



## Sommes-nous tous de potentiels philosophes?

Selon **Marc-Antoine Gavray** et **Gaëlle Jeanmart**, la philosophie n'est pas un savoir mais une pratique. Ils le prouvent dans un ouvrage roboratif qui rendrait jaloux les gourous du développement personnel.



**C**omment vivre heureux? Comment donner une direction à sa vie? Ces questions, qui encombrant les ouvrages de « connaissance de soi », les auteurs de *Comment devenir un philosophe grec* se les sont posées en philosophes. Après tout, écrivent-ils, Épicure, Sénèque ou Lucrèce ont fait de même avant nous et leurs

philosophies se sont nourries des réponses qu'ils ont tenté d'apporter. Elles diffèrent radicalement de celles fournies par les spécialistes en développement, qui n'ont que l'adjectif « personnel » à la bouche.

Comment? Par des exercices de pensée. Pratiqués au gré de la lecture, ils vous glisseront dans la peau d'un épicurien ou d'un sceptique. On a trente minutes pour se « fabriquer un art de l'écoute », trois minutes pour s'« entraîner à la gratitude », cinq pour « revoir son rapport à la vie publique », trois fois dix pour « calculer ses désirs » ou « choisir ses souvenirs », etc. Pris au sérieux, ces exercices aident à recouvrer une estime de soi véritablement authentique: celle qui ne vient

pas du plaisir angoissant d'avoir triomphé mieux que les autres, mais celle d'avoir accompli, avec les autres ou un soi-même apaisé, les plaisirs simples et tranquilles de manger, boire, discuter, travailler, lire, jouer, paresser. Ou de s'être libéré d'une crainte, épargné une souffrance (maladie, désir inassouvi, vie trop chargée). Le sel de la vie, en somme. ■ Jean-François Paillard



**COMMENT DEVENIR  
UN PHILOSOPHE GREC**  
**MARC-ANTOINE GAVRAY,  
GAËLLE JEANMART**  
336 P., PNE, 20 €. EN LIBRAIRIES  
LE 11 NOVEMBRE.

