

## Exercice de mort II Je suis un mammifère

Un peu de zoologie, un brin d'astronomie, une connaissance de la nature : rien de tel pour s'affranchir de soi-même par la science...

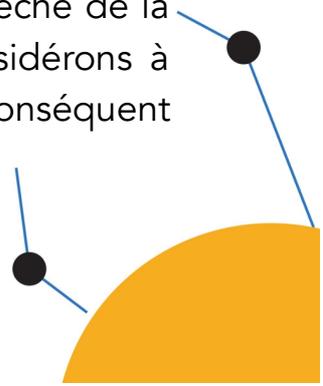
### *La science console*

Les stoïciens considéraient globalement, dans la lignée du Socrate de l'*Apologie*, qu'on se souciait toujours trop peu de soi et que la philosophie devait essentiellement être un apprentissage du souci de soi.

Mais on pourrait s'illusionner sur le sens de ce souci de soi en le psychologisant à outrance. En réalité, se soucier de soi peut passer par des formes de libération de soi-même. Pour les comprendre, il faut distinguer soi et le rapport à soi. On a tendance à se focaliser sur le soi et sur la question de l'identité – ce qui signifie qu'on néglige le rapport à soi.

On entretient en réalité un certain nombre de rapports à soi qu'il vaut la peine d'ausculter pour diagnostiquer leur santé ou leur nocivité. On se surveille, on s'observe, on cherche à se rassurer, on se félicite et on est satisfait de soi, on se respecte, on est fier de soi, on larmoie sur soi, on s'astreint, on s'oblige, on se gourmande, on se tyrannise, etc. Et parfois on pense que ça suffit, qu'on s'est assez penché sur soi et qu'on va s'occuper un peu du monde à l'extérieur.

Ce peut être en réalité un excellent réflexe à cultiver. Les stoïciens soulignent que la connaissance du monde – particulièrement la physique ou les « sciences naturelles » et la cosmologie – a des effets sur les émotions : elle apaise. Nous avons aujourd'hui une conception un peu plus sèche de la science et de la quête de vérité ou d'exactitude. Nous les considérons à partir de leur objectif : un savoir constitué certain et par conséquent



enseignable comme autant de vérités. Nous sommes donc très soucieux de l'objectivité de ce savoir, oubliant précisément sa dimension subjective, c'est-à-dire ses effets sur l'homme qui s'adonne à la science. Le lien de l'homme à la vérité est en réalité pour les stoïciens un lien de sens et de spiritualité : l'accès à la vérité produit des effets thérapeutiques ; la vérité illumine ou apaise, elle donne la tranquillité, elle rééquilibre. La vérité sauve et accomplit le sujet.

À la fin de sa vie, le philosophe Sénèque écrit ainsi une volumineuse série de *Questions naturelles* qu'il justifie dans deux lettres préfaces qui ouvrent la première et la troisième parties de ces *Questions*. L'enjeu de cet ouvrage, dit Sénèque, est d' « avoir son âme sur le bord des lèvres » à un moment de la vie où il est plus qu'impératif de travailler son rapport à la mort pour le rendre serein en acceptant sa propre fin. Apprendre la nature, c'est apprendre à se quitter soi-même pour mourir sereinement. C'est en s'inspirant de ces *Questions naturelles* de Sénèque que nous allons vous proposer ici de petits exercices « scientifiques » pour vous préparer à mourir.

### Observer des fourmis

Laissez-vous captiver par le mouvement d'une colonne de fourmis, attachez-vous au dessein général que forment leurs trajets divers, aux minuscules déviations, aux retours en arrière. Vous pouvez vous pencher sur l'une d'elles en particulier et voir comment elle épouse ou non une direction commune de la colonne, le fardeau qu'elle porte, les accélérations, la proximité momentanée d'une consœur, etc. Laissez-vous entièrement captiver par cette activité minuscule, comme pour en comprendre les ressorts.

Regardez maintenant votre vie de très loin et de très haut de la même façon, comme si vous étiez cette fourmi : quels détours, quels fardeaux portés pendant un moment, puis abandonnés, quels changements de trajectoire ? Quelle direction avez-vous prise, quelles rencontres avez-vous faites ?

Votre vie a-t-elle plus de sens que celle de la fourmi ? Avez-vous plus de majesté qu'elle ? La richesse de votre vie intérieure, le grain de vos hésitations, l'épaisseur de vos doutes donnent-ils à votre trajet de vie un motif

plus valable ou un sens plus évident que ces zigzags aléatoires de la fourmi ?

Vous pourriez faire de même en regardant longuement le mouvement des particules dans un rayon de soleil passant au travers des persiennes entrebâillées. Elles sautillent, virevoltent, accélèrent brutalement dans un mouvement latéral ou ascensionnel. Reportez-vous alors aux trajectoires de vos émotions et tentez de voir les mouvements, parfois très brutaux, ascensionnels ou descendants, de vos humeurs, comment vous passez de la joie à la colère, de la sérénité à la tristesse, etc.

Êtes-vous plus libre de ces déplacements que la particule dans le rai de lumière ? Considérez-vous comme un souffle et évaluez à travers les mouvements de ce souffle la dispersion de votre vie. Est-ce grave ?

### *Se connaître de l'extérieur*

Tout à l'opposé de l'attitude qui consiste à vanter le génie humain, et à vous penser dans votre singularité irréductible, vous ramenez votre vie à de plus justes proportions en la regardant depuis un point de vue de surplomb. Vivez-vous comme un membre d'une espèce de mammifères, ne comportant guère de poils ni de griffes, qui n'est ni rapide, ni très bien protégée par une carapace solide, plutôt territorial et constamment affecté par des tas de courants d'air qui se présentent à ce qu'on appelle sa pensée.

L'exercice consiste à valoriser une connaissance de soi peu à la mode : se connaître de l'extérieur, en faisant un peu d'éthologie, comme on le ferait pour observer le comportement d'un animal dont on n'interroge pas l'intimité. Car se connaît-on uniquement de l'intérieur, par ses pensées secrètes, ses intentions cachées, ses émotions intimes ? Non. On peut se connaître aussi comme une chose du monde, à une certaine place dans ce monde, située en un point spatio-temporel précis. On peut se connaître, comme on apprendrait à connaître les fourmis, par une observation patiente des comportements. Ce savoir est une forme de connaissance de soi à l'opposé d'un savoir intime des recoins ou méandres, des secrets et des confessions. Nous devenons alors un vivant dont l'intériorité est négligeable, ne fait plus problème. On se connaît alors en réintégrant le cosmos et son ordre général, sa succession chronologique, ses nécessités. On se reconnaît donc comme lié à un ensemble de déterminations dont on comprend la

Les Anciens étaient sensibles à la forme de consolation qui résidait dans de tels changements de perspective, nous comparant à de petites choses virevoltantes, et relativisant ainsi notre importance.

### *Accepter ou refuser le tout*

Observez le ciel, le mouvement régulier des astres, une fois le soir tombé, couché sur le dos dans l'herbe, face au ciel. « Quand, rassasiés de ces hauts spectacles, tes yeux s'abaisseront sur la terre, un ordre de choses différent t'étalera d'autres merveilles » (Sénèque, *Consolation à Marcia*, chap. XVIII). Vous voyez mieux la totalité, plutôt que les parties ? Comme si vous étiez en orbite autour de la terre, prêtez attention à la beauté du tout : « Des vastes plaines qui se prolongent dans des lointains infinis ; de grandes chaînes de montagnes dressant leurs crêtes neigeuses jusque dans les nues ; des rivières qui tombent en cascades ; des fleuves coulant d'une même source les uns à l'Orient, les autres à l'Occident ; et, sur les plus hautes cimes, d'ondoyantes forêts ; d'immenses bois avec leurs animaux, avec les chants de leurs oiseaux, concert unique de mille sons divers ; la situation variée des villes, les nations séparées par la difficulté des lieux : celles-ci retirées sur des hauteurs presque inaccessibles, celles-là disséminées le long des fleuves, au bord des lacs, dans les vallées, autour des marais ; des champs que le travail féconde, des arbres fertiles sans culture ; des ruisseaux qui serpentent d'un cours paisible à travers les prairies ; des golfes riants ; des rivages reculant dans les terres pour former des ports, et tant d'îles semées sur les mers où elles apparaissent pour varier le tableau. Et ces pierres, ces perles brillantes ; ces torrents, dont les ondes rapides roulent l'or pêle-mêle avec le sable ; ces colonnes de feux qui jaillissent du sein de la terre, du milieu même des mers ; et l'Océan qui fait au globe une ceinture, qui partage, avec ses immenses bras, les peuples en continents entre lesquels s'agite sa fureur turbulente ! » (*ibid.*). Voyez comme le regard d'ensemble vous montre le monde comme la toile d'un magnifique tableau ! Vous n'avez pas fini le travail d'observation. Trop facile. Regardez les détails, les points de corruption, prêtez attention à la défiguration momentanée des paysages. Regardez les « mille fléaux du corps et de l'âme : les guerres, les

brigandages, les empoisonnements, les naufrages, l'inclémence du ciel et les vices de nos organes, la mort prématurée d'êtres chéris, et la nôtre, peut-être douce, peut-être amenée par la douleur et les tortures » (*ibid.*).

Posez-vous la question : acceptez-vous le tout, avec ses merveilles et ses fléaux ? Faites de même avec votre vie et posez-vous la même question. Si vous voyiez votre vie dans sa globalité depuis la naissance, avec ses beautés et ses laideurs, ses victoires, ses guerres ou ses naufrages, choisiriez-vous de prendre le lot ou de le refuser ?

### *Avoir l'âme au bout des lèvres*

Ces exercices étaient conçus par les stoïciens comme des exercices pour apprendre à vivre et à mourir, à avoir son « âme au bout des lèvres », comme dit Sénèque : à accepter les difficultés de l'existence parce qu'on comprend mieux qu'elles font partie d'un ordre global, nous dépassant infiniment.

L'enjeu est d'apprendre à *dire oui*, même à la difficulté, parce qu'on dit oui à l'ensemble et qu'il n'y a pas beaucoup de sens à trier, acceptant les beautés, les joies, les plaisirs et s'arc-boutant contre les difficultés conçues comme autant d'injustices.

Le dernier exercice est proposé à Marcia, qui vient de perdre l'un de ses fils. Peut-elle vivre la mort de celui-ci sereinement, peut-elle l'accepter ? Et que fera-t-elle de sa propre mort ? Pourra-t-elle l'accepter parce qu'elle va avec la vie même ? La mort, même d'un enfant, n'est pas injuste en soi. Elle ne l'est que pour le proche. Comme le dit Heidegger « dès qu'on naît, on est assez vieux pour mourir ». Or, celui qui éprouve ces sentiments de révolte entretient des émotions négatives qui le rendent malheureux. La sagesse est alors de réussir à les apaiser en abandonnant le jugement qui nous fait considérer une situation comme injuste pour préférer la considération de l'ordre de l'ensemble et de la nécessité qui conduit à cet événement contre lequel nous ne pouvons rien, sauf l'accepter vraiment. Rien de facile, certainement. Mais faisable néanmoins. Dire oui, même à la mort, voilà l'enjeu. Apaiser son angoisse de mort. Apaiser la révolte qui peut gronder en nous contre un sort qui nous paraît injuste.

### *Poursuivre par une lecture ?*

Sénèque, *Consolation à Marcia*, chap. XVIII. Disponible en ligne à l'adresse suivante : <http://bcs.fltr.ucl.ac.be/SEN/Marc.html#XVIII>

Sénèque, *Questions naturelles*, 3ème partie. Disponible en ligne à l'adresse suivante : <http://remacle.org/bloodwolf/philosophes/seneque/questionsnaturelles3.htm>

### *Poursuivre 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. En l'occurrence, si c'est le rapport à la mort qu'il vous intéresse de travailler, vous pouvez lire et vous exercez avec « Souviens-toi que tu es mortel ». Si ce sont plutôt les exercices inspirés du stoïcisme, vous pouvez lire également « Être quelqu'un d'autre » ou « Travail sur les émotions ».

Gaëlle Jeanmart<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Avec la relecture attentive de Anne Herla.