

De la maternelle à l'université, en passant par les maisons de jeunes, les centres culturels, les bibliothèques, les IPPJ et les prisons, PhiloCité diffuse dans l'espace public les outils de la philosophie. Parce que prendre le temps de réfléchir collectivement, sur un sujet du quotidien saisi au vol ou sur les grands thèmes qui balisent l'histoire de la philosophie, c'est se donner les moyens de s'émanciper. PhiloCité propose, en Belgique et à l'étranger, des animations, des formations, des conférences et des travaux de recherche, dans un souci permanent d'émancipation, tant individuelle que collective.

Philosopher pour mieux vivre

A l'origine, la philosophie grecque et romaine était une cure, une thérapie. Au quotidien, elle peut être très précieuse pour prendre du recul, contrôler nos émotions et travailler notre jugement.

Dès qu'on entend le mot « *spiritualité* », on se tourne aujourd'hui vers l'Orient, grand pourvoyeur de sagesse pour mieux vivre. La philosophie aujourd'hui ne semble plus pouvoir nous aider à être plus heureux et meilleurs. À quelques exceptions près, plutôt extérieures à l'université, comme André Comte-Sponville ou Alexandre Jollien, cela ne paraît plus être l'objectif des philosophes.

Mais cet écart entre « *être plus philosophe* » – faire preuve d'une certaine sérénité face aux aléas de l'existence – et « *être philosophe* » – détenir un savoir universitaire étranger à la spiritualité – n'a pas toujours existé.

On peut se tourner vers l'Antiquité pour mieux comprendre la dimension spirituelle inaugurale de la philosophie. Elle trouve sa source dans une spiritualité proposant des exercices concrets sur soi-même pour s'ouvrir à la vérité, telles les techniques de concentration de l'esprit. L'âme était conçue comme un souffle, un *pneuma*, une réalité mobile, volatile, pouvant être agitée soit par des courants intérieurs, soit par les effets sur elle des mouvements extérieurs. Ces exercices de concentration visaient à éviter que ce *pneuma* ne se disperse, qu'il ne s'expose à un danger intérieur ou extérieur, que quelque chose (une passion, une obnubilation) ou quelqu'un n'ait prise sur

lui. Il fallait le concentrer, le rassembler en lui-même, pour lui donner une consistance et une permanence lui permettant de résister tout au long de la vie aux pressions diverses et de ne pas s'égarer une fois venu le moment de mourir.

UN TRAVAIL SUR LES REPRÉSENTATIONS

La philosophie grecque et romaine est directement liée à ces exercices : elle était à l'origine une thérapie, une cure visant une conversion qui fasse passer l'âme d'un état perturbé par le souci et la passion à un état qualitativement autre, où l'homme accède à une vision exacte du cosmos et de sa place dans celui-ci, où il parvient à la conscience de lui-même, à la paix et à la liberté intérieures. Et l'une des manières de pratiquer la philosophie dans sa fonction thérapeutique passait par le travail sur ses représentations pour soigner ses émotions négatives. Ce sont les stoïciens qui proposaient ces exercices quotidiens d'apaisement.

Ce travail se fonde sur une hypothèse forte de la philosophie stoïcienne : notre émotion repose toujours sur un jugement et si nous devenons davantage conscients de ce jugement, nous aurons davantage d'emprise sur nos émotions. Par exemple, c'est parce qu'on porte un certain regard sur la mort qu'elle nous paraît triste, bien qu'elle

ne soit pas triste en elle-même. « *Ce ne sont pas les choses qui nous attristent, dit Epicète, mais la représentation (ou le jugement) que nous en avons*¹. »

L'assimilation de nos émotions à une activité de l'esprit que nous pourrions contrôler davantage nous ouvre la possibilité d'une libération. Seule la représentation asservit ; nous avons délimité le seul travail utile pour se libérer : le contrôle des représentations (*chrèsis phantasiôn*), travail par lequel le sage temporise celles qui sont trop séduisantes ou les décompose par l'analyse afin de les dissoudre.

Travailler son jugement, c'est alors tout naturellement travailler à apaiser ses angoisses ou ses colères. Les stoïciens visaient l'*apatheia*, l'absence de toute passion ou émotion par le travail critique sur les représentations qui sont à la source de l'émotion. Nous sommes à une époque de valorisation de l'émotion vraie, qui nous fait vivre les choses plus intensément, etc. Ces exercices doivent donc trouver un sens, qui ne s'impose pas de la même façon aujourd'hui que dans l'Antiquité, où la passion était identifiée à une maladie et opposée à la saine raison.

NOMMER L'ÉMOTION

Dans notre précédente chronique (*Imagine* n° 110, juillet-août 2015), nous vous avons proposé un « *exercice de mort* ». Voici cette

“ Ce ne sont pas les choses qui nous attristent, mais la représentation (ou le jugement) que nous en avons. ”

Epictète

fois un exercice de tri des représentations, que vous pouvez pratiquer régulièrement. À propos d'une situation qui a généré chez vous une émotion vécue comme une contrariété, vous devez d'abord nommer l'émotion.

Deuxième étape, vous retrouvez le jugement qui est à la source de cette émotion. Troisièmement, vous identifiez les éléments descriptifs de la situation. Enfin, vous tentez de voir si d'autres jugements seraient plus fondés, parce que reposant davantage sur ces éléments factuels précis. Prenons un exemple : vous êtes en colère parce que quelqu'un annule à la dernière

minute un rendez-vous fixé depuis longtemps. L'émotion, c'est donc la colère. Venons-en au jugement. Qu'est-ce que vous pensez de ce retard qui vous met ainsi en colère ? Ce peut être par exemple que vous portez un jugement identifiant cette annulation tardive à un manque de respect à votre égard. Cela paraît bien légitime, sauf que... vous ne vous êtes pas assuré qu'on vous manquait effectivement de respect ! Ce jugement à la source de nos émotions les plus fortes et désagréables n'est le plus souvent pas très solidement fondé, et il n'est pas non plus universel. D'autres s'en fichent ou imaginent une autre rai-

son à cette annulation et éprouvent donc d'autres émotions dans une situation similaire à la vôtre.

Il ne s'agit pas de vous culpabiliser en vous montrant que vous avez tort d'éprouver ce que vous éprouvez, mais de travailler le jugement sur lequel repose votre émotion pour vous en libérer, parce qu'elle n'est pas agréable pour vous et pas toujours très juste non plus.

Deux choses peuvent vous permettre d'apaiser votre emportement :

1. la description neutre aussi fine que possible de la situation, qui vous met du côté de l'objectivité des représentations plutôt que de la subjectivité d'un jugement de valeur souvent peu fondé parce que prématuré (l'émotion est rapide ; pour parler de l'homme ému, les stoïciens prennent l'image d'un coureur emporté dans son élan) ;
2. la variation des jugements qu'on peut porter sur cette situation factuelle est également susceptible de vous aider à vous détacher de votre jugement et de l'émotion qu'il nourrit. Si vous parvenez à voir ce que d'autres que vous voient de la situation, vous aurez pris un peu de recul, salutaire pour vous déprendre de votre colère. Mais il faut s'ouvrir réellement à une compréhension plus large et fine de la situation pour espérer modifier son émotion. A vous de tenter l'expérience ! – **Gaëlle Jeanmart**

1. Epictète, *Manuel*, 5, Paris, GF Flammarion, 1997