

Petite trousse de secours philosophique en période de confinement

Les pratiques philosophiques sont multiples. Celle que nous avons exercée ensemble jusqu'à présent sous le nom d'« atelier philosophique » a surtout consisté en une approche critique et interrogatrice de certaines notions (la personne, le corps, le langage, l'identité, l'expérience européenne, les valeurs, etc.) ou de discours (à partir des textes de divers auteurs). Cette démarche est essentielle pour se libérer des idées préconçues et de l'emprise des idéologies. Mais est-elle suffisante dans la situation d'anxiété, d'isolement et de tensions que certains d'entre nous sont appelés à vivre actuellement ?

Je pense que non et c'est pourquoi je vous propose aujourd'hui d'aborder un autre aspect de la pratique philosophique. Un aspect oublié ou, parfois, confondu avec d'autres domaines (spirituels, religieux), un aspect qui ne mobilise pas seulement l'intellect mais aussi la sensibilité et l'imagination, un aspect qui touche au plus intime de notre existence.

Dans ce but, je vais recourir aux textes et aux réflexions d'un auteur remarquable, peut-être déjà connu de certains d'entre vous : Pierre Hadot (1922-2010).

Ancien professeur au Collège de France (de 1982 à 1991), Pierre Hadot peut paraître, de prime abord, être simplement un grand professeur d'université, spécialiste de la philosophie antique hellénistique (cette période de la civilisation grecque qui va de la conquête d'Alexandre à celle de Rome), plus particulièrement du courant néoplatonicien et de Plotin, son auteur le plus représentatif. Après plusieurs éditions et traductions de texte de l'Antiquité, PH va notamment acquérir une reconnaissance publique avec un petit livre intitulé *Plotin ou la simplicité du regard*. Toutefois, au-delà de ses études philologiques et historiennes des textes de l'Antiquité, Pierre Hadot a eu l'immense mérite de faire découvrir au public contemporain toute une pratique de la philosophie, largement minimisée, voire ignorée, depuis le Moyen Âge.

Introduction à une autre forme de philosophie

Cette autre manière de philosopher, quelle est-elle ?

Pierre Hadot nous explique que, dans l'Antiquité, philosopher consistait en réalité en un « art de vivre ». Suivant une approche un peu simpliste, on pourrait dire qu'« être philosophe » recouvrait alors plus ou moins la signification que lui accorde encore aujourd'hui le sens commun :

Philosophe : « personne qui, connaissant la vie et les choses à leur juste valeur, acquiert une attitude de sérénité, le goût de la simplicité, ce qui peut parfois être perçu défavorablement par autrui qui n'y voit que résignation, manque d'ambition ou insouciance. *Synon.* sage. « J'ai toujours été un solitaire, un rêveur, une sorte de philosophe isolé, bienveillant, content de peu, sans aigreur contre les hommes et sans rancune contre le ciel » (Maupassant, *Contes et nouvelles*, t. 2., *Qui sait ?* 1890)

En effet, avant que ne fleurissent sur les tables ou les rayons de nos libraires d'innombrables ouvrages de méditation ou de quête du bonheur, la philosophie (étymologiquement « amour ou désir de sagesse ») proposait autrefois à ses adeptes (au sens presque religieux ou initiatique du terme) des règles de vie aptes à les rendre heureux et meilleurs envers leur congénères et le monde en général.

Ces règles ne constituaient pas des « systèmes d'idées » (comme vont les élaborer les philosophes modernes, Descartes, Spinoza, Leibnitz ou Hegel) mais des sortes d'instruments de pensée – de « mantras », pourrait-on dire – propres à apaiser l'esprit, prévenir les émotions et permettre d'agir raisonnablement, en toute humanité.

Prenons quelques exemples parmi les trois principales écoles de pensée de la culture antique : l'épicurisme, le stoïcisme et le néo-platonisme. Toutes ces écoles ont proposé des réponses et des remèdes aux angoisses existentielles de leurs contemporains.

Le grec Épicure et ses disciples (qui n'ont rien à voir avec les épicuriens que nous connaissons aujourd'hui !) ont élaboré ce que la tradition a retenu sous le nom de « quadruple remède » (*Tetrapharmakon*). Il consiste, comme son nom l'indique, en quatre principes : 1) Tu n'as pas à craindre les dieux : étant parfaits, les dieux ne se mêlent pas des affaires humaines et ne constituent en aucune manière une menace ou un châtement pour le genre humain. 2) Tu n'as pas à craindre la mort : tant que tu es là, c'est qu'elle n'y est pas ; dès qu'elle est là, c'est que tu n'y es plus. 3) Le bonheur est accessible : pour autant que tu saches distinguer les plaisirs simples (la contemplation d'un rayon de soleil, la saveur d'une pomme, la fraîcheur d'un bain...) des plaisirs artificiels et difficilement accessibles. 4) La souffrance est supportable : car, de deux choses l'une, soit elle est mortelle (et, dans ce cas, elle finira par disparaître avec toi), soit elle est compatible avec la vie et, dès lors, il existe des techniques pour la surmonter. En quelques lignes, le « quadruple remède » synthétise toute la doctrine d'Épicure et permet aux disciples de cette école d'avoir toujours « sous la main » une réponse à leurs angoisses.

Face à la souffrance, l'école stoïcienne (représentée par Épictète, Sénèque ou Marc Aurèle) est aussi très efficace. Sa méthode est de nous apprendre à distinguer ce qui dépend de nous (nos pensées, nos représentations) de ce qui n'en dépend pas (le corps, la maladie, la mort, bref toutes les causes « extérieures »). Par sa philosophie, le stoïcien, un peu comme le yogi indien, parvient à se libérer de la souffrance et conquérir une forme de sérénité. Mais cette « citadelle intérieure » (pour reprendre l'expression de Pierre Hadot) n'est pas pour autant un repli sur soi, une tour d'ivoire : elle est au contraire une façon de maintenir un lien permanent avec la vie. Épictète, et Marc Aurèle, résume la doctrine stoïcienne en ces mots : « Tout est fruit pour moi de ce que produisent tes saisons, ô Nature ! Tout vient de toi, tout réside en toi, tout retourne en toi » (Marc Aurèle, *Pensée* IV, 23). Nous aurons l'occasion d'en reparler...

Principal représentant de l'école néo-platonicienne, Plotin, donne quant à lui une dimension à la fois mystique et sensible à ce sentiment cosmique ressenti par les Stoïciens. Selon sa doctrine, il s'agit pour la psyché humaine de découvrir en toute chose la présence d'un principe unique, l'Un (ou Dieu), auquel elle finit par se sentir reliée, parvenant même à s'unir à Lui au gré d'expériences extatiques.

Nous sommes donc bien loin de la « philosophie » telle que nous l'entendons aujourd'hui. Autant dire que nous accédons aux domaines religieux et spirituel.

Et c'est là, probablement, l'une des principales raisons pour lesquelles cette pratique philosophique comme règle ou art de vivre a été occultée au cours des siècles. Car les religions monothéistes, et les spiritualités orientales, après s'être nourries et inspirées de son expérience, l'ont largement supplantée, et même expulsée de ce qu'elles ont fini par considérer comme leur « pré carré ».

Mais en amont des prières et des exercices spirituels religieux (ou parallèlement), il existe bel et bien toute une tradition de pensée et de méditation philosophiques, forme de spiritualité ouverte et « laïque » (bien que l'expression soit totalement anachronique) qui me semble essentielle en ces temps de confinement et que je vous propose d'explorer en compagnie de Pierre Hadot aujourd'hui et au cours des prochains mercredis.

Mercredi 25 mars 2020 : Ce que sont les exercices spirituels pour le philosophe

Aujourd'hui pour entrer dans le vif du sujet, je vais vous résumer, en le commentant, la première partie d'un long et bel article de P. Hadot intitulé « Exercices spirituels »¹.

Ce texte débute par un magnifique exergue :

« Prendre son vol chaque jour ! Au moins un moment qui peut être bref, pourvu qu'il soit intense. Chaque jour un « exercice spirituel » — seul ou en compagnie d'un homme qui, lui aussi, veut s'améliorer. Exercices spirituels. Sortir de la durée. S'efforcer de dépouiller tes propres passions, les vanités, le prurit de bruit autour de ton nom (qui, de temps à autre, te démange comme un mal chronique). Fuir la médisance. Dépouiller la pitié et la haine. Aimer tous les hommes libres. S'éterniser en se dépassant.

Cet effort sur soi est nécessaire, cette ambition juste. Nombreux sont ceux qui s'absorbent entièrement dans la politique militante, la préparation de la révolution sociale. Rares, très rares, ceux qui pour préparer la révolution, veulent s'en rendre dignes. »

L'auteur de ces lignes n'est pas un ascète. Il s'agit de Georges Friedmann, éminent sociologue et intellectuel marxiste, apparemment bien éloigné de toute forme d'idéalisme ou de spiritualisme. Pourtant, l'emploi, sous sa plume, de l'expression « exercice spirituel », même entre guillemets, n'est pas anodine. Au lecteur de culture chrétienne, elle rappelle sans doute une œuvre célèbre (mais rarement lue) de saint Ignace de Loyola : les fameux *Exercices spirituels*, recueil de méditations et de contemplations permettant de progresser dans la compréhension de soi-même et des mystères de la vie du Christ. Et l'expression déroute sans doute le lecteur contemporain pour cette raison, car il y soupçonne un fond de religiosité.

Pierre Hadot aurait pu parler d'« exercice philosophique » mais selon lui la signification actuelle du mot *philosophie* est trop intellectuelle et abstraite pour exprimer tous les aspects de la réalité ici en jeu. L'adjectif « spirituel » nous dit Hadot « permet bien de faire entendre que ces exercices sont l'œuvre, non seulement de la pensée, mais de tout le psychisme de l'individu » et qu'ils « correspondent à une transformation de la vision du monde et à une métamorphose de la personnalité ».

En réalité, Ignace de Loyola n'a pas inventé la notion et le terme d'*exercitum spirituale* mais il l'a emprunté à une tradition bien plus ancienne qui plonge ses racines dans l'Antiquité grecque et romaine. Et Pierre Hadot de déclarer que son étude ne « voudrait pas seulement rappeler l'existence d'exercices spirituels dans l'Antiquité gréco-latine » (ce qui reviendrait à se limiter à une perspective étroitement historique) mais qu'« elle voudrait surtout préciser toute la portée et l'importance de ce phénomène et montrer les conséquences qui en découlent pour la compréhension de la pensée antique et de la philosophie elle-même » (ce qui, pour le coup, concerne aussi notre présent).

¹ Cf. Pierre Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris, Albin Michel, 2002, pp. 19-74.

La pratique philosophique des exercices spirituels concerne plusieurs domaines de l'existence. Commençons par le plus général : **I. Apprendre à vivre**

« Apprendre à vivre » : La formule peut paraître surprenante. La vie n'est-elle pas un processus spontané, comparable à la croissance d'une plante ? Et s'il faut « apprendre à vivre », alors la vie ne serait-elle pas elle-même notre meilleur guide ? Peut-être, mais *quelle* vie ? Pour les Anciens, la vie *bonne* ou heureuse n'est pas l'effet du hasard ou de simples circonstances mais le résultat d'un travail sur soi et, de ce point de vue, l'*exercice* philosophique (et je dis bien l'exercice, et non pas seulement les préceptes ou les belles phrases) peut être décisif.

Il faut savoir que pour les Anciens, la principale source de nos maux réside dans les « passions » sous toutes leurs formes. Notre époque, héritière d'une sensibilité romantique, a beaucoup de peine à le comprendre car nous avons appris à valoriser le domaine des passions et des émotions. Pour nous, une vie sans passion ni émotion ne vaudrait pas la peine d'être vécue... Cependant, dans cette valorisation et cette recherche généralisée de l'émotion, nous avons grand-peine à échapper à ce que le philosophe Baruch Spinoza appelait à juste titre des « passions tristes » (la peur, la colère, l'envie, le ressentiment, les remords, etc.). C'est, pourrait-on dire, la maîtrise ou la guérison de ces passions tristes qui constitue la priorité des philosophes antiques. Comme le dit Pierre Hadot, et comme je l'ai brièvement exposé en introduction, « chaque école a sa méthode thérapeutique propre, mais toutes lient cette thérapeutique à une transformation profonde de la manière de voir et d'être de l'individu. Les exercices spirituels auront précisément pour objet la réalisation de cette transformation ».

Pour les stoïciens, l'**attention** (*prosochè*) est l'attitude spirituelle fondamentale. En quoi consiste-t-elle et quelle est sa vertu ? L'attention est double : A) elle est d'abord la conscience permanente de la distinction entre ce qui est en notre pouvoir (nos pensées, nos manières de représenter les choses) et ce qui ne l'est pas (tout ce qui relève du matériel et du monde de la nature, qu'il convient d'accepter tel qu'il est : les choses étant indifférentes à notre sort, il convient d'en faire de même à leur égard, de ne pas prêter aux événements des intentions dont ils sont dépourvus. Ainsi croire au « mauvais sort » ou se plaindre de l'injustice de la Nature n'a pas de sens). B) l'attention est aussi une concentration sur le moment présent : « En toutes choses et continuellement, il dépend de toi de te réjouir avec gratitude de ce qui arrive présentement, de te conduire avec justice avec les hommes présents et d'examiner avec méthode tes pensées présentes, pour ne rien admettre dans ta conscience qui soit inadmissible » (Marc Aurèle, *Pensées*, VII, 54). L'attention au moment présent permet notamment de se délivrer du passé (des regrets, de la nostalgie) et des craintes ou des appréhensions de l'avenir.

Une autre forme d'exercice spirituel consiste dans la **méditation** (*meletè*) : par exemple, en se représentant par avance les difficultés de la vie (la pauvreté, la souffrance, la mort), en les regardant « en face », tout en se rappelant que ce ne sont pas des maux (au sens moral et même général) puisqu'ils dépendent pas de nous. Ainsi s'efforcera-t-on de relativiser certains objets de désir ou de crainte, en les replaçant par la pensée dans le grand Tout de l'univers ou, au contraire, en les analysant, en les « divisant » pour distinguer les éléments auxquels ils se réduisent (par ex. réduit à un ensemble d'atomes, l'objet qui nous paraissait si désirable perd tout son attrait). Pour alimenter la méditation, on recommande aussi des exercices plus proprement intellectuels comme la lecture, l'audition (de sentences poétiques ou philosophiques), tout comme la recherche et l'examen approfondi de leur mise en œuvre.

S'y ajoutent aussi des exercices plus pratiques, consistant à créer certaines habitudes (de maîtrise de soi, de contrôle de la colère, du bavardage, de la curiosité, de la gourmandise, de la médisance, de telle ou telle dépendance, etc.).

« Un principe très simple est toujours recommandé dans ce genre d'exercices : commencer à s'exercer dans les choses les plus faciles pour acquérir peu à peu une habitude stable et solide ». Avant de renoncer complètement à l'usage du sucre, on s'habitue par exemple à le limiter à certains moments de la journée.

Comme on le voit, la morale soi-disant « judéo-chrétienne » n'a rien inventé ! « Pour le stoïcien, philosophe, c'est donc s'exercer à « vivre », c'est-à-dire à vivre consciemment et librement : consciemment, en dépassant les limites de l'individualité pour se reconnaître partie d'un univers (*cosmos*) animé par la raison ; librement, en renonçant à désirer ce qui ne dépend pas de nous et qui nous échappe, pour ne s'attacher qu'à ce qui dépend de nous — l'action droite conforme à la raison ».

Il est bien difficile pour nous autres contemporains de se reconnaître dans cette austère morale de Romains ! L'école du grec Épicure serait-elle plus à même de nous correspondre ? Prudence, car pour Épicure comme pour les stoïciens, la philosophie est une thérapeutique : « Car jamais il n'est trop tôt ou trop tard pour travailler à la santé de l'âme » (*Lettre à Ménécée*, § 1).

Toutefois la méthode et l'esprit de la thérapeutique épicurienne sont bien différents car la « guérison consistera cette fois à ramener l'âme des soucis de la vie à la simple joie d'exister ». Comme on l'a rapidement déclaré en introduction, la doctrine épicurienne consiste à nous faire prendre conscience que « le malheur des hommes provient du fait qu'ils craignent des choses qui ne sont pas à craindre et qu'ils désirent des choses qu'il n'est pas nécessaire de désirer et qui leur échappent ». Du moment où l'homme n'a pas faim, n'a pas soif et n'a pas froid, « il peut rivaliser en bonheur avec Zeus lui-même ». Ainsi, parmi les exercices spirituels propres aux épicuriens, nous pouvons relever une forme caractéristique d'**exercice de gratitude ou de louange** envers la vie et les choses : « Grâces soient rendues à la bienheureuse Nature qui a fait que les choses nécessaires soient faciles à atteindre et que les choses difficiles à atteindre ne soient pas nécessaires. » (Épicure, *Fragment*). Comme les stoïciens, les épicuriens recommandent la méditation par la lecture de courtes sentences ou de textes plus développés. L'étude du monde « physique » a aussi toute son importance, notamment la **contemplation de la Nature** : « l'imagination de l'infini, élément capital de la physique épicurienne, provoquent un changement total de la manière de voir les choses (l'univers clos se dilate à l'infini) et un plaisir spirituel de qualité unique. »

Contrairement à l'exercice spirituel stoïcien consistant à se représenter les maux à l'avance, les épicuriens préconisent le **souvenir des plaisirs ou des biens passés** (« Celui qui oublie le bien passé est déjà un vieillard »). De même l'exercice spirituel consistant à s'efforcer de vivre dans le moment présent est très différent chez les stoïciens et les épicuriens. D'un côté la conscience morale est perpétuellement en tension, de l'autre, elle est invitée à la détente et la sérénité : « le souci, qui nous déchire vers le futur, nous cache la valeur incomparable du simple fait d'exister ». Chez les disciples, c'est finalement le culte de **la joie qui est un exercice spirituel** : joie intellectuelle et esthétique de la contemplation de la Nature, pensée des joies passées et présentes, joie enfin de l'amitié. **L'amitié est peut-être l'exercice spirituel par excellence** : « Chacun devait tendre à créer l'atmosphère où s'épanouissent les cœurs. Il s'agissait avant tout d'être heureux et l'affection mutuelle, la confiance avec laquelle on se reposait l'un dans l'autre contribuaient plus que tout au bonheur » (A.-J. Festugière, *Épicure et ses dieux*, p. 70).

À suivre mercredi prochain (prochaine étape : apprendre à dialoguer)...