

## Être quelqu'un d'autre...

Les quelques exercices que nous vous proposons ici introduisent un grain de sable dans une conception commune de l'identité qui a tendance à la figer ou à la substantifier : « Je suis comme ça », « J'ai tel trait de caractère », « J'aime ceci »/ « J'aime pas ça ». Entendez : « C'est comme ça une bonne fois pour toutes et ça ne peut pas changer ! ».

Les exercices spirituels avaient au contraire pour objectif la modification du sujet, sa « conversion » et pour condition de possibilité une plasticité du sujet : nous ne sommes pas granitique ou plutôt, si : nous sommes tel un granit, mais que l'on pourrait tailler pour en faire une magnifique statue<sup>1</sup> – l'image est de Plotin. La philosophie antique est une pratique d'exercices quotidiens destinés à se modeler éthiquement pour faire de soi-même une véritable oeuvre d'art. S'occuper de soi, c'est se rehausser en direction de soi-même, s'obliger à une cohérence entre ce qu'on pense, ce qu'on dit et ce qu'on fait. C'est travailler sur sa propre pensée pour ne pas y accueillir la mesquinerie, la médiocrité, l'envie, la jalousie, une colère irraisonnée, etc. Ce sont donc les objectifs – ambitieux – de ces exercices : se transformer, se sculpter, devenir meilleur ou affronter plus sereinement les difficultés de l'existence.

Y a-t-il un mode d'emploi ? Les philosophes grecs distinguaient au moins deux façons de se transformer : travailler sur ses représentations de la réalité, comme le proposaient par exemple les stoïciens, et travailler sur l'habitude, comme le suggérait Aristote, qui invitait les éducateurs à forger chez les enfants de nouveaux plaisirs plus complexes en créant chez eux de nouvelles habitudes.

Aristote soulignait que ce qui compte véritablement en matière de morale, c'est ce à quoi on prend véritablement plaisir. Il était loin d'une morale de l'effort ou du devoir, où c'est plutôt le comportement qu'on s'oblige à avoir par devoir qui compte. On peut sans doute s'obliger à faire

---

1 Plotin (250-270 PCN), *Ennéades*, I, VI

lire par exemple : D Doucet, *Ne cesse pas de sculpter ta propre statue (Plotin)*, éd. Pleins Feux, 2005, 44 p.

ce qu'on juge bel et bon mais comment faire pour y prendre véritablement plaisir : c'est une question autrement plus délicate encore. Que tous les éducateurs – profs et parents compris – devraient sans doute se poser plus souvent ! Peut-on prendre plaisir à réfléchir ? Peut-on prendre plaisir à agir droitement ? Peut-on prendre plaisir à faire de la politique, c'est-à-dire à s'intéresser au bien commun et pas seulement à son bien propre ? Pas si évident !

Comment alors avoir une action sur ses plaisirs ? Aristote constate que l'on prend naturellement plaisir à ce qu'on fait régulièrement ; c'est ainsi qu'on peut prendre plaisir à une activité comme le jogging, qui est initialement un effort ou une contrainte. Par habitude, on peut ainsi prendre plaisir à ce qu'on n'aimait pas initialement. Ce travail sur l'*hexis* (l'habitude, en grec) est une première piste pour se modifier profondément en changeant la nature de ce qui nous plaît vraiment.

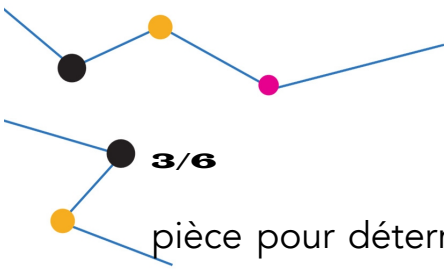
Les exercices spirituels que nous proposons dans cet article tournent autour de l'autre des deux possibilités : le travail critique sur les représentations. Ces exercices sont inspirés du stoïcisme ou recomposés à partir de ce que nous en connaissons (il s'agit du stoïcisme « impérial » principalement, c'est-à-dire celui de Sénèque, Marc-Aurèle ou Epictète).

Quoiqu'il en soit, c'est quand même la répétition d'un tel travail sur soi qui peut produire de réels effets de transformation de soi. L'exercice spirituel est une pratique, et non une connaissance qui se transmettrait une fois pour toute et dont on pourrait évaluer aisément l'acquisition. C'est une sorte de yoga mental quotidien bien de chez nous, issu d'une tradition que nous avons un peu oubliée.

### 1° Le changeur

Une des images stoïciennes classiques pour parler de l'intérêt d'un travail critique sur ses représentations est celle du changeur qui vérifie l'authenticité de la monnaie. Peut-on être à l'égard de ses propres jugements tel un changeur qui vérifie chaque





pièce pour déterminer si elle est vraie ou fausse de façon à lui accorder un crédit qui corresponde à sa valeur réelle ?

Les stoïciens nous invitent ainsi à prendre conscience des phénomènes de conviction ou d'assentiment et à entretenir un rapport critique à nos propres jugements de façon à pouvoir modifier la force de l'assentiment que nous leur donnons. Ils distinguent trois types de jugements, qui devraient légitimement correspondre à trois formes d'assentiment :

- l'*opinion* est un jugement peu fondé qui devrait emporter un assentiment faible,
- la *compréhension* présente la marque évidente du vrai et on y adhère avec une certaine force ;
- la *science*, compréhension sûre et solide qu'aucune raison ne peut plus modifier, on donne par conséquent une adhésion sans faille.

La certitude n'est légitime que pour ce troisième type de jugement. L'assentiment est un rapport subjectif à un contenu : on peut très bien adhérer à la même proposition qu'un mathématicien, par exemple, mais puisque cet assentiment n'est pas lié à la même compréhension claire et distincte, il ne constitue pas une compréhension, mais une opinion ; et notre adhésion à cette proposition est par conséquent moins forte que celle du mathématicien.

Zénon prend l'image d'une main qui, dans un cas, ne fait qu'effleurer un objet, et dans l'autre se referme complètement sur lui dans un poing fermement serré<sup>2</sup>. Et, dit-il, de même que le poing est une certaine manière d'être de la main, de même la science du sage est une manière d'être de l'assentiment : une compréhension sûre et ferme, qu'aucun raisonnement ne peut renverser. La compréhension, par analogie avec la préhension de la main, est la manière dont l'âme se saisit activement, fermement, d'une représentation évidente passivement reçue. Est sage celui qui ne donne un assentiment ferme et définitif qu'à ce qu'il conçoit clairement. Et qui tente autant que possible de



<sup>2</sup> Cité par Cicéron, *Academia priora*, II, 47, 145.

comprendre toujours mieux et de savoir toujours plus finement, plus certainement.

Tentons donc de devenir plus sage d'abord par un travail critique collectif sur nos certitudes ! Celui que nous proposons ici se fait en quatre temps :

1° De quoi êtes-vous certain ? Pouvez-vous lister quelques certitudes, d'ordres différents (vous êtes certain d'aimer untel, ou d'en être aimé ; vous êtes certain que la terre est ronde ; vous êtes certain d'exister, etc.)

2° Interrogez les motifs de chacune de ces certitudes. Sur quoi reposent-elles ? Comment le sais-je ? Par les livres, la télé, mes parents quand j'étais petit, je l'ai vu de mes propres yeux, j'en ai l'intime conviction, etc ? Mais encore faut-il peser la valeur de ces moyens de connaissance.

3° Un travail peut donc se faire sur la valeur absolue ou relative de ces critères de certitude. Peut-on toujours s'y fier ? Comment être vraiment sûr que vous aimez ou qu'on vous aime ? Ne se trompe-t-on jamais quand on suit ce que la science admet comme certain ? N'êtes-vous pas en train de rêver ? Votre intime conviction ne vous trompe-t-elle pas parfois ?

4° La dernière étape est celle de l'auto-évaluation : êtes-vous capable de desserrer le poing, c'est-à-dire d'introduire un doute raisonnable dans ce que vous croyez initialement ou ce que vous savez en toute certitude, en tenant compte de ce recul critique vis-à-vis des motifs de votre certitude ou de votre conviction ?

Si certains ne le peuvent pas, c'est probablement que ce travail critique sur les certitudes n'a pas été investi suffisamment : c'est resté un exercice scolaire qui n'a pas permis un examen authentique, engageant réellement la personne en tant que sujet dans la recherche.

### *2° Êtes-vous un saint ou un salaud ?<sup>3</sup>*

On ne juge pas que les autres et les situations : on se juge aussi soi-même. Êtes-vous un chic type, une chouette fille ? Êtes-vous un sale type ou une garce... ? Un égoïste ou quelqu'un de généreux ? On accorde généralement du sens à ces interrogations, dont on attend qu'elles

<sup>3</sup> Exercice inspiré de R.-P Droit, *101 expériences de philosophie au quotidien*, Odile Jacob poche, 2003, p. 143-144.

permettent un peu plus de conscience de soi et de morale. Elles ont une longue tradition (aussi vieille que l'Antiquité : plus de 2000 ans donc) de ce qu'on appelle « la direction de conscience » : qu'ai-je fait de bon de ma journée ? Qu'est-ce que je peux améliorer pour être meilleur encore ?

Un exercice ludique peut vous convaincre aisément que cette pratique, si importante en apparence et dans notre histoire, peut pourtant être tout à fait dépourvue de sens. À tout le moins, elle mérite une distance critique qui évite d'accorder trop vite du crédit au jugement que l'on porte sur soi. D'autant que ce jugement peut parfois être assez lourd à porter.

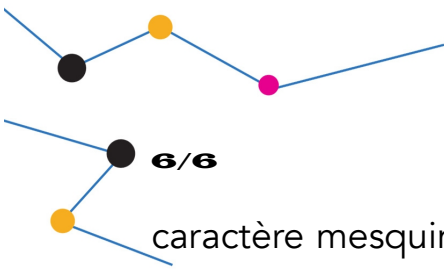
Considérez votre journée d'hier. Retrouvez ses moments principaux, leur enchaînement, si possible les menus détails et les pensées qui les ont accompagnés heure après heure. À partir de cette reconstitution, considérez votre attitude. Tentez de la juger. Non pas objectivement, comme si vous parveniez à prendre sur vous un point de vue objectif et neutre. Insidieusement, au contraire. De manière partielle, tendancieuse, excessive !

Apercevez d'abord l'extrême élégance de vos moindres gestes. Interprétez en bonne part toutes vos cogitations intimes. Voyez comme vous avez été dévoué, attentif, altruiste, compatissant, désintéressé, modeste, efficace, humain, solidaire, charitable, respectueux, tout au long de la journée ... Un ange vraiment.



Le but de l'expérience est que vous parveniez à l'expérimenter vraiment. Peu importe ce que vous avez bien pu accomplir. Vous devez parvenir à discerner dans votre journée d'hier – que l'on supposera plus ou moins banale – les signes évidents de votre bonté. Car, après tout, même sous vos gestes maladroits, se cache toujours un brin d'humanité. Non ?

Lorsque vous aurez le sentiment que ce résultat est à peu près acquis, suivez le chemin exactement inverse. Efforcez-vous de trouver, dans les mêmes actes et pensées de cette journée, les indices évidents de votre perversité, de votre méchanceté fondamentale, de votre intérêt toujours camouflé sous la moindre de vos générosités. Soyez fin dans l'interprétation et dénichiez, dans tout ce qui a été fait, dit et pensé, la confirmation de votre



caractère mesquin et égoïste. Voyez-vous en bourreau discret, en salaud qui s'ignore. Sans plus de raison que vous voyiez en saint, mais avec non moins de vraisemblance si possible.

Si vous avez suffisamment bien accompli l'exercice, essayez donc de croire aux jugements moraux, aux examens de conscience et à la valeur objective de la culpabilité ou du sentiment de droiture ou d'honnêteté ...

Il vous reste encore maintenant à appliquer ce traitement à votre entourage. Ça vous évitera peut-être de condamner trop vite ou d'admirer sans plus d'examen critique !

### Comment poursuivre ?

#### Par d'autres lectures

Sur les stoïciens :

Épictète, *Le Manuel*, introduction de Laurent Jaffro, GF Flammarion, 1997.

Sur les exercices spirituels :

Pierre Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Etudes augustinienne, 1987<sup>2</sup>.

Pierre Hadot, *Discours et mode de vie philosophique*, Paris, Les Belles Lettres, 2014.

Xavier Pavie, *Exercices Spirituels. Leçons de la philosophie antique*, Paris, Les Belles Lettres, 2012.

#### Par d'autres exercices

Vous pouvez consulter le site de PhiloCité ([www.philocite.eu](http://www.philocite.eu)). Nous proposons régulièrement un nouvel exercice spirituel ou une petite expérimentation pour questionner le quotidien ou vivre plus sereinement.

Si vous souhaitez pratiquer encore le tri des représentations, en vous mettant ainsi davantage dans les pas des stoïciens comme Sénèque ou Épictète, vous pouvez aussi lire l'article « Travail sur les émotions ». L'intérêt de ces pratiques peut effectivement être de se déprendre des émotions négatives dans lesquelles on est parfois terriblement englué.

Gaëlle Jeanmart<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Avec la relecture attentive de Julien Bohet.