

# Vivre mieux grâce à la philosophie ?

## Introduction<sup>1</sup>

Provoquer des déclics microscopiques, inventer des aventures insolites, fabriquer des événements infimes, troubler une expérience quotidienne en y introduisant un grain de fantaisie : cette rubrique « Penser à l'envers » vous invite à des petits jeux et expérimentations singulières où la profondeur part du superficiel, où le sérieux s'invite dans le jeu, où le questionnement naît de la légèreté. Partout, l'enjeu sera de vivre mieux en changeant son regard sur les choses.

Pour créer ces petits jeux avec soi-même ou avec le réel, on peut innover – et on ne s'en privera – pour ressusciter l'interrogation là où le quotidien l'a ensevelie sous le poids de l'habitude. La plupart des expériences qui vous sont proposées dans cette rubrique « Penser la tête à l'envers » ne se rattache à aucune tradition. Mais on peut aussi s'inspirer d'une tradition ancestrale, bien que peu connue en philosophie : celles des « exercices spirituels ». Certains des exercices et pratiques pour penser le quotidien et mieux traverser les difficultés de l'existence trouvent leur source dans ce passé riche méconnu. Pour ceux-ci, nous vous proposerons autant une pratique toute simple à mettre en œuvre que l'explication de son origine et de ses enjeux, éthiques et politiques qui proviennent de tel ou tel courant de la philosophie antique.

Les réflexions de ce fichier introductif sont de nature plus théoriques que les exercices et expérimentations proposées dans cette rubrique ; elles présentent la notion d'exercice spirituel et son histoire.

---

<sup>1</sup> Cette réflexion sera publiée prochainement dans une forme un peu différente dans un manuel pédagogique *Mieux vivre ensemble dans un monde médiatisé*, publié avec le soutien du CSEM (Conseil Supérieur de l'éducation aux médias).

## Exercices spirituels ?

Dès qu'on entend le mot « spiritualité », on se tourne vers l'Orient, grand pourvoyeur de sagesses pour mieux vivre. La philosophie d'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, Alexandre Jollien, Luc Ferry ou Michel Onfray.

Mais de quand date cet écart qui semble s'être creusé entre « être plus philosophe » - référant à une certaine sérénité face aux aléas de l'existence - et « être philosophe » - référant à un diplôme universitaire étranger à toute spiritualité ? Il n'a effectivement pas toujours existé. On peut se tourner d'abord vers l'Antiquité pour comprendre mieux la dimension spirituelle inaugurale de la philosophie occidentale. Et envisager ensuite le tournant vers une philosophie académique qui n'a plus pour enjeu premier d'être une thérapie de l'âme et de rendre plus apaisé, heureux ou bon. Comprendre cet écart permet de renouer avec un passé oublié de la philosophie et de se laisser inspirer par des pratiques de sagesse encore pleinement utiles dans nos vies quotidiennes. C'est une façon de trouver un nouvel accès, une porte tambour qui tranche avec le battant classique<sup>2</sup>, à une philosophie plus pratique que théorique.

### **Vous avez dit « spiritualité » ?**

Mais, avant de voyager dans l'histoire de la philosophie comme pratique, il est nécessaire de préciser ce que nous entendons par le terme « spiritualité » pour éviter les équivoques que ce terme pourrait générer, à cause de la connotation très religieuse qu'il a prise aujourd'hui. La « spiritualité » est un courant de pensée caractérisé par la place essentielle qu'il accorde à l'esprit considéré comme une réalité autonome, à la source de l'agir humain et donc de la conscience morale. C'est la définition la plus générale que l'on puisse trouver de la spiritualité, mais elle est insuffisante. Il faut y ajouter deux éléments. D'abord, le fait que la spiritualité s'intéresse toujours à la fois à la définition des fins de l'homme et aux moyens de

<sup>2</sup> Cf. la présentation de la rubrique « Penser la tête à l'envers ».

parvenir à leur réalisation effective, de sorte qu'elle implique toujours conjointement un certain nombre de pratiques destinées à accomplir le sujet, à accomplir cette partie essentielle de lui-même qu'est son esprit. Et ensuite, on peut dire que ces processus de transformation lui ouvrent toujours l'accès à la vérité ou à plus de vérité. La spiritualité postule donc, d'une part, que la vérité n'est jamais donnée au sujet de plein droit et tel qu'il est, mais qu'il faut qu'il se modifie pour s'assurer un accès au vrai ; et elle postule, d'autre part, que cet accès à la vérité produit en retour des effets sur lui : la vérité n'est pas simplement le fruit d'un acte de connaissance, elle illumine, elle donne la tranquillité, le bonheur véritable : en somme, elle accomplit le sujet.

### S'exercer

Il n'est pas sûr que le mot « exercice » prête à moins de confusion. Les champs dans lesquels on l'emploie traditionnellement, - l'école et l'armée -, le lient à un monde disciplinaire. L'exercice est répétitif et vise l'acquisition d'un certain nombre d'habitudes. Son objectif est de dresser ou de former, ou encore de former par le dressage. Mais nous avons peut-être une vision un peu superficielle de la formation. Elle ne consiste pas à transmettre des savoirs mais à tenter de donner une « forme » à son existence, pour éviter qu'elle ne ressemble à un chaos, parce qu'elle serait trop soumise aux aléas du sort. S'exercer, c'est se proposer une série de tests et d'épreuves pour vivre de façon plus cohérente, en incarnant toujours davantage les principes auxquels on croit, et pour évaluer ses progrès dans cette recherche de cohérence.

### La spiritualité archaïque et pré-philosophique

La dimension spirituelle de la philosophie trouve sa source dans une spiritualité pré-philosophique proposant des pratiques de soi, des exercices concrets sur soi-même pour s'ouvrir l'accès à la vérité.

Dans la Grèce antique, les sages pratiquaient notamment des rites de purification qui reposaient sur le postulat que tant qu'on ne s'était pas purifié, on était privé des accès traditionnels à la vérité : on ne pouvait pas pratiquer de sacrifices, entendre et surtout comprendre l'oracle, bénéficier

d'un songe qui nous éclaire parce qu'il délivre un message divin. Les divers gestes de la purification étaient des rites nécessaires et préalables au contact non seulement avec les dieux mais surtout avec ce que les dieux pouvaient nous dire de vrai. Sans purification, pas de rapport avec la vérité détenue par les dieux.

Il y avait aussi les techniques de concentration de l'âme : l'âme était considérée comme un souffle, un *pneuma*. Comme tel, c'est une réalité mobile, volatile, qui peut être agitée soit par des courants intérieurs, soit par les effets des mouvements extérieurs sur elle. Les 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 concentrer ce *pneuma*, le recueillir, le ramasser, le rassembler sur lui-même, pour lui donner une consistance et une permanence qui lui permettent de résister tout au long de la vie aux pressions diverses et de ne pas s'égarer une fois venu le moment de mourir.

Il y avait encore la technique de la retraite, pour laquelle il existait un vocable spécifique, *anakhôrêsis*, connu grâce à la spiritualité chrétienne de la fin de l'Antiquité et du Moyen Âge qui s'en est inspirée : les moines « anachorètes » séjournèrent seuls au désert pour vivre une expérience spirituelle intense. L'anachorèse est une manière de se détacher ou de s'absenter du monde, de faire comme si on ne voyait plus et plus généralement, de ne plus sentir aucune sensation. L'objectif est, de nouveau, de ne plus être agité par tout ce qui se passe autour de soi, par les objets du monde, pour rester dans le seul contact de ses pensées et maîtriser celui-ci ou l'apaiser.

Sans ces techniques de purification, de concentration et de retraite, l'âme est prise dans le tumulte du monde et de ses propres passions et son accès à la vérité s'en trouve perturbé ou empêché.

### Philosophie antique et exercices spirituels

Qu'en est-il des rapports de la philosophie naissante avec cette spiritualité grecque ancestrale ? C'est une question qui peut se poser depuis

les travaux de Pierre Hadot sur les exercices spirituels dans la philosophie antique. Cette notion d'« exercice spirituel », P. Hadot l'a forgée pour mettre en lumière les pratiques réfléchies et volontaires par lesquels les philosophes cherchaient à se transformer eux-mêmes. Hadot souligne que la philosophie était à l'origine d'abord une thérapie, une cure de l'âme, visant une conversion de cette âme qui la fasse passer d'un état désaxé, 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 ce cosmos, où il parvient à la conscience de lui-même et à la paix et à la liberté intérieures.

Le *gnôthi seauton* socratique, qui invite chacun à se soucier d'abord de son âme avant de se soucier de sa renommée ou de sa richesse, est une expression de cette spiritualité philosophique. C'est une invitation à pratiquer un exercice d'attention qui concentre le sujet sur son âme.

La philosophie socratique n'est évidemment pas la seule expression de la spiritualité philosophique. On peut dire en réalité que toutes les écoles antiques posent le même diagnostic : l'homme est un être malade, il ne vit pas vraiment, il est aliéné par des choses qui lui sont étrangères et qui sont superflues. Et elles proposent un même type de remède : des exercices de purification, de concentration ou de retraite pour revenir à ce qui est vraiment nous-mêmes et à ce qu'il dépend de nous.

La philosophie antique n'est donc jamais seulement une doctrine abstraite, une théorie, c'est une direction spirituelle destinée à transformer de l'intérieur l'apprenti-philosophe. La « contemplation », c'est-à-dire en grec la *théôria*, qui constitue le but de l'activité philosophique, n'est d'ailleurs pas non plus une connaissance « théorique » au sens moderne, mais une connaissance qui transforme l'être et conduit au bonheur ; et elle n'est pas le résultat d'une accumulation de raisonnements et de connaissances apprises, mais, comme le dit Porphyre, le résultat d'une manière d'être et de vivre qui répond à certains critères de style<sup>3</sup>. On accède

<sup>3</sup> Ainsi qu'en avertit Porphyre : « La contemplation qui nous conduit au bonheur ne consiste pas en une accumulation de raisonnements ni en une masse de connaissances apprises (...) bien loin que toute sorte de connaissances puissent réaliser pleinement la contemplation, les connaissances portant sur les étants essentiels en sont elles-mêmes incapables, s'il ne s'y ajoute une seconde nature et une vie conforme à ces réalités » [*De l'abstinence*, I, 29, 1-2, trad. J. Bouffartigue, Paris, Les Belles Lettres, 1977, p. 63]. Ou encore : « on n'est pas cultivé pour avoir appris toutes sortes de connaissances, mais pour s'être affranchi des passions de l'âme » [*Lettre à Marcella*, 9, trad. E. Des Places, Paris, Les Belles

à la vérité quand on s'engage dans sa recherche de toute son âme et de manière telle que la façon dont on vit est modifiée par cette quête. La philosophie antique se fixe comme but et réalisation d'elle-même une sagesse « qui ne se dépose pas seulement dans un système mais s'incarne dans une existence, à tel point que c'est sur sa vie et ses actions que l'on peut juger et réfuter un philosophe<sup>4</sup>. »

C'est donc à tort que nous considérons que les philosophes de l'Antiquité étaient essentiellement des « théoriciens », des auteurs de systèmes, des fabricants de concepts, préoccupés de raisonner et d'argumenter, ou encore des auteurs et des lecteurs, préoccupés de commenter les œuvres de leurs prédécesseurs ou, enfin, des professeurs ou des fondateurs d'institutions. Et c'est à tort aussi que nous considérons que leurs œuvres étaient destinées essentiellement à communiquer des informations concernant un contenu conceptuel donné. En réalité, elles sont la plupart du temps des exercices spirituels que l'auteur pratique lui-même grâce à l'écriture et fait pratiquer à son lecteur par la lecture orale pour se transformer. Dès lors, toute assertion doit être comprise dans la perspective de l'effet qu'elle vise à produire sur l'âme lorsqu'elle est lue et répétée quotidiennement et non comme une proposition exprimant adéquatement la pensée et le système théorique de son auteur<sup>5</sup>.

En somme, on peut dire que, puisque la philosophie antique était d'abord une thérapie de l'âme faite d'exercices pour se constituer un genre de vie particulier qui ouvre sur la contemplation, c'est-à-dire sur une connaissance en vérité qui accomplit le sujet, elle conserve bien une parenté avec la spiritualité archaïque dont elle reprend à la fois les exercices spirituels et les questions fondamentales liées à ces exercices : comment être heureux ? Comment être juste ? Quelles sont les fins dernières de l'existence ? Quel est le sens de la mort et comment l'affronter au mieux ?

Or, ce passage de l'état maladif à la pleine santé, qui suppose une transformation radicale de l'homme, une manière de vivre atypique et qui ouvre à la contemplation et à la sagesse, semble être sorti du champ des

---

Lettres, 1982, p. 110].

<sup>4</sup> J.-L. Solère, *La servante et la consolatrice. La philosophie dans ses rapports avec la théologie au Moyen Âge*, Paris, Vrin, 2002, p. 1.

<sup>5</sup> P. Hadot, *Exercices spirituels et Philosophie antique*, Paris, Etudes augustinienes, 1987<sup>2</sup>, p. 9.

préoccupations de la philosophie contemporaine. Celui qu'on appelle aujourd'hui « philosophe » n'est plus une figure de la sagesse, ne serait-ce qu'en projet, mais une figure du savoir, un professeur. Pour être appelé tel, il faut et il suffit de passer des examens où sont requis une compétence intellectuelle, une rigueur dans l'analyse, une maîtrise des concepts et une solide formation historique. On va chercher ici à l'expliquer ; mais on cherchera plus généralement dans cette rubrique « Penser à la tête à l'envers » à renouer avec cette figure antique de la philosophie comme thérapie de l'âme et comme vectrice de transformation de soi.

Comment expliquer ce processus de dé-spiritualisation de la philosophie ? « À partir de quand le philosophe renonce-t-il à l'ambition d'être une figure de la sagesse, pour être un intellectuel, dont la fonction critique, revendiquée comme étant l'héritage de Socrate, a pourtant moins trait à la conduite concrète de la vie personnelle qu'à la discussion théorique ?<sup>6</sup> »

On peut proposer deux explications complémentaires : le passage de la philosophie antique par le monde chrétien, qui a impliqué la confiscation de sa dimension spirituelle originelle par la discipline monastique (explication proposée par Pierre Hadot) et la redéfinition au début de la Modernité des conditions de l'accès à la vérité qui a impliqué que, depuis Descartes, on considère que tel qu'il est, le sujet est capable de vérité et qu'il n'a plus besoin de se transformer pour se ménager un accès au vrai (hypothèse de Michel Foucault).

### Dé-spiritualisation de la philosophie : l'hypothèse de Pierre Hadot

Dans l'antiquité pré-chrétienne, la vie philosophique n'était pas concurrencée par les religions païennes, parce que celles-ci étaient davantage des religions civiques que le choix d'un mode de vie impliquant l'âme toute entière ; les religions étaient détachées de la spiritualité<sup>7</sup>. Mais la

<sup>6</sup> Solère, *op.cit.*, p. 1-2. Ce processus n'est ni brutal, ni absolu : « Si le philosophe antique, un Epicure ou un Marc-Aurèle, passe pour le type même du sage, il est pourtant clair que le souci de sagesse n'est pas absent chez certains auteurs modernes, à commencer par Descartes, tout comme chez Spinoza, Schopenhauer ou Alain, pour ne citer arbitrairement qu'eux, et pour ne point parler de quelques réactualisations contemporaines. »

<sup>7</sup> Hadot, *Qu'est-ce que la Philosophie antique?*, Paris, Gallimard, Folio, p. 409. Voir aussi son ouvrage clef

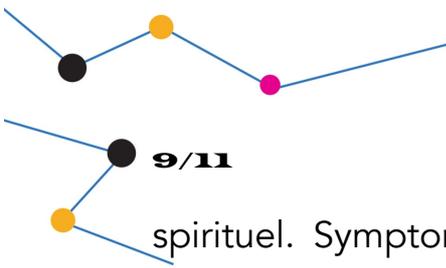
religion chrétienne, qui était à la fois une religion d'état, une doctrine et un mode de vie particulier, était susceptible d'entrer en concurrence avec la philosophie. Et c'est précisément sur ce terrain de la spiritualité que se sont jouées la concurrence et la rupture entre philosophie antique et religion chrétienne.

Si le platonisme pouvait être réapproprié par la pensée chrétienne dans la mesure où les Pères de l'Église étaient plutôt disposés à reconnaître à quelques philosophes grecs, et particulièrement à Platon, la découverte d'un certain nombre de vérités conformes à celles de l'Évangile, ils étaient nettement moins prêts à lui reconnaître la capacité à transformer pratiquement les sujets. On pouvait d'ailleurs mettre sur le compte d'une source commune la proximité théorique des pensées chrétienne et platonicienne : Platon, disait-on, avait emprunté à Moïse et aux prophètes tout ce qu'il y avait de vrai dans son enseignement. Mais si les platoniciens étaient capables d'avoir une vision juste du monde et des principes moraux de l'action, ils ne donnaient pas les outils adéquats pour parvenir à transformer les sujets selon ces principes. Et de fait, dès l'Antiquité, des apologistes ou des évêques chrétiens comme Justin, Origène ou Augustin ont présenté le christianisme comme le seul mode d'être, le seul style de vie permettant d'accéder à la sagesse, celle que les philosophes recherchaient et ne purent, selon eux, trouver. La réalisation des buts mêmes de la vie philosophique, la guérison de l'homme et l'accès à la béatitude, devait désormais passer par les formes de la vie chrétienne. Car la finalité ultime de la vie humaine ne peut être atteinte par les moyens de la seule nature et de la seule raison. Il y fallait l'intervention de la Grâce divine qui répondait à la foi humaine. C'est l'humilité de la reconnaissance de la finitude et des limites de l'homme posées face face à l'infinité de Dieu, qui permettait de transformer les sujets.

Ainsi, lorsque le christianisme a été amené à délimiter strictement son domaine de compétence par rapport à celui de la philosophie, celle-ci s'est trouvée dépouillée des exercices spirituels, qui sont passés du côté de la théologie ou de certaines de ses subdivisions : la morale, l'ascétique ou la mystique. Les directeurs de conscience ont mis les philosophes au chômage

---

*Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Albin Michel, 2002<sup>3</sup>.

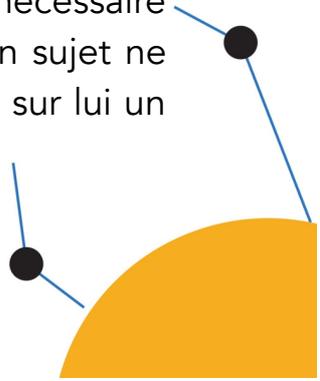


9/11

spirituel. Symptomatiquement, l'appellation « exercices spirituels » provient de Saint Ignace de Loyola et semble ainsi référer à une pratique étroitement religieuse et chrétienne d'origine. La philosophie s'est alors trouvée limitée à une activité seulement théorique et abstraite, à un discours rationnel voire même ratiocinant, un travail conceptuel destiné à fournir à la théologie un outillage notionnel logique et métaphysique. La philosophie universitaire est l'aboutissement de cette distinction opérée par les chrétiens entre une spiritualité (chrétienne) et une philosophie grecque à prétention seulement théorique. Contrairement à une idée héritée des auteurs renaissants (comme Erasme et Pétrarque), les scolastiques n'ont pas « dé-spiritualisé » la philosophie, ils ont hérité d'une philosophie déjà desséchée, que pour cette raison ils ont placée en dessous de la théologie, tandis que les exercices spirituels de la philosophie antique (hérités particulièrement du stoïcisme) influençaient largement la spiritualité monastique, qui d'une part n'en a pas assumé ou revendiqué l'héritage et d'autre part en a considérablement modifié la portée en les plaçant dans un cadre sotériologique surnaturel. De sorte qu'une société laïque comme la nôtre trouve plus naturel d'aller se ressourcer spirituellement en Orient que de chercher dans sa propre tradition les sources d'une spiritualité non religieuse.

### Dé-spiritualisation de la philosophie : l'hypothèse de Michel Foucault

On peut voir dans la philosophie moderne les résultats de ce processus de différenciation entre la philosophie et une spiritualité monastique qui voulait garder le monopole de la vie spirituelle et de la transformation éthique des individus. L'œuvre de Descartes peut être perçue comme l'aboutissement de ce processus initié par la théologie chrétienne, parce qu'elle a dissocié la question de l'accès à la vérité de celle de la spiritualité et des transformations éthiques du sujet connaissant nécessaire à cet accès. Comme le souligne M. Foucault, le fait que le bon sens soit pour Descartes réputé « la chose la mieux partagée du monde » implique effectivement que la philosophie se dispense d'agir concrètement sur d'individu pour qu'il accède à la vérité, puisqu'il possède nativement tout ce qui est nécessaire pour connaître. Pour le dire schématiquement, avant Descartes, un sujet ne pouvait avoir accès à la contemplation à moins de réaliser d'abord sur lui un

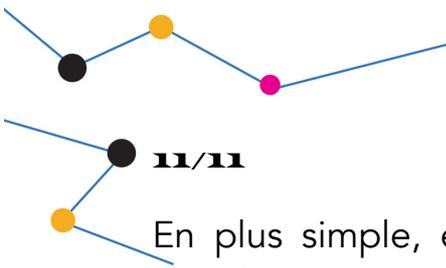


travail de purification et d'ascèse qui le rendît susceptible de connaître la vérité ; et à partir de Descartes, pour accéder à la vérité, il suffit que je sois n'importe quel sujet capable de voir ce qui est évident, de sorte que dans la philosophie cartésienne et, depuis elle, dans toute la philosophie moderne et contemporaine, « l'évidence est substituée à l'ascèse<sup>8</sup> » comme condition du savoir véritable. Or, mettre ainsi l'évidence à la source de la connaissance, c'est aussi parallèlement requalifier la pratique philosophique : avec Descartes, la philosophie est devenue une forme de pensée qui s'interroge sur ce qui fait que l'on peut ou pas départager le vrai et le faux ; elle a interrogé les conditions et les limites de l'accès du sujet à la vérité. Et on est entré ainsi dans l'âge moderne en admettant avec Descartes que ce sont les conditions internes de l'acte de connaissance, à savoir la méthode et ses règles formelles, la structure de l'objet à connaître et la structure du sujet connaissant, qui ont seules défini l'accès à la vérité. Autrement dit, la philosophie moderne s'est donnée une tâche d'abord épistémologique en écartant les conditions spirituelles et éthiques de la connaissance.

Cette nouvelle définition de la tâche épistémologique essentielle de la philosophie a conduit à son tour à un changement dans la conception du sujet. Car le sujet supposé par ces exercices spirituels est un sujet éthique, plutôt qu'un sujet idéal de connaissance : c'est un sujet transformable, qui se construit, qui se forme à travers des exercices, des pratiques, des techniques, etc. Autrement dit, les exercices spirituels sont ce que Foucault appelle des « processus de subjectivation », des manières de construire des sujets éthiques différenciés par les différents exercices. Et ces processus de subjectivation mis au jour par Foucault sont en opposition à toute une tradition philosophique qui, de Descartes à Husserl, interroge la nature originaire, essentielle d'une structure subjective qui pourrait connaître en vérité.

En oubliant les exercices spirituels en lesquels se travaillait une dimension pratique, oubliée elle aussi, de la philosophie comme mode de vie, la tradition historiographique de la philosophie se serait aussi rendue étrangère à la conception philosophique originaire du sujet comme matière éthique qui se façonne dans un rapport à lui-même, aux autres et au monde.

<sup>8</sup> Michel Foucault, *Herméneutique et subjectivité. Cours du collège de France*, p. 48.



En plus simple, elle aurait perdu l'objectif premier de la philosophie : se transformer pour vivre mieux.

### Et la suite... ?

Dans les différents articles que nous vous proposerons dans cette rubrique, nous chercherons à réhabiliter cette dimension éthique de la philosophie : comment se modifier pour agir plus droitement ? Comment s'apaiser quand la vie est une suite d'épreuves ? Comment modifier ses représentations des choses ? Comment se débarrasser de ses émotions nocives qui nous emprisonnent ? Comment affronter la mort sereinement ?

Si l'enjeu est grave, les exercices peuvent être ludiques et simples – le sérieux n'est pas une dimension nécessaire de la philosophie. Ces expérimentations sont destinées à redonner vie, une vie quotidienne, à ces pratiques des philosophies anciennes qui étaient avant tout des thérapies de l'âme et qu'on appelait des « exercices spirituels ».

Certains de ces exercices sont donc directement inspirés de la philosophie ancienne et des traces que les textes anciens ont pu garder de pratiques, d'exercices ou que les commentateurs modernes soucieux de cette dimensions, comme P. Hadot ou M. Foucault, ont recomposé à partir des sources anciennes. Certains autres « exercices » n'ont pas de tradition à laquelle se raccrocher, si ce n'est celle de pimenter le quotidien en jouant un peu avec les frontières habituelles et de questionner le banal en troublant l'expérience machinale.

Gaëlle Jeanmart