

LE RESSENTIMENT

Notion(s) au programme : la conscience, la liberté, le bonheur

Par : Dilectio

LUA^ATEXÉ LE 19 NOVEMBRE 2025



Le ressentiment



Présentation du problème

Le ressentiment

Comment guérir du ressentiment ?



PRÉSENTATION DU PROBLÈME

Présentation du problème

- ⊙ Nous avons le choix entre faire le bien et le mal.
- ⊙ Nous pouvons donc choisir de faire le bien.
- ⊙ Pourtant, parfois, nous faisons le mal.
- ⊙ Pourquoi?
- ⊙ Qu'est-ce qui se passe en nous?

Présentation du problème

- ⊙ Nous avons bien une **petite voix intérieure** qui nous conseille de faire le bien :
- ⊙ **Elle nous incite au bien, et murmure contre le mal!**
- ⊙ On appelle cette voix : **la voix de la conscience**,
- ⊙ Ou avec Saint Jérôme et Saint Thomas d'Aquin : **la Syndérèse**.
- ⊙ Mais nous ne l'écoutons pas toujours :
 - Soit parce que nous sommes tentés par une autre voix;
 - Soit parce que nous entendons mal son murmure;
 - Soit parce que nous ne l'entendons plus.
- ⊙ Qu'est-ce que nous empêche de bien entendre cette voix ?

Présentation du problème



Présentation du problème

Si nous résumons ce qui nous empêche de bien écouter la voix de notre conscience, nous avons :

- ⊙ **Les mauvaises habitudes** qu'on appelle aussi **les vices** ;
- ⊙ Les désirs très forts, qu'on appelle **désirs ardents** ou **concupiscences** ;
- ⊙ **Les émotions fortes** : la peur, la tristesse, le dégoût, la colère, etc.
- ⊙ Une émotion particulière : **le ressentiment** qui est une forme très particulière de colère.

Présentation du problème



Présentation du problème



Présentation du problème



Présentation du problème



Présentation du problème



LE RESSENTIMENT

Le ressentiment

- ⊙ C'est un sentiment qui est moins connu que les autres mais **il a une grande influence sur nous.**
- ⊙ Si nous voulons faire le bien, il faut apprendre **à le reconnaître.**
- ⊙ Puis, **à l'appivoiser** sans se reprocher de le ressentir, ni le refouler.
- ⊙ Tout le monde connaît dans sa vie le ressentiment, aussi bien les jeunes que les adultes ou les personnes âgées.
- ⊙ Certains ne le montrent pas et pour d'autres, cela se voit tout de suite.

Le ressentiment

- ⊙ Certains **savent** qu'ils le ressentent, d'autres **ne le savent même pas**.
- ⊙ Parfois nous pensons qu'il est parti, alors qu'il est encore là.
- ⊙ Ce n'est pas parce que nous ne le ressentons pas, qu'il a complètement disparu.
- ⊙ Il peut être **refoulé**!
- ⊙ Peut-être pourrions-nous le visualiser avec le personnage de Vice et Versa de **la colère**, quand il n'est pas trop énervé, et en lui donnant la couleur de **la tristesse** :

Le ressentiment



DÉFINITION DU RESSENTIMENT

Définition du ressentiment

Le ressentiment est un un sentiment qui est un mélange de deux autres sentiments :

- ⊙ Un **sentiment d'injustice** qui vient soit d'**une douleur physique** soit d'**une souffrance morale**;
- ⊙ Un **sentiment d'impuissance** qui vient de notre impossibilité à changer la situation.

Le ressentiment



Sentiment
d'injustice

+



+

Sentiment
d'impuissance

LES INJUSTICES

Les injustices qui peuvent faire naître le ressentiment

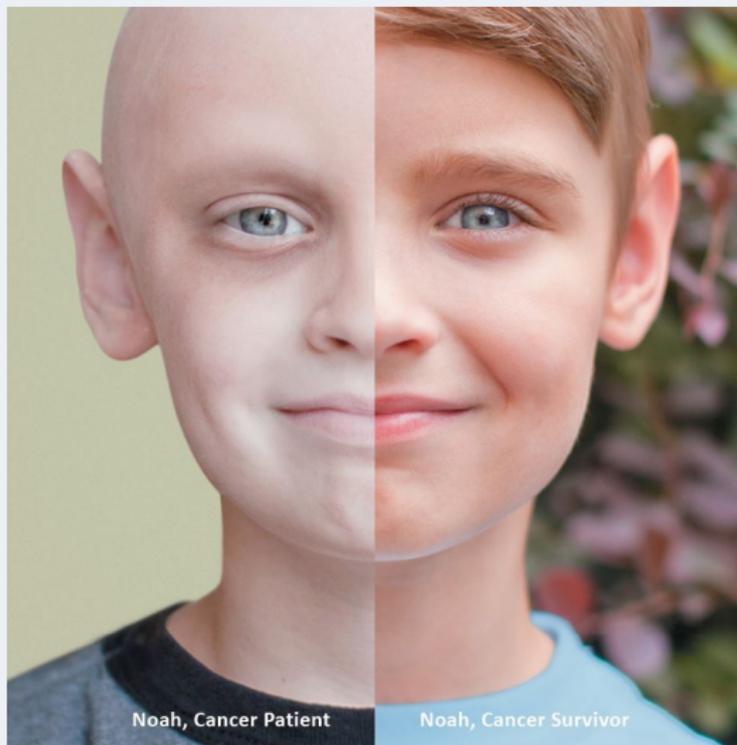
Dans notre monde tel qu'il est, il est fréquent de vivre des injustices. Nous pouvons distinguer différentes formes d'injustices que nous pouvons vivre :

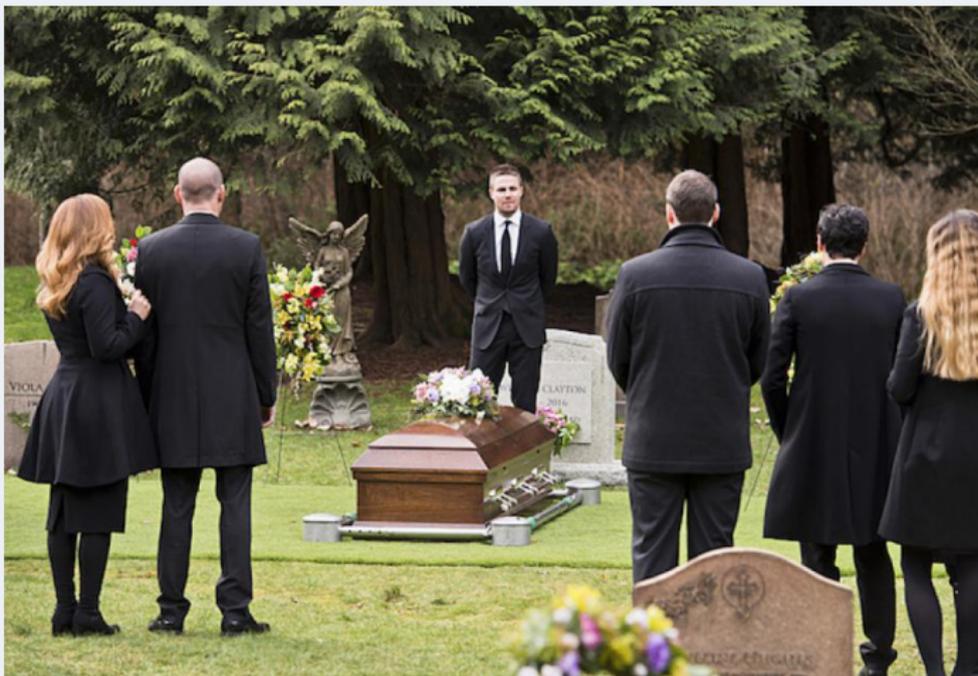
- ⊙ Le divorce;
- ⊙ La maladie;
- ⊙ La perte d'un proche;
- ⊙ La violence à l'école (physique ou verbale);
- ⊙ L'exclusion d'un groupe;
- ⊙ L'échec amoureux, le « râteau »;
- ⊙ Voir l'autre préférer son smartphone;

Les injustices



Les injustices





Les injustices



Les injustices



Les injustices



Les injustices



Le sentiment d'impuissance



Le sentiment d'impuissance

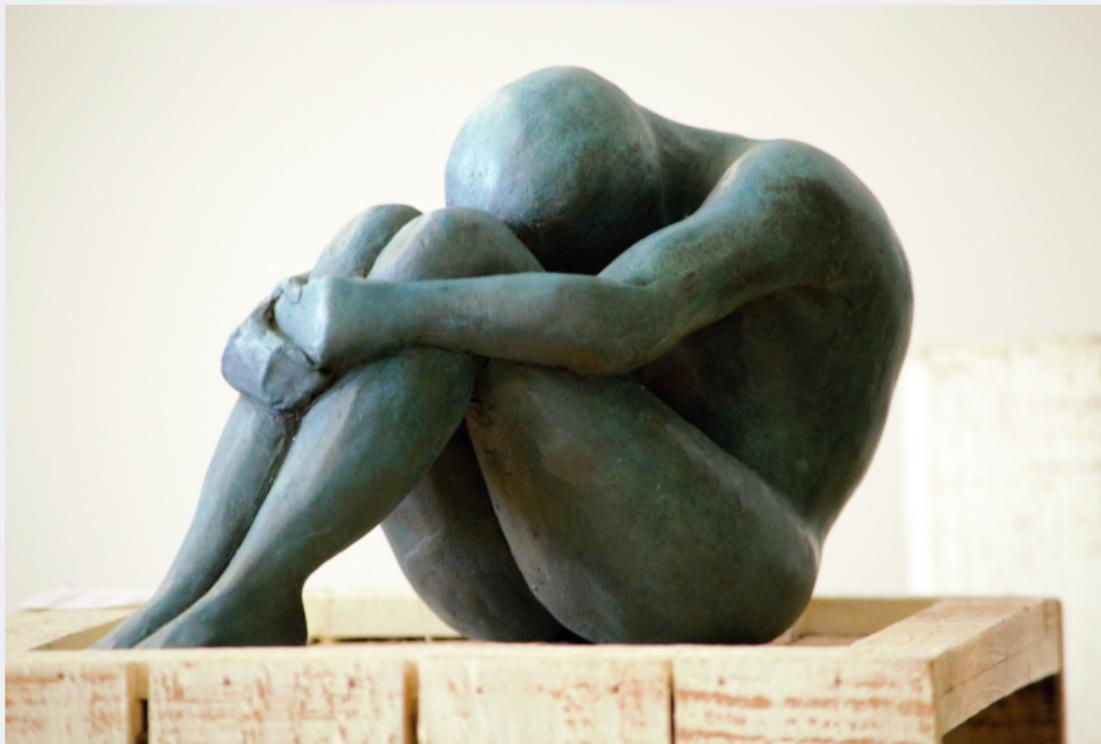
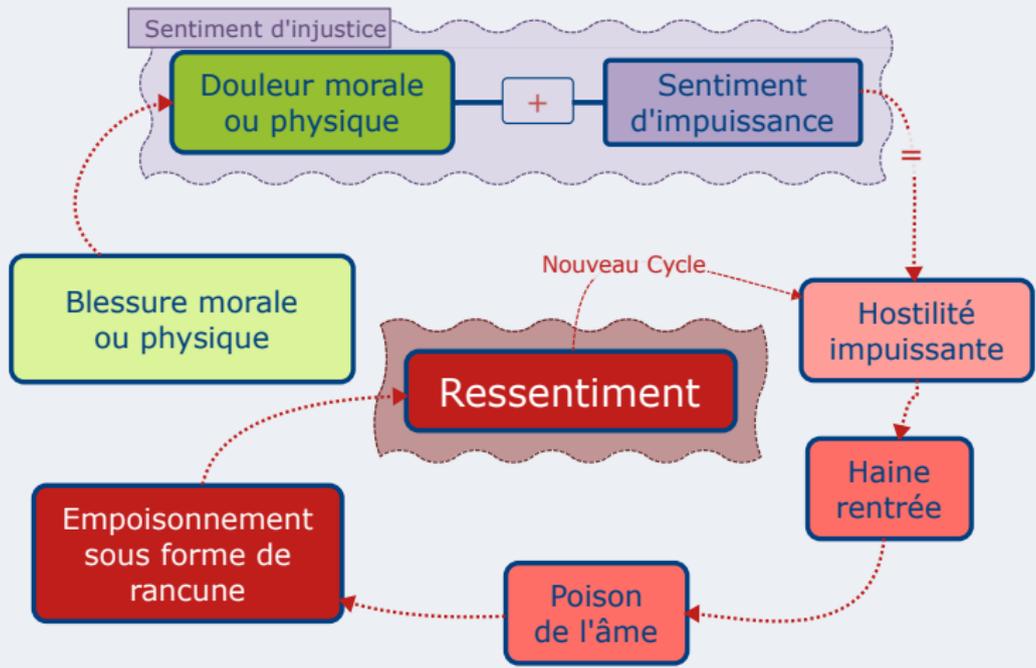


SCHÉMA DU RESENTIMENT

Schéma présentant le fonctionnement du ressentiment



SOURCES DU RESENTIMENT

Sources du ressentiment

Sources du sentiment d'injustice

À la base de tout ressentiment, il y a la perception de l'existence d'une **injustice vécue** ou d'une **injustice ressentie**. Cette injustice peut prendre plusieurs formes :

- ⊙ Soit c'est une violence physique qui a été vécue;
- ⊙ Soit c'est une violence morale;
- ⊙ Soit c'est un sentiment d'inégalité;
- ⊙ Soit c'est un sentiment d'humiliation ou de dévalorisation;
- ⊙ Soit c'est un sentiment d'exclusion.

Constat à mémoriser

Tout **homme de ressentiment** est une **ancienne victime innocente**.

RESSENTIMENT ET COMPARAISON

Le ressentiment naît d'une certaine disposition à **se comparer** à autrui, sur le plan de **la valeur**. On peut distinguer avec le philosophe **Max SCHELER** 3 types d'hommes :

1. **Le génie**;
2. L'homme moyen de type fort, il réalise l'**arriviste**;
3. L'homme moyen de type faible, il réalise l'**homme de ressentiment**.

La comparaison : qui est la plus belle ?



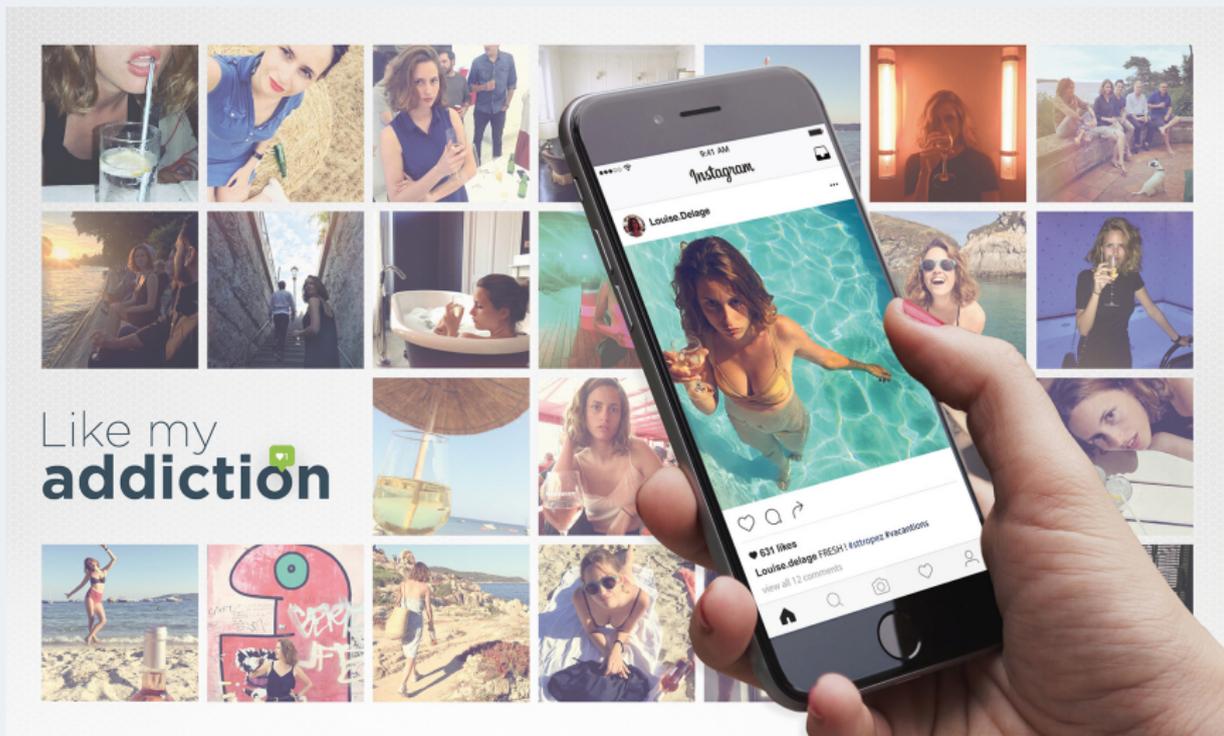
L'instrument de comparaison ultime : Facebook!



La comparaison : l'addiction au smartphone!



L'addiction à la comparaison : Instagram !



Soyons plutôt une sorte de « petit génie » !



Le Génie

Il possède un sentiment **immédiat**, **irréfléchi** et **obscur** de sa valeur, de sa richesse propre, de son enracinement dans l'univers.

C'est un sentiment qui n'a rien à voir avec **l'orgueil** mais qui ressemble plus au **tonus musculaire**, c'est-à-dire qui correspond à une sorte de **vitalité instinctive**.

L'orgueil

L'orgueil serait au contraire une **disposition secrète** à s'affirmer ou à confirmer sa valeur. L'orgueil cacherait plutôt un **affaiblissement** du sens **immédiat** de sa valeur propre, une **baisse** de cette sorte de **tonus musculaire**.

Le Génie

Le génie **contemple** avec **sérénité** les valeurs positives des autres. Il les laisse en jouir en toute liberté. Il se réjouit de leurs valeurs, il va même jusqu'à **s'en émerveiller**. Il éprouve de **la joie** à découvrir les talents des autres, et le monde lui paraît encore plus digne d'amour.

Confiance en son être propre

Le génie n'a pas conscience de sa propre valeur en fonction de ses qualités, mais en fonction de **son être même**. Il se sait unique pour **la personne qu'il est**, non pour les talents qu'il possède.

Ses réussites, s'il en a, ne **démontrent** pas sa valeur, mais viennent seulement la **confirmer**. Ses échecs n'atteignent pas le sentiment qu'il a de sa propre valeur, car il a confiance en sa réussite personnelle. Il a une **vision personnelle de la réussite**, en rapport avec **les vertus**, et non **une vision sociale**.

L'homme moyen!



Il ne connaît sa valeur que par comparaison

L'homme moyen, c'est celui qui a **un défaut** de ce « **tonus musculaire** » : il ne sent pas immédiatement sa propre valeur.

Il a besoin de **sentir la relation qui le différencie des autres**. Il ne perçoit que la différence entre ses propres qualités et celles des autres. Il a besoin de **se mesurer** aux autres. S'il ne gagne pas une compétition, il ne **sent** pas sa propre valeur. Il prend d'ailleurs pour cela le risque constant de se sentir dévalorisé puisque seule la victoire **par rapport aux autres** lui fait percevoir sa propre valeur, or il ne peut pas toujours gagner.

Son problème

Il ne **sent** pas sa propre valeur de **personne unique**. Il ne se sent valeureux que s'il acquiert des qualités **plus importantes que les autres**.

L'arriviste!



Ce qui caractérise l'arriviste :

1. Il veut être **plus**, valoir **plus que les autres** ;
2. Ce n'est pas la richesse qu'il recherche, la puissance ou les honneurs, mais être **plus** riche, **plus** puissant, **plus** reconnus **que les autres** ;
3. Une chose n'a de valeur pour lui que si elle sert à abolir « **cet écrasant sentiment d'infériorité qui détermine le sens de ses comparaisons** »
4. Ce qu'il préfère, c'est **la compétition, la concurrence**, sinon il a l'impression de ne pas exister vraiment.

L'homme de ressentiment!



L'homme du ressentiment = l'homme moyen faible

- ⊙ Celui qui n'obtient sa valeur que par comparaison vis à vis des autres, et qui malheureusement **ne remporte que trop rarement** des victoires, va finir par **renverser les valeurs** qui permettent d'évaluer les réussites.
- ⊙ Il voudrait être parmi les premiers mais se sent **impuissant** à y arriver.
- ⊙ Son ressentiment va créer **des illusions** qui vont venir **modifier**, voire **inverser son sens des valeurs**.
- ⊙ « **Fair is foul and foul is fair!** »
- ⊙ **Festivus festivus!**

LES CONSÉQUENCES DU RESSENTIMENT

Les conséquences du ressentiment

Les conséquences principales du ressentiment dans notre vie et dans la société sont :

1. **La transmutation des valeurs** : le ressentiment vient **déformer** notre vision du bien et du mal. Nous écoutons mal notre syndérèse;
2. **Le refoulement** : nous oublions le mal qu'on nous a fait mais ce mal nous travaille de l'intérieur et peut nous transformer;
3. **L'irascibilité** : nous sommes régulièrement de mauvaise humeur ou nous nous mettons souvent en colère;
4. **L'égalitarisme** : nous voulons avoir les mêmes choses que les autres!
5. La transformation de la société en **société de concurrence**; nous voulons être supérieurs aux autres d'une certaine manière :
 - Nous voulons avoir de meilleures notes;
 - Nous voulons avoir le meilleur téléphone portable;
 - Nous voulons avoir les plus beaux habits;
 - Nous voulons attirer l'attention des autres.

COMMENT GUÉRIR DU RESSENTIMENT ?

Comment guérir du ressentiment ?

Il me semble que les chemins de guérison du ressentiment sont les suivants :

- ⊙ Développer nos **vertus** : **prudence**, **justice**, **courage**, **tempérance**.
Et pour ceux qui le veulent : **foi**, **espérance** et **charité**.
- ⊙ Développer particulièrement la vertu d'**humilité**;
- ⊙ **Développer nos talents**, par des exercices réguliers, avec **patience** et **persévérance**;
- ⊙ Avancer sur **le chemin du pardon** ;
- ⊙ **Oser demander de l'aide** aux personnes bienveillantes qui nous entourent.

La guérison du ressentiment : les vertus cardinales



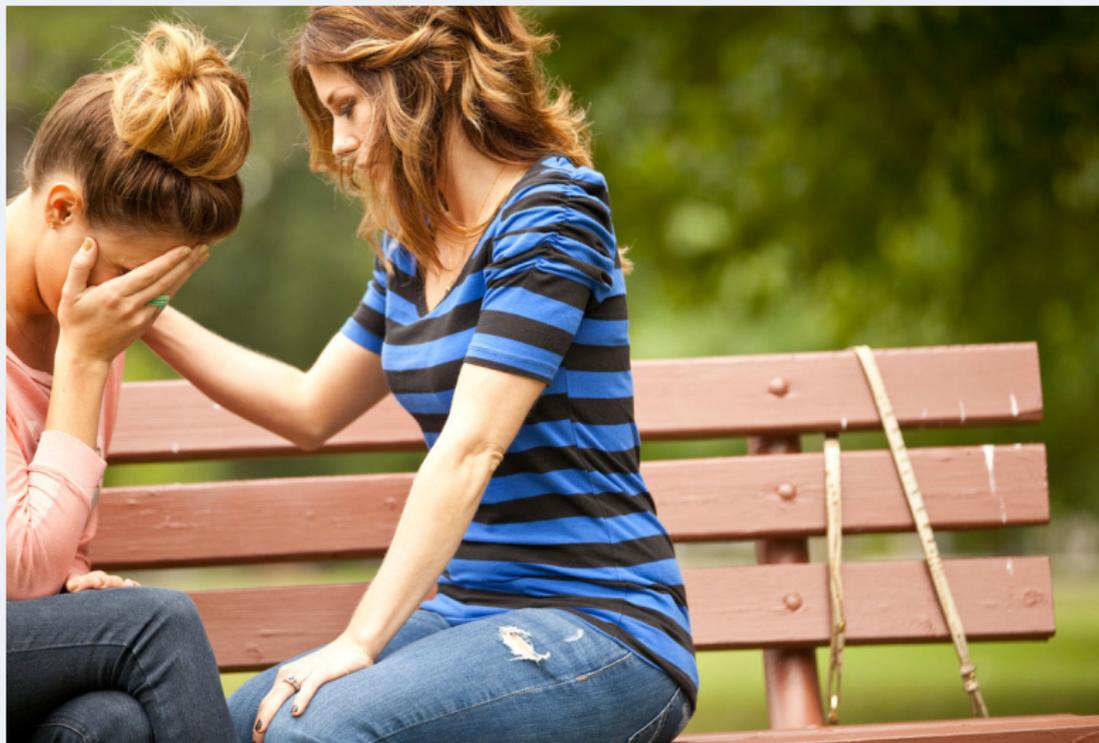
La guérison du ressentiment : les vertus théologales



La guérison du ressentiment : l'humilité



La guérison du ressentiment : la consolation



Grâce au christianisme, plusieurs autres possibilités s'offrent à nous :

- ⊙ La prière ou l'oraison ;
- ⊙ Le sacrement de l'Eucharistie ;
- ⊙ Le sacrement de Réconciliation (= la Confession).

Il vous faudra poser vos questions en dehors des cours de philosophie, c'est-à-dire lors de l'heure de catéchèse le mardi midi, lors du parcours Tolkien le jeudi midi, ou en dehors des horaires de cours. La loi sur la laïcité nous permet d'aborder ces questions, mais seulement en dehors des heures de cours où le professeur est rémunéré par l'État.