.”

Cette fiction-là paraît généreuse.

Elle comprend. Elle contextualise. Elle protège d’abord de la culpabilité. Elle empêche le jugement facile. Elle rappelle que personne ne se construit seul.

Mais poussée jusqu’au bout, elle finit par voler à l’être humain sa dernière dignité : la possibilité de répondre, même pauvrement, à ce qui le traverse.

Entre ces deux mensonges, ce livre cherche une voie.

Ni culpabilisation brutale. Ni disculpation totale.

Ni liberté magique. Ni servitude définitive.

Ni morale du “quand on veut, on peut”.

Ni métaphysique du “je n’y peux rien”.

Entre les deux : une lucidité active.

Une lucidité qui voit les causes, mais refuse d’en faire des dieux. Une lucidité qui reconnaît les blessures, mais ne les couronne pas. Une lucidité qui sait que nous sommes traversés par plus fort que nous, mais cherche malgré tout la zone fragile où une réponse devient possible.

Cette zone n’est pas toujours grande.

Parfois elle est presque invisible.

Elle peut tenir dans un délai.

Dans une phrase.

Dans un refus.

Dans un geste retenu.

Dans une demande d’aide.

Dans une violence non transmise.

Dans une plainte qui cesse de tourner sur elle-même.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Dans un premier rangement.

Dans une marche.

Dans une lettre écrite.

Dans un pardon demandé.

Dans une joie que l'on cesse de soupçonner.

Ce n'est pas héroïque.

C'est humain.

Et peut-être est-ce cela qu'il faut sauver aujourd'hui : non pas l'homme triomphant, non pas le sujet souverain, non pas l'individu performant, mais l'être capable, au milieu de ses causes, de produire encore une réponse.

Une réponse minuscule.

Mais vivante.

### **L'alibi comme usage détourné du vrai**

Il faut insister : l'alibi n'est pas toujours faux.

S'il était faux, il serait moins puissant.

L'alibi devient dangereux parce qu'il s'appuie souvent sur une vérité. Une enfance réellement difficile. Une injustice réelle. Une fatigue réelle. Une domination réelle. Une fragilité réelle. Un traumatisme réel. Une inégalité réelle. Une maladie réelle. Une peur réelle.

Il ne s'agit donc jamais de dire : "tout cela n'existe pas."

Il s'agit de demander : "que devient tout cela en moi ?"

Est-ce une cause que je dois comprendre pour mieux me libérer ?

Ou une autorité à laquelle je remets toutes les clés ?

Est-ce une blessure qui demande soin, justice, patience ?

## Aucune Excuse ? Vivre !

Ou une identité que je protège parce qu'elle explique tout ?

Est-ce une limite momentanée ?

Ou une rente intime ?

Est-ce une vérité qui éclaire ?

Ou une vérité que j'utilise pour ne plus avancer ?

La question est rude.

Elle doit l'être.

Mais elle n'est pas cruelle.

Elle ne nie pas la souffrance. Elle refuse seulement que la souffrance devienne un principe de gouvernement. Elle ne nie pas les causes. Elle refuse seulement que les causes deviennent des divinités intérieures devant lesquelles toute réponse devrait s'incliner.

L'alibi commence lorsque le vrai cesse d'éclairer et commence à emprisonner.

Il y a là une perversion subtile de la lucidité.

Nous croyons regarder clairement notre vie. Nous nommons nos empêchements avec précision. Nous savons expliquer nos répétitions, nos retraits, nos échecs, nos colères, nos renoncements. Nous avons des mots exacts.

Mais ces mots, parfois, ne servent plus à ouvrir.

Ils servent à fermer proprement.

Ils mettent de l'ordre dans la prison.

Et l'on finit par préférer une prison bien expliquée à un dehors incertain.

Voilà pourquoi ce livre voudrait inquiéter nos explications.

Non pour les détruire.

Pour leur rendre leur vocation première : aider à vivre.



## Aucune Excuse ? Vivre !

Car une explication qui n'augmente jamais la puissance d'exister finit par travailler contre la vie. Elle devient archive du malheur. Elle transforme l'intelligence en gestionnaire de l'impuissance. Elle donne à nos chaînes un vocabulaire plus élégant.

Il faut donc demander à chaque explication :

M'aides-tu à voir ?

Ou m'aides-tu à me cacher ?

M'aides-tu à agir ?

Ou m'aides-tu à renoncer sans honte ?

M'aides-tu à me comprendre ?

Ou m'aides-tu à sanctuariser ce qui me diminue ?

À cet endroit, la pensée redevient dangereuse.

Et bonne.

Car elle ne flatte plus.

Elle délivre.

Pas toujours avec douceur.

Mais parfois avec cette brusque lumière qui rend l'air à une pièce fermée.

### **Contre la haine de soi**

Un livre contre les alibis pourrait facilement devenir un livre contre soi.

Ce serait une catastrophe.

Il ne s'agit pas d'ajouter au poids de vivre une surveillance supplémentaire, une police intérieure, une culpabilité raffinée. Il ne s'agit pas de se traquer, de se mépriser, de se dénoncer sans cesse, de transformer chaque fatigue en

## Aucune Excuse ? Vivre !

faute, chaque limite en mensonge, chaque repos en lâcheté.

La lucidité n'a de valeur que si elle augmente la vie.

Si elle humilie, elle manque son but.

Si elle écrase, elle trahit son objet.

Si elle devient sadisme moral, elle appartient encore au monde qu'elle prétend combattre.

Il faudra donc apprendre une distinction décisive : se démasquer n'est pas se haïr.

Se démasquer, c'est retirer à une illusion le pouvoir qu'elle avait pris. C'est cesser de servir ce qui nous rapetisse. C'est comprendre la ruse intérieure qui transforme une douleur en forteresse. C'est voir comment nous nous protégeons parfois contre la vie elle-même.

Se haïr, au contraire, c'est resté prisonnier.

La haine de soi est encore une forme de narcissisme douloureux : tout y revient à soi, à sa faute, à son insuffisance, à sa honte, à son indignité. Elle ne délivre rien. Elle resserre. Elle enferme l'être dans l'accusation permanente. Elle change seulement la couleur de la prison. Ce livre ne veut pas cela.

Il ne veut ni l'excuse totale, ni l'accusation totale.

Il veut une honnêteté sans haine.

Une lucidité sans cruauté.

Une exigence sans mépris.

Ce sera difficile.

Car nous oscillons souvent entre deux refuges : nous absoudre entièrement ou nous condamner entièrement. Dans les deux cas, nous évitons la tâche véritable : répondre.

## Aucune Excuse ? Vivre !

S'absoudre évite l'effort.

Se condamner évite parfois aussi l'effort.

Car celui qui se déclare irrémédiablement nul, mauvais, brisé, incapable, s'épargne paradoxalement l'épreuve du geste. La condamnation devient une autre forme d'alibi. Une manière noire de ne plus tenter.

“Je suis foutu” peut devenir aussi confortable que “ce n'est pas ma faute.”

Deux phrases différentes.

Une même immobilité.

Il faudra donc sortir de cette alternative.

Ni se blanchir.

Ni se salir.

Se reprendre.

Et la reprise commence souvent par une phrase humble :

“Je comprends ce qui m'a fait ainsi.

Mais je ne veux pas que cela décide seul.”

Dans cette phrase, il n'y a ni triomphe ni condamnation.

Il y a une petite insurrection.

Assez discrète pour ne pas se prendre pour une révolution.

Assez forte pour déplacer une vie d'un degré.

Et parfois, un seul degré suffit pour ne plus finir au même endroit.

### **Le matérialisme comme fidélité au réel**

Ce livre est matérialiste.

Non par sécheresse.

Par fidélité.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Il ne cherchera pas à sauver la vie en l'arrachant à la terre. Il ne consolera pas par des arrière-mondes. Il ne promettra pas que les souffrances seront récompensées, que les injustices recevront un sens ultime, que les pertes seront compensées dans quelque économie invisible.

Le matérialisme ici n'est pas une réduction.

C'est une loyauté envers ce qui est.

Le corps existe.

La fatigue existe.

La faim existe.

Le sommeil existe.

La classe sociale existe.

L'argent existe.

Le désir existe.

Les hormones existent.

Les traumatismes existent.

Les institutions existent.

Les rapports de force existent.

La mort existe.

La pensée n'a pas à fuir cela.

Elle doit partir de là.

Penser depuis le corps, depuis la finitude, depuis les causes, depuis la matière sociale et affective de nos vies, ce n'est pas diminuer l'homme. C'est au contraire cesser de lui demander de vivre comme un pur esprit.

Nous sommes des êtres incarnés.

Donc vulnérables.

Donc déterminés.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Donc parfois empêchés.

Mais l'incarnation n'est pas seulement une limite. Elle est aussi le lieu de la reprise. On ne se reprend jamais dans l'abstrait. On se reprend par un corps qui se lève, une main qui écrit, une bouche qui demande, des jambes qui marchent, des yeux qui regardent enfin, une respiration qui cesse de se confondre avec la peur.

Il n'y a pas de salut hors du monde.

Mais il peut y avoir des délivrances dans le monde.

Un visage revu sans haine.

Une dette symbolique rompue.

Une dépendance quittée.

Une honte traversée.

Une chambre rangée.

Un repas partagé.

Une phrase qui ne ment plus.

Une journée qui ne commence pas par la capitulation.

Ce sont de petites choses.

Mais la vie réelle est faite de petites choses.

Les grandes conversions spectaculaires flattent l'imaginaire. Les reprises véritables sont souvent modestes, répétées, matérielles. Elles ne ressemblent pas à des révélations. Elles ressemblent à une hygiène de la liberté.

Dormir.

Marcher.

Travailler.

Lire.

Réparer.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Parler.

Se taire au bon endroit.

Dire non au bon moment.

Recommencer sans théâtre.

Le matérialisme de ce livre est donc  
aussi une morale du concret.

Non une morale imposée d'en haut, mais une sagesse du  
sol.

Là où les illusions veulent s'élever, il faudra redescendre.

Redescendre vers le corps.

Vers les gestes.

Vers les conséquences.

Vers les autres.

Vers la matière de nos journées.

Vers ce qui augmente ou diminue effectivement notre  
puissance de vivre.

Car l'alibi adore les grandes abstractions.

La vie, elle, recommence souvent par un acte simple.

Un acte sans gloire.

Mais soudain, dans ce peu, quelque chose respire.

### **La joie tragique**

Il faudra aussi parler de joie.

Ce mot peut paraître déplacé au seuil d'un livre sur les alibis,  
les blessures, les déterminismes, les ruses de l'impuissance.  
Pourtant il est central.

Car il ne s'agit pas seulement de démasquer.

Démasquer sans rouvrir serait une violence inutile.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Détruire les illusions sans rendre la vie plus habitable serait un nihilisme de plus.

La lucidité qui ne débouche sur aucune puissance n'est qu'un raffinement du désespoir.

Il y a, en effet, une forme d'ivresse dans le fait de tout voir, de disséquer ses propres chaînes, de nommer avec une précision chirurgicale les racines de son impuissance. C'est un exercice intellectuel brillant, presque esthétique.

Mais si cette clairvoyance s'arrête au constat, elle devient une prison dorée : on y contemple la mécanique de sa propre défaite avec une précision d'orfèvre, et c'est précisément ce raffinement qui nous empêche de nous relever.

Savoir est nécessaire, mais savoir est stérile si cela devient une complaisance.

La lucidité, quand elle est isolée, n'est qu'un miroir posé devant le vide. Elle nous donne l'illusion de dominer le tragique parce que nous savons le nommer.

Mais nommer la plaie ne suffit pas à cicatriser la peau. La véritable lucidité est celle qui, au moment précis où elle a tout compris de l'impasse, cherche — non pas une sortie imaginaire — mais un point d'appui pour se tenir droit au milieu du désastre.

La puissance, ici, n'est pas la force brute qui change le monde ou qui écrase les circonstances. C'est la puissance de \*l'acte minimal\*. C'est le passage de la conscience qui "constate" à la volonté qui "décide".

Car le désespoir le plus profond n'est pas celui de l'ignorant ; c'est celui de l'homme si lucide qu'il a transformé sa propre

## Aucune Excuse ? Vivre !

vérité en une fatalité. Il s'est enfermé dans son diagnostic. Il a fait de sa clairvoyance un tombeau.

Sortir de ce raffinement, c'est accepter d'être moins intelligent pour être plus vivant. C'est comprendre que la lucidité est une flamme : elle doit servir à éclairer le chemin, pas à brûler les réserves de notre énergie.

Si elle ne nous rend pas capables d'un geste, d'un sourire, ou d'une résistance, alors elle n'est pas de la lucidité : c'est un luxe pour ceux qui ont renoncé à la vie.

### **Le passage vers la liberté**

C'est ici que la lucidité peut basculer.

Tant qu'elle demeure constat, elle risque de devenir prison. Mais lorsqu'elle accepte de chercher un point d'appui, elle devient autre chose : non une consolation, non une certitude, mais une possibilité de présence.

Rien ne nous est promis.

Le monde ne nous doit ni justice totale, ni réparation certaine, ni salut. Mais cette absence de garantie ne retire pas toute valeur au présent. Elle le rend plus aigu.

Celui qui comprend que la carte ne correspond pas au terrain peut rester assis devant l'erreur du cartographe.

Il peut aussi lever les yeux.

Regarder le sol.

Chercher où poser le prochain pas.

Cette marche n'est pas de l'optimisme. Elle n'annonce aucune victoire. Elle dit seulement que la lucidité n'a pas vocation à immobiliser la vie.



## Aucune Excuse ? Vivre !

Elle ne transforme pas le “tout est perdu” en “quelque chose reste parfois possible”.

Elle transforme plutôt le “tout est perdu” en une question plus pauvre, plus vraie :

“Qu’est-ce qui reste possible ici ?”

C’est dans cette pauvreté même que la joie tragique peut apparaître.

Non comme gratitude obligatoire.

Mais comme respiration.

Être là encore. Voir sans se mentir. Et pourtant ne pas tout céder.

La joie dont il est question ici n’a rien d’optimiste.

Elle ne dit pas que tout ira bien.

Elle ne repeint pas le tragique avec des couleurs aimables.

Elle ne nie ni la mort, ni l’injustice, ni la perte, ni la maladie, ni la cruauté, ni l’irréparable. Elle ne transforme pas la souffrance en étape nécessaire d’un perfectionnement moral. Elle ne remercie pas le malheur d’avoir donné une leçon.

Elle ne remercie pas le malheur.

Elle lui retire seulement le droit de tout posséder.

Cette joie est tragique parce qu’elle sait.

Elle sait que nous sommes mortels.

Elle sait que nous sommes traversés de causes.

Elle sait que certaines blessures demeurent.

Elle sait que certaines réparations n’auront pas lieu.

Elle sait que personne ne sort indemne de vivre.

Mais elle affirme malgré tout.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Non par aveuglement.

Par surcroît de présence.

Elle dit : puisque rien n'est possible, il faut être plus attentif à ce qui se donne. Puisque le temps est limité, il faut cesser de l'offrir à nos alibis. Puisque le monde ne nous doit pas le salut, il faut apprendre à habiter la terre avec plus de force, plus de gratitude sobre, plus de précision.

Cette joie n'est pas un état permanent.

Elle est une percée.

Une accalmie après les vents violents.

Un espace respirable après la suffocation.

Une éclaircie qui ne supprime pas la tempête, mais rappelle que le ciel ne se réduit pas à elle.

Voilà la levée.

Non une pirouette.

Non un baume artificiel.

Mais ce moment où, après avoir regardé durement, quelque chose s'ouvre. Une tension se défait. Une phrase cesse d'être une chaîne. Une vérité ne sert plus à enfermer. Le réel demeure rude, mais il n'est plus entièrement hostile.

La levée n'annule pas la gravité.

Elle l'empêche de devenir tombeau.

Elle est ce mouvement discret par lequel la pensée, après avoir traversé la nuit, rend au lecteur un peu d'air.

Ce livre aura besoin de cette levée.

Sans elle, il serait seulement sévère.

Avec elle, il peut devenir fraternel.

## Aucune Excuse ? Vivre !

### **Le lecteur comme compagnon d'épreuve**

Le lecteur ne sera pas traité comme un élève.

Encore moins comme un coupable.

Il sera un compagnon d'épreuve.

L'auteur ne parlera pas depuis un lieu pur. Celui qui écrit n'est pas hors de l'alibi. Il y est pris comme les autres. Il connaît les explications confortables, les blessures utilisées, les colères entretenues, les renoncements bien argumentés, les plaintes devenues style, les impuissances décorées d'intelligence. Personne n'écrit sur les alibis depuis une innocence. On écrit depuis le combat avec les siens.

C'est pourquoi ce livre ne dira pas : "regardez-vous."

Il dira plutôt : "regardons."

Regardons ce que nous faisons de nos causes.

Regardons comment nous transformons parfois le vrai en refuge.

Regardons comment la douleur peut devenir identité.

Regardons comment l'époque nous fournit des vocabulaires splendides pour ne pas répondre.

Regardons comment la lucidité peut servir la peur.

Regardons comment la plainte peut devenir une demeure.

Regardons comment nous préférons parfois avoir raison contre la vie plutôt que vivre avec moins de raisons.

Regarder ensemble ne rend pas l'exercice facile.

Mais cela le rend juste.

Il y aura des pages dures. Elles devront l'être, car certaines illusions ne se détachent pas sous une simple caresse. Il y aura des analyses inconfortables, parce que l'alibi se loge

## Aucune Excuse ? Vivre !

précisément là où nous nous croyons les plus légitimes. Il y aura des phrases qui résistent, qui piquent, qui dérangent.

Mais aucune ne devrait humilier.

Si une phrase humilie, elle manque sa cible.

La bonne phrase n'écrase pas.

Elle réveille. Elle produit cette gêne particulière où l'on se sent vu, non pas condamné. Mis à nu, non pas méprisé.

Dépossédé d'un mensonge, non pas privé de dignité.

C'est cela que ce livre cherchera : une dureté fraternelle.

La fraternité sans dureté devient complaisance.

La dureté sans fraternité devient violence.

Il faudra tenir les deux.

Et dans cet équilibre, peut-être, quelque chose pourra se transmettre : non une doctrine, non une méthode universelle, mais une manière de se tenir face à soi-même.

Debout, si possible. Et quand ce n'est pas possible, au moins orienté vers la reprise.

## Commencer par l'alibi

Pourquoi commencer par l'alibi ?

Parce qu'il est le lieu où notre liberté restante se perd le plus discrètement.

Les grandes chaînes sont visibles. Les prisons sociales, économiques, affectives, corporelles, psychiques existent. Il faut les nommer, les combattre, les comprendre. Mais l'alibi ajoute parfois à ces chaînes une serrure intérieure.

Il dit : "Puisque la chaîne existe, je n'ai plus à chercher la clé."

## Aucune Excuse ? Vivre !

Or chercher la clé ne signifie pas nier la chaîne.

Cela signifie refuser de collaborer avec elle.

L'alibi est cette collaboration intime avec ce qui nous diminue. Collaboration souvent involontaire, parfois même protectrice au départ, mais qui finit par épouser la forme de la prison. À force de nous expliquer pourquoi nous sommes enfermés, nous apprenons parfois à défendre notre enfermement.

Nous n'aimons pas toujours nos chaînes.

Mais nous aimons parfois les raisons qui les rendent incontestables.

C'est ce nœud qu'il faudra défaire.

Avec patience.

Avec précision.

Avec courage.

Il ne suffira pas de répéter : "soyez libres." Cette phrase est trop pauvre. Il faudra descendre dans les mécanismes : l'amour-propre, le ressentiment, la peur de l'échec, les bénéfices secondaires de la plainte, la jouissance d'avoir raison, l'identité victimaire, la fidélité au passé, la peur de trahir sa douleur, l'épuisement réel, la confusion entre repos et renoncement.

Chaque alibi possède sa logique.

Chaque alibi protège quelque chose.

Chaque alibi coûte quelque chose.

Le travail consistera à demander :

Que protège-t-il ?

Et que détruit-il ?

## Aucune Excuse ? Vivre !

Car nul ne garde longtemps un alibi sans y trouver un bénéfice. Mais nul ne l'habite longtemps sans y perdre une part de vie.

Cette balance sera notre méthode.

Ne pas nier ce que l'alibi a permis de supporter.

Mais mesurer ce qu'il empêche désormais de devenir.

Il y a des béquilles nécessaires.

Mais il arrive qu'une béquille conservée trop longtemps empêche la jambe de reprendre force.

Alors vient un moment délicat.

Non pas jeter violemment l'appui.

Mais éprouver, prudemment, si un pas devient possible.

Ce moment n'a rien de spectaculaire.

Pourtant, toute renaissance commence peut-être là : dans l'instant où l'on ne confond plus ce qui nous a sauvé un temps avec ce qui doit nous gouverner toujours.

### **La promesse minimale**

Ce livre ne promettra pas le bonheur.

Il ne promettra pas la guérison.

Il ne promettra pas la réussite.

Il ne promettra pas la paix définitive.

Il ne promettra pas que la lucidité suffira.

Il ne promettra même pas que chaque alibi pourra être vaincu. Certains sont anciens, profonds, presque organiques. Certains tiennent à des blessures si graves qu'il faut des années de soin, de présence, de réparation, parfois de justice, avant qu'une reprise soit seulement pensable.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Il faut respecter cela.

La violence commence dès qu'on exige d'un être plus qu'il ne peut.

Mais la résignation commence dès qu'on refuse de voir qu'il peut parfois un peu plus qu'il ne croit.

Entre violence et résignation, il existe une promesse minimale :

voir mieux pour vivre un peu plus.

Voilà tout.

Voir mieux ses ruses.

Voir mieux ses refuges.

Voir mieux ses phrases toutes faites.

Voir mieux ses fidélités à la douleur.

Voir mieux ses colères nobles.

Voir mieux ses bénéfices cachés.

Voir mieux ses renoncements déguisés en sagesse.

Voir mieux ses impossibilités réelles aussi, pour ne pas se faire violence inutilement.

Et vivre un peu plus.

Non beaucoup. Un peu.

Un peu plus vrai.

Un peu plus libre.

Un peu plus responsable.

Un peu moins captif.

Un peu moins soumis au passé.

Un peu moins amoureux de sa plainte.

Un peu moins fidèle à ce qui nous diminue.

Un peu plus disponible à ce qui vient.

## Aucune Excuse ? Vivre !

Cette modestie est essentielle.  
Les grandes promesses fatiguent.  
Les petites reprises sauvent parfois une journée.  
Et une journée sauvée n'est pas rien.  
Car la vie ne se gagne pas en général.  
Elle se reprend par fragments.

### Franchir le seuil

Nous pouvons maintenant franchir le seuil.  
Le livre s'ouvrira sur une première évidence : l'homme n'est pas un empire dans un empire. Il ne se possède pas entièrement. Il ne surgit pas hors des causes. Il n'est pas l'auteur absolu de lui-même.  
Il faudra donc commencer par les déterminismes.  
Non pour s'y soumettre.  
Pour les comprendre.  
Car on ne combat pas ce que l'on refuse de voir. Et l'on ne se libère pas en méprisant les forces qui nous traversent. Le premier geste de lucidité consiste à reconnaître que nous sommes faits, affectés, précédés, constitués.  
Nous n'avons pas choisi notre naissance.  
Nous n'avons pas choisi notre corps initial.  
Nous n'avons pas choisi notre langue maternelle.  
Nous n'avons pas choisi notre époque.  
Nous n'avons pas choisi notre classe d'origine.  
Nous n'avons pas choisi beaucoup de nos blessures.  
Nous n'avons pas choisi les premières phrases qui nous ont définis.



## Aucune Excuse ? Vivre !

C'est vrai.  
Il faudra le dire fortement.  
Mais il faudra aussitôt ajouter :  
ce qui nous constitue ne doit pas toujours nous conclure.  
Nous sommes faits par des causes.  
Mais parfois, nous pouvons devenir cause à notre tour.  
Non cause absolue.  
Cause partielle.  
Cause fragile.  
Cause seconde.  
Cause tremblante.  
Mais cause tout de même.  
Et dès qu'un être redevient, même un peu, cause de  
quelque chose dans sa vie, l'alibi recule.  
Il ne disparaît pas.  
Il recule.  
Et dans cet écart minuscule entre ce qui nous a faits et ce  
que nous faisons encore, la vie retrouve son lieu.  
C'est là que nous commencerons.  
Non par la liberté.  
Par les chaînes.  
Mais pour chercher, dans le dessin même des chaînes,  
l'endroit où une main peut encore bouger.  
Et si la main bouge, même à peine,  
alors tout n'est pas perdu.  
Alors la pensée a servi.  
Alors la vie, doucement, reprend souffle.

Aucune Excuse ? Vivre !

## **PRÉAMBULE – Le dernier alibi**

Nous avons tous une excuse.

Non pas toujours une excuse mensongère, honteuse ou fabriquée pour tromper les autres. Souvent, notre excuse est vraie. Elle vient d'une enfance, d'un corps meurtri, d'une fatigue ancienne, d'une injustice vécue, d'un abandon, d'une maladie ou d'un monde qui nous a semblé, à juste titre, trop lourd.

Parce qu'elle est vraie, cette excuse nous semble irréfutable. Voilà le piège. Une excuse inventée finit par s'user, mais une excuse vraie possède une force redoutable : elle exige d'être respectée. Et il est juste de la respecter. Il faut honorer ce qui a blessé, ce qui a empêché, ce qui a rendu certains pas plus lourds que d'autres. La pensée qui méprise cette réalité n'est pas lucide : elle est simplement brutale. Elle juge de loin et transforme la vulnérabilité en faute, confondant les commencements inégaux avec une absence de mérite.

Ce livre ne partira jamais de cette cruauté. Il sait que personne ne surgit pur de lui-même, que nous naissons avec des bagages disparates : pour les uns la confiance, pour les autres la menace ; pour les uns une promesse, pour les autres un danger. Oui, nous avons tous des raisons de trembler ou de rester au sol.

Mais ce préambule commence précisément là où la raison, si réelle soit-elle, risque de se changer en trône.

Il ne demande pas : « As-tu été blessé ? »

Il demande : « Que fais-tu de ta blessure quand elle

## Aucune Excuse ? Vivre !

commence à parler à ta place ? »

Il ne demande pas : « As-tu des causes ? »

Il demande : « Tes causes t'éclairent-elles encore, ou gouvernent-elles désormais ton absence ? »

Ce “plus tard” est essentiel. On ne demande pas à celui qui saigne de produire aussitôt une philosophie de la reprise, ni à celui qui étouffe d'expliquer comment il respirera demain. Il y a un temps sacré pour l'abri, pour le soin, pour le silence, pour la plainte nécessaire et pour la justice. Il y a un temps pour ne pas être fort, un temps pour seulement tenir debout, ou même pour rester assis.

Mais il existe aussi un autre temps. Plus discret. Plus subtil. C'est ce moment où l'impossibilité absolue commence à reculer, où la blessure, tout en étant toujours là, cesse d'interdire tout passage. C'est le moment où la peur n'est plus la seule conseillère, où la plainte pourrait se faire demande, où la fatigue appelle le repos sans pour autant décréter le renoncement définitif.

C'est dans cet interstice, dans cette zone fragile mais lumineuse, que naît la question de l'alibi. Ce n'est pas une injonction à bondir vers la joie : c'est le soulagement de comprendre que, même blessée, la vie n'a pas à être livrée sans combat à ce qui l'a atteinte.

La vérité n'est plus une chambre fermée. Elle redevient, peut-être, un chemin possible.

## Aucune Excuse ? Vivre !

### **L'excuse vraie**

Il faut donc le redire avec insistance : l'excuse peut être vraie.

Une enfance difficile peut expliquer une méfiance.

Une trahison peut expliquer une peur d'aimer.

Une humiliation peut expliquer une dureté.

Une pauvreté peut expliquer une prudence excessive.

Une violence peut expliquer une colère.

Une fatigue peut expliquer une incapacité momentanée.

Une maladie peut expliquer un retrait.

Un abandon peut expliquer un besoin de contrôle.

Une domination sociale peut expliquer une honte ou une autocensure.

Un traumatisme peut expliquer une sidération, une fuite, une répétition.

La vérité de l'excuse est parfois indiscutable.

Et si l'on commence par la nier, on détruit toute possibilité de lucidité.

Car la lucidité n'est pas le mépris des causes.

Elle est leur reconnaissance exacte.

Expliquer, c'est rendre justice au réel.

C'est refuser de juger dans le vide.

C'est comprendre que les gestes humains viennent de quelque part.

C'est voir que les volontés sont situées, que les forces sont inégales, que les corps sont fatigués, que les histoires ne distribuent pas les mêmes permissions.

Sans explication, il ne reste que la morale brutale :

## Aucune Excuse ? Vivre !

“Tu n’avais qu’à.”

“Tu aurais dû.”

“Si tu voulais vraiment.”

“Quand on veut, on peut.”

“Les autres y arrivent bien.”

Ces phrases semblent exiger la liberté.

Mais souvent, elles ignorent les conditions de la liberté.

Elles humilient celui qui n’a pas reçu le même sol.

Elles demandent la même marche à des jambes  
inégalement blessées.

Elles confondent la responsabilité avec la toute-puissance.

Elles se croient courageuses, alors qu’elles sont parfois  
seulement

aveugles.

Il faut donc comprendre.

Comprendre le corps.

Comprendre l’enfance.

Comprendre la classe.

Comprendre l’époque.

Comprendre la blessure.

Comprendre l’inconscient.

Comprendre les héritages.

Comprendre les mécanismes de défense.

Comprendre les fidélités obscures.

Comprendre les répétitions.

Mais comprendre n’est pas conclure.

Comprendre n’est pas dire : “Puisque cela s’explique, cela  
doit continuer.”

## Aucune Excuse ? Vivre !

Comprendre n'est pas dire : "Puisque j'ai été blessé, ma blessure doit régner."

Comprendre n'est pas dire : "Puisque j'ai été déterminé, je n'ai plus aucune part à reprendre."

Comprendre ouvre une tâche.

L'alibi la ferme. Voilà toute la différence.

L'excuse vraie devient alibi lorsqu'elle cesse de décrire un obstacle et commence à interdire tout passage.

Elle devient alibi lorsqu'elle ne dit plus :

"Voici pourquoi c'est difficile."

Mais : "Voici pourquoi rien ne m'est demandé."

Elle devient alibi lorsqu'elle ne cherche plus soin, justice, aide, repos, stratégie ou réparation, mais souveraineté.

Elle devient alibi lorsqu'elle s'installe comme identité.

Alors la vérité ne libère plus.

Elle gouverne. Et le vrai lui-même devient prison.

### **Le dernier alibi**

Vivre sans alibi ne signifie ni nier ses blessures, ni mépriser sa fatigue, ni prétendre à une liberté magique. Nous sommes faits de causes, d'histoires et de limites. Vivre sans alibi, c'est simplement refuser de remettre à ces causes la totalité du pouvoir. C'est oser, enfin, cesser de laisser notre passé gouverner seul notre présent.

C'est un saut vertigineux, certes.

Mais pourquoi fait-il si peur ? Parce que l'alibi, malgré sa noirceur, est un protecteur zélé. Il nous garde de la honte de l'échec, du risque de commencer, du regard d'autrui et de

## Aucune Excuse ? Vivre !

cette exposition terrible qu'exige la vie réelle.

Parfois, l'alibi nous protège même de la joie. Car la joie, contrairement à la plainte, nous oblige à sortir du tribunal.

Celui qui va mieux perd ces privilèges que la souffrance lui avait octroyés : celui d'être exempté de l'effort, celui de détenir la vérité sombre, celui de pouvoir dire à tout le monde. « Je n'y peux rien ». Nous tenons à nos alibis non par amour de la souffrance, mais parce qu'ils sont devenus notre langue, notre rôle, notre manière d'être reconnus.

Quitter l'alibi, c'est accepter le vertige de l'inconnu. « Si je ne suis plus l'enfant blessé, ou la victime de cette injustice, qui suis-je ? »

Cette angoisse est réelle. Mais elle est le signe que la mue a commencé. Une prison, même exigüe, est familière : on y connaît les murs, on y maîtrise les rôles et les demandes de pitié. Le dehors, lui, exige l'improvisation.

Il demande des paroles qui ne soient plus des scénarios, des relations qui ne soient plus des comptes à régler, des responsabilités qui ne soient plus des fardeaux.

Le dehors est exigeant, mais il est le seul lieu où l'on peut, alors, respirer.

C'est pourquoi la sortie de l'alibi n'a pas besoin d'héroïsme. Elle n'exige pas de faire tomber les murs en un jour.

Il suffit parfois d'entrouvrir une porte, d'accepter que l'improvisation soit plus digne que la répétition, et de découvrir qu'en lâchant le poids de ce que nous croyions être, nous ne disparaissions pas : nous commençons, tout juste, à apparaître.