

Comment se rendre la vie facile ?

Une chronique de **Gaëlle Jeanmart**

La question des modes de vie se pose avec de plus en plus d'acuité, en lien avec les objectifs de réduction de notre (sur)consommation : comment vivre bien – peut-être même mieux – avec moins ?

C'est là, en réalité, une question très ancienne, incontournable dans la philosophie antique. Philosophier alors n'est pas seulement une activité discursive, mais aussi impérativement un genre de vie, qui a tout à voir avec le dépouillement. Ces traditions philosophiques antiques nourriront la spiritualité monastique et les ordres mendiants qui proposent des formes de vie dont les valeurs suprêmes sont la simplicité et la pauvreté.

Les genres de vie dans l'Antiquité

Dans l'Antiquité classique, une distinction existe, reprise par de nombreux philosophes (Pythagore, Héraclite, Anaxagore, Démocrite ou encore Platon), entre différents genres de vie, rattachés chacun à des fins différentes et incarnés dans des existences concrètes vécues sous le signe de valeurs différentes. Philosophier implique un positionnement à cet égard : c'est le choix d'un genre de vie particulier. Chez Platon, trois genres de vie sont distingués, qui représentent des parties de l'âme et ainsi des tempéraments différents, selon la partie qui domine en nous. L'âme se divise en trois parties, hiérarchisées : une partie rationnelle, supérieure, une partie ardente et une partie appétitive (qui tend à la satisfaction des appétits). La domination d'une partie sur les autres détermine une valeur préférentielle : dans la vie contemplative, on veut essentiellement connaître et comprendre ; dans la vie active, on souhaite les honneurs, la reconnaissance et le pouvoir ; dans la vie jouisseuse, on veut essentiellement être riche et jouir des plaisirs qu'offre cette richesse. Chez Platon, ces formes de vie s'incarnent aussi dans des catégories socio-professionnelles : les philosophes,

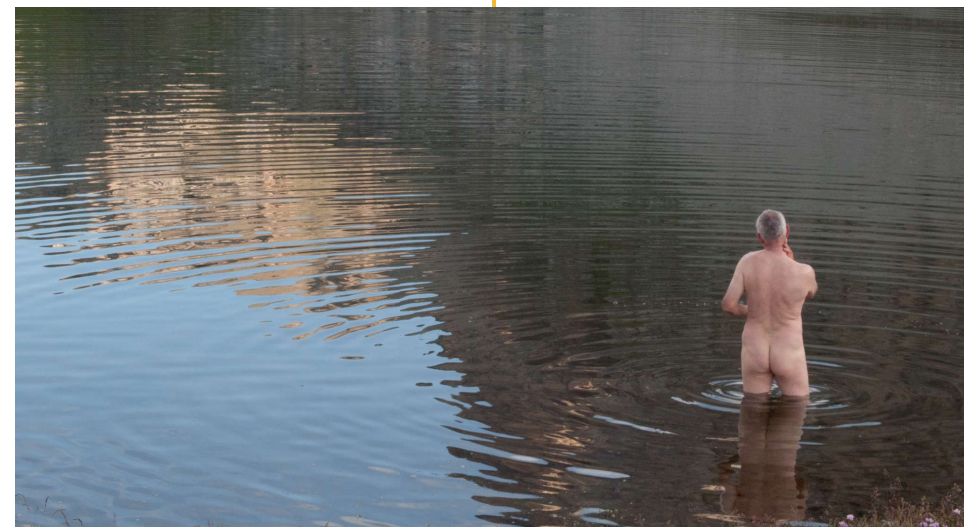
les guerriers et les marchands. Ce qui lui permet également de questionner le type de régime politique : qu'est-ce qu'une société où les marchands dominent, si ce n'est précisément une société où la partie de l'âme sans cesse sollicitée est la plus basse, la partie concupiscente ? Marchandiser la vie, c'est l'axer autour de la question : que désires-tu ?

La philosophie a d'abord été un combat pour faire exister un genre de vie minoritaire et éroder ainsi la puissance de séduction des deux autres genres de vie. Elle est une forme d'éducation visant à faire dominer en nous la partie rationnelle de notre âme, de façon qu'en découle le genre de vie contemplatif.

Mais à quoi ressemble concrètement ce mode de vie ? Est-il utile pour nous dans un contexte complètement différent ?

Diogène et la vraie vie

Un détour par le cynisme et la figure de Diogène peut nous aider, parce qu'il présente une radicalité plus forte que les autres de ce point de vue : pour lui, le mode de vie n'est pas seulement une manière d'incarner une doctrine, c'est l'opérateur même de la sagesse dont on déduit la doctrine. Diogène est l'homme au tonneau, au bâton, au manteau, qui n'a ni maison, ni foyer, ni patrie, et qui vit de la mendicité. C'est aussi l'homme qui se masturbe en public en disant : « *Mais de quoi vous scandalisez-vous, puisqu'il s'agit de la satisfaction d'un besoin du même ordre que celui de la nourriture ?* » Ce mode de vie agit comme un révélateur de vérité : il permet de faire apparaître les seules choses indispensables à la vie humaine et finalement ce que doit être la vie, ce qu'est la vraie vie. « *Je n'ai ni femme, ni enfants, ni palais de gouverneur, mais la terre seule et le ciel et un vieux manteau. Et qu'est-ce qui me manque ? Ne suis-je pas sans chagrin et sans crainte, ne suis-je pas libre ?* »¹ Ce dont on dispose en propre, c'est



de son âme, de sa liberté d'âme, de sa force d'âme. C'est cela qu'il faut entretenir et dont il faut prioritairement se soucier. Et ce souci passe par l'adoption d'un mode de vie qui libère et renforce l'âme.

Ce qui nous soigne en effet de nos illusions, de nos désirs insatisfaits, de nos craintes et chagrins, c'est la vie la plus dénuée. Voyant un enfant boire avec ses mains, Diogène sort son bol de sa besace et le jette, en disant : « *Un jeune enfant m'a battu sur le chapitre de la simplicité !* »². Le cynisme inspire ainsi toute une tradition ascétique en Orient et en Occident où on adopte un genre de vie pour se travailler soi-même : des moines vont vivre au désert, seuls, en s'imposant de dormir le moins possible, de manger un jour sur deux, et seulement du pain, ou de vivre sur une plateforme d'un mètre sur un, renonçant aussi à toute propriété.

Dans cette tradition chrétienne, l'ascétisme s'est cependant dépolitisé : Diogène vivait au milieu de la cité, pour en bousculer les évidences et les valeurs. Comment faire aujourd'hui pour combiner mode de vie simple et dimension politique ? C'est-à-dire éviter que la vie simple ne se fasse dans un retrait ou un repli qui n'adresse plus les critiques nécessaires aux normes, aux lois et aux mœurs de la cité ?

Le mou et le dur, le facile et le difficile

Ce que dit Diogène, c'est que la question n'est pas du tout de savoir de quels confort nous pouvons nous passer pour vivre bien, parce que le confort alors reste ce à partir de quoi on pense la vie au risque d'une vie inauthen-

tique et emprisonnée. L'absence de confort est plutôt ce qu'il faut viser pour être fort et libre. Car de la même façon que l'exercice physique renforce le corps, l'ascèse renforce l'âme. Diogène procède à une inversion des valeurs : le confort ne facilite pas la vie, il la rend plus difficile parce qu'il nous rend mous. Ce qui compte, ce n'est pas la vie plus ou moins confortable, mais la vie plus ou moins facile. C'est une tout autre notion, en réalité.

« *Diogène criait souvent pour dire que la vie des hommes a été donnée par les dieux pour être facile, mais que cette facilité leur est cachée du fait qu'ils cherchent gâteaux de miel, parfums et autres choses du même genre* » (DL VI, 44).

Nous jugeons sans doute mal du facile et du difficile, du doux et du dur et ce qui nous conduit à mal juger, c'est précisément la façon dont nous vivons : nous cherchons les plaisirs et le confort (une vie jouisseuse) ou encore la multiplication des expériences et la réussite (une vie ardente). L'ascèse nous effraie ; elle passe pour une privation ; elle paraît difficile. C'est que nous confondons mollesse et facilité. Comment se rendre la vie facile est sans doute plus « dur » qu'on ne pense !

— **Gaëlle Jeanmart, Philocité**

1. C'est Épictète, un stoïcien admiratif du cynisme, qui reprend ces propos qu'il attribue à Diogène (Entretiens, livre III, 22).

2. Diogène Laërce, Vies et sentences des philosophes grecs, livre VI, 37.