

Gaëlle Jeanmart - La philosophie pour enfants à l'école de l'éthique stoïcienne¹

I. Contexte

Généralement, les liens établis entre la philosophie telle qu'on la pratique à l'université et la philosophie pour enfants le sont autour du « philosopher », plutôt que de l'histoire de la philosophie². On identifie, dans la pratique de la philosophie, des habiletés logico-argumentatives que l'on peut exercer comme telles, indépendamment de la lecture ou de concepts issus des textes de la tradition philosophique. On distingue ainsi la pratique de la philosophie de l'apprentissage de systèmes philosophiques ou de théories du passé. On travaille la déduction, par exemple, ou la capacité à trouver des objections à une affirmation, à définir un terme, à envisager les conséquences d'un choix. Philosopher, c'est alors raisonner et travailler de façon consciente et collective les habiletés que les philosophes dans l'histoire exercent de façon solitaire dans l'écriture et sans les nommer toujours.

Aux habiletés logiques, qu'on peut dire aussi « méta-cognitives » ou encore « critiques » (*critical Thinking*) dans le vocabulaire lipmanien, Lipman et Sharp ajoutaient l'exercice des habiletés créatives (*creative Thinking*) et des habiletés psycho-sociales d'attention aux autres (*caring Thinking*). L'éthique pourrait relever de cette dernière catégorie d'habiletés, mais aussi plus largement du travail de recherche collective comme le souligne A.-M. Sharp dans son article « La philosophie pour enfants et le développement de valeurs éthiques » :

« La philosophie pour enfants conçoit davantage l'éthique comme une recherche collective, continue, développementale que comme entreprise guidée par des règles et des principes. En soubassement de cette vision, se trouve la conscience du fait que dans un monde moderne mouvant, il n'existe aucune vérité morale statique. La vérité des principes moraux dépend finalement de leur capacité à faire émerger un monde meilleur. Par conséquent, l'intégrité morale ne relève pas de convictions définitives mais repose davantage sur notre volonté de prendre réellement soin [to care] des autres individus, des espèces dans la nature et de la recherche perpétuelle en elle-même » (A.-M. Sharp, 2023).

1 Cet article est issu d'une réflexion plus large menée dans le livre tout récemment paru, Comment devenir un philosophe grec, écrit avec M.-A. Gavray, Paris, PUF, 2023. Le livre explore trois courants de la philosophie hellénistique (stoïcisme, épicurisme, scepticisme). Nous nous concentrons ici sur un petit morceau de l'éthique des stoïciens.

2 On peut excepter de ce premier réflexe lipmanien un courant plus neuf, notamment éditorial, qui cherche à mettre l'histoire de la philosophie à l'auteur d'enfants. Sur ce point, on peut se reporter à la thèse de Laurence Buchet, *La pratique philosophique à l'école élémentaire avec des textes philosophiques : une absence à interroger, une présence à penser*, thèse soutenue à l'université de Paris-Nanterre, en 2019, sous la direction de C. Marro. A paraître prochainement chez Vrin.

La dimension « citoyenne » de ces pratiques reposerait alors sur l'exercice régulier d'une écoute active et du dialogue contradictoire dans un esprit pacifique davantage que sur des principes moraux, comme le dit Sharp, mais davantage aussi que sur les textes éthiques de la tradition, pas même évoqués ici. Pour être attaché à une capacité réelle à prendre soin (de soi, des autres, de la nature, etc.), le travail éthique engagé dans les nouvelles pratiques philosophiques serait ainsi tout aussi dégagé de la tradition philosophique que ne l'est le travail sur les habiletés mentales.

Un tel découplage des nouvelles pratiques philosophiques et de la tradition philosophique ne va pourtant pas de soi. Il lie trop strictement et sans un réel examen le patrimoine de la philosophie à des théories plutôt qu'à des pratiques. Or, il y a aussi des pratiques « anciennes » de la philosophie : des types de discours (la maïeutique par exemple, ou le protreptique³), des modes d'écriture (le dialogue, le journal intime, l'aphorisme, l'essai systématique, etc.), des méditations (celle de la mort dans la philosophie platonicienne par exemple), des exercices d'imagination, de mémoire, le travail conscient de notre rapport au temps, etc. Nous perdons une diversité précieuse dans les pratiques en le négligeant. Et nous nous condamnons à aller chercher dans d'autres traditions, comme le bouddhisme ou le chamanisme par exemple, des pratiques spirituelles pour nous accompagner au quotidien, en ignorant le patrimoine très riche issu de notre propre culture.

Négliger ce patrimoine pose par ailleurs quelques limites plus fondamentales à la pratique de la philosophie. Cela risque ainsi d'induire des conceptions de la philosophie et de l'éthique privées de leur épaisseur historique. Or, les façons de chercher à être meilleur, plus heureux, plus vertueux, sont en effet à la fois philosophiquement et historiquement déterminées. Le développement personnel, par exemple, est une pratique contemporaine qui a des *a priori* conceptuels et des pratiques sans rapport avec l'éthique spinoziste, par exemple, bien qu'ils puissent avoir en commun la recherche du bonheur ou de la joie. Considérer l'historicité des pratiques éthiques ou des exercices pour être plus heureux, c'est donc aussi sortir de grilles de lecture qui nous paraissent aujourd'hui évidentes, que l'on ne perçoit peut-être même pas – geste critique s'il en est.

Nous proposons ici de lier philosophie pour enfants et histoire de la philosophie et d'aller ainsi chercher dans l'histoire des pratiques philosophiques susceptibles de développer les réflexes tout à la fois critiques et éthiques des jeunes. Critiques : qui les déprennent des impensés d'une éthique spontanée et des croyances qu'elle véhicule sans réflexivité sur le bien, le bonheur, le rapport à soi et aux autres, à ses émotions, etc. Éthiques : qui cultivent le soin avec lequel ils peuvent prendre

³ Pour une présentation de ce genre littéraire antique et de sa portée pédagogique, cf. Auteur (2022).

garde aux relations qu'ils ont à eux-mêmes, au monde et aux autres.

Nous nous alimenterons plus spécifiquement à l'éthique stoïcienne et plus particulièrement encore à sa théorie des passions. Nous chercherons le croisement entre théorie et pratique : le croisement entre, d'une part, une définition singulière du bonheur par l'*apatheia* (l'absence d'émotions) qui repose sur des théories propres aux stoïciens, et d'autre part, leur mise en pratiques, et leurs façons spécifiques de s'apaiser concrètement dans l'existence.

Nous cherchons donc dans le stoïcisme un lien structurel, profond et vital, entre un système philosophique engageant une certaine conception de la vie bonne et une façon concrète de mener sa vie, des exercices et méditations (des pratiques en somme) susceptibles de transformer la vie selon ce système philosophique.

Cette façon de faire entre en résonance profonde avec une précaution fréquente dans la philosophie antique. Les philosophes antiques assimilaient en effet la philosophie à un genre de vie (*bios philosophicos*) et ils mettaient en garde contre une pratique uniquement discursive (nous dirions aujourd'hui « théorique », mais le sens de ce mot n'était pas le même alors) de la philosophie qui la rapprocherait d'un exercice d'érudition et de grammaire, davantage que d'un mode de vie réellement philosophique :

Quand quelqu'un est fier d'être capable de comprendre et d'expliquer Chrysippe, dis-toi à toi-même : « Si Chrysippe n'avait pas écrit de manière obscure, celui-là n'aurait aucune raison de faire le fier. » Mais moi, qu'est-ce que je veux ? Chercher à connaître la Nature et à la suivre. Je cherche donc qui peut me l'expliquer. J'entends dire que c'est Chrysippe. Je viens à lui. Mais je ne comprends pas ce qu'il a écrit. Je cherche donc quelqu'un qui me l'explique. Jusque-là, il n'y a rien dont on puisse être fier. Quand j'ai trouvé celui qui me l'explique, il me reste à mettre en pratique des préceptes qui m'ont été enseignés. Voilà seulement ce dont on peut être fier. Mais si c'est l'explication elle-même que j'admire, que suis-je devenu d'autre, finalement, qu'un grammairien au lieu d'un philosophe, avec la seule différence que j'explique Chrysippe au lieu d'Homère ? Donc je rougis plutôt, lorsque quelqu'un me demande : « Fais-moi l'exercice d'explication de texte de l'œuvre de Chrysippe », si je ne suis pas capable de produire des actions qui soient en ressemblance et harmonie avec les discours de celui-ci (Épictète, *Manuel*, 49).

Épictète nous enseigne ainsi la compréhension à l'action, la connaissance de la nature (la physique) à la façon de mener sa vie. Il affiche une condition *sine qua non* de la philosophie : l'exigence que le discours philosophique soit efficient, que les distinctions conceptuelles et le processus d'enquête soient producteurs d'un mode de vie en accord avec eux.

C'est une précaution valable pour nous. Aujourd'hui encore, il nous faut rompre avec une conception encyclopédique de l'enseignement de l'histoire de la philosophie, de façon à garder la philosophie ancrée dans la vie et dans des choix éthiques concrets et pas seulement intellectuels. Or, en se coupant de la tradition philosophique, la philosophie pour enfant continue à véhiculer cette

même idée en creux puisqu'elle détache la pratique philosophique de l'apprentissage des systèmes théoriques. De la même façon, elle détache alors l'éthique telle qu'elle se pratique concrètement dans une communauté de recherche des courants théoriques de l'éthique philosophique.

En nous mettant à l'école du stoïcisme, nous n'entendons donc précisément pas retrouver un lointain paysage purement théorique, mais nous alimenter à une philosophie et à une éthique qui sont *tout à la fois* théoriques et pratiques.

II. L'éthique stoïcienne en théorie et en pratique

Il y a donc deux niveaux, théorique et pratique, à envisager si l'on se met à l'école de l'éthique stoïcienne. Plus précisément, « se mettre à l'école » du stoïcisme signifie conjointement que nous devons comprendre un système philosophique et l'appliquer dans notre mode de vie.

D'un point de vue théorique, l'éthique se définit par le projet d'être heureux (c'est-à-dire vertueux et libre), et elle a ainsi partie liée avec une *logique* (la science du *logos*, du jugement cohérent, qui détermine l'accès à la vérité) et une *physique* (qui ouvre à la connaissance de la nature et des principes qui la régissent). Les liens entre ces trois champs de savoir constituent la philosophie comme un tout cohérent. Ils sont comparés par les stoïciens à ceux qui lient le jaune au blanc et à la coquille dans l'œuf. L'éthique stoïcienne exige donc que chaque action soit envisagée en cohérence avec l'art du raisonnement et l'organisation de l'univers. L'homme ne peut être juste et heureux qu'à comprendre sa place dans l'univers et le fonctionnement de celui-ci, dont il est une partie.

Cette division tripartite, classique dans les divers courants de la philosophie antique (épicurisme, scepticisme et stoïcisme en tout cas), ne convient cependant pas quand on aborde l'éthique sous son angle pratique. Comme le dit P. Hadot, « logique, physique et éthique se distinguent lorsqu'on parle de la philosophie, mais *non quand on la vit* » (Hadot, 1992, p. 98).

D'un point de vue pratique, l'éthique s'exerce en trois *topoi* (lieux ou domaines), qui sont des domaines du travail sur soi : le travail sur les désirs et les aversions, le travail sur l'action et le travail sur les jugements ou représentations. Je ne peux concrètement être heureux que si je maîtrise à la fois mes désirs (pour ne pas désirer ce que je ne peux obtenir), mes actes (pour ne pas agir mal et regretter ce que j'ai fait) et mes jugements (parce que mes désirs et mes actes ne sont adaptés et justes que si mes jugements sont rationnels).

Si l'on part d'une autre organisation du travail pratique, il n'est cependant pas sans lien avec le système théorique. Au contraire, il est indispensable de nourrir l'un par l'autre au sens où une compréhension approfondie d'un champ théorique du système permettra une pratique plus

éclairée, et une pratique réelle ancrera et donnera sens à un système dont la compréhension ne peut se situer à un niveau purement intellectuel, comme si nous décorions notre cerveau d'un joli paysage mental.

Repartons du socle de l'éthique stoïcienne pour tout à la fois la comprendre et la pratiquer de façon nuancée.

La particularité du stoïcisme dans la quête du « bon-heur » est d'avoir détaché celui-ci de la fortune pour le faire entièrement dépendre de nous. Le sage est ainsi immunisé contre les « heurts » du sort, bons ou mauvais. Le mot « stoïque » fait d'ailleurs signe vers cette imperméabilité aux revers de fortune. Est stoïque celui qui accepte son sort sans frémir ni se plaindre. Son bonheur est fait de sérénité face à l'adversité. Pour le stoïcien, le bonheur – contrairement à ce que dit notre mot français – n'est donc pas d'avoir de la chance ; c'est le fruit d'un travail sur soi, d'une ascèse qui repose entièrement sur ce qui relève « de notre fait », selon la formule de Chrysippe, ou sur ce qui « dépend de nous », selon la formule qui s'impose à partir d'Épictète.

Faire dépendre le bonheur du sort est une erreur qui en rend l'accès aléatoire et extérieur à notre emprise. Le bonheur doit dépendre de nous et de notre façon de « faire usage » de ce qui arrive de bon ou de mauvais. Cette notion de « faire usage » est centrale dans l'éthique stoïcienne. Les stoïciens prennent l'image d'un joueur, qui peut avoir reçu une mauvaise balle ou une mauvaise main aux cartes, comme le musicien peut avoir un public récalcitrant ; il repose cependant sur lui de jouer du mieux qu'il peut dans le contexte dans lequel il se trouve. Mais pour ce faire, il doit comprendre au mieux l'art de jouer et s'entraîner pour en jouer bien en toutes circonstances :

« Voici un joueur de cithare qui sait jouer, qui chante bien, qui a une belle tunique. Pourtant, il tremble à son entrée ; c'est qu'il sait bien tout cela, mais il ignore ce qu'est la foule, ce que sont les rires et les cris de la foule. Il ne sait même pas en quoi consiste l'agitation elle-même, si c'est notre affaire ou celle des autres, s'il est possible ou non de l'apaiser : aussi, s'il reçoit des éloges, il s'en va, gonflé d'orgueil ; si on le raille, il se dégonfle et s'aplatit comme un ballon percé » (Épictète, *Entretiens*, II, 16, 9-10).

Il ne dépend pas de nous que la foule applaudisse ou se moque. Ce qui dépend de nous, c'est de connaître mieux l'humanité et ses passions, domaine de l'éthique théorique. Ce qui dépend de nous, c'est également notre faculté de choix, *prohairesis*, domaine de l'éthique pratique.

« Les choses extérieures ne dépendent pas de moi, la faculté de choix (*prohairesis*) dépend de moi » (Épictète, *Entretiens*, II, 5, 4).

Selon Épictète, cette faculté de choisir peut agir dans trois domaines : les désirs et aversions (*orexis* et *ekklisis*), les impulsions à l'action (*hormê*) et les jugements (*hupolêpsis*)⁴. C'est la raison pour laquelle le champ de l'éthique pratique se concentre sur ces trois domaines, en définissant trois types d'ascèse à pratiquer au quotidien. Le stoïcien cherche à désirer ce qu'il peut atteindre, de façon à ne pas se condamner à l'insatisfaction, il cherche à agir en considération de sa place dans l'univers, et il cherche à avoir un jugement pondéré et exact sur toute chose.

Il est important de noter que les dimensions théoriques de l'éthique, comme la théorie des passions, restent utiles pour guider la pratique, sans pour autant pouvoir s'y substituer, de la même façon que la connaissance du solfège est utile pour bien jouer de la cithare, mais ne peut pas se substituer au touché des cordes et au jeu lui-même qui prend place dans un certain contexte, devant un certain public, à un certain moment.

On a certes besoin de s'exercer pour jouer bien, mais ces exercices sont aussi gouvernés par des théories qu'il est également utile de connaître. Pour être heureux, il faut s'exercer à gouverner ses désirs, maîtriser ses passions, choisir ses actions opportunément, etc., mais il y a également une théorie du bonheur et des passions spécifiques qui leur donne une orientation spécifique. Pour comprendre la philosophie stoïcienne et la pratiquer adéquatement, nous avons donc bien besoin de comprendre à la fois ses théories de l'âme et du monde, et la façon dont elles sont mises en œuvre concrètement dans des exercices quotidiens qui transforment les apprentis philosophes en êtres plus vertueux et apaisés.

Une précaution doit encore être prise. Le stoïcisme est systématique : l'éthique est liée à la physique et à la logique, et la mise en pratique est liée à la théorie. Il est important de noter que nous découpons ici dans ce tout systématique un petit morceau, de façon à articuler ensemble dimension théorique et pratique sur un point plus spécifique, la théorie stoïcienne des passions et sa mise en œuvre pratique⁵. Ce petit morceau doit cependant être considéré dans la perspective du tout.

III. La théorie stoïcienne des passions en théorie

Nous admirons les gens passionnés, parce que nous les jugeons « vivants ». Mais les stoïciens entretiennent un tout autre rapport aux passions. Ils les assimilent à des pathologies (le terme vient d'ailleurs de là : *pathos*, en grec, signifie « passion »), et ils envisagent la philosophie comme

4 Épictète est à l'origine de cette distinction entre les trois lieux ou disciplines de la philosophie, qui sera reprise par Marc Aurèle. Cette originalité et sa raison sont très bien expliquées par J.-B. Gourinat (2017). *Les stoïciens et l'âme*, Paris, Vrin, p. 116-121.

5 Pour une approche plus globale et complète, le lecteur peut se reporter aux livres de P. Hadot (1993). *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Albin Michel, 1993 et de Auteur (2023).

une thérapie de l'âme pour se libérer de ses maladies, les passions. La santé, c'est l'absence de passions. L'*apathie* (*apatheia*) est donc l'objectif du travail éthique ; il donne accès à la tranquillité de l'âme, à la constance et à la maîtrise de soi, véritables clefs du bonheur pour un stoïcien. Pour se vouloir stoïcien aujourd'hui, il faut donc goûter à cette sérénité d'un bonheur stable et qui dépend de nous, par contraste entre le tumulte d'une vie passionnée, qui dépend des événements, des rencontres et nous ballote d'un affect à un autre sans fin, comme sur une mer agitée... Guère évident ! Mais n'oublions pas qu'il s'agit d'une mode, d'un type de société dans laquelle nous sommes et qui nous propose une certaine vision du bonheur : un bonheur agité, dont on peut aussi percevoir les revers et défauts. Il y a des lendemains de veille qui sont douloureux. Il y a des phrases qu'on regrette d'avoir dites. Il y a aussi l'impression de ne pas avoir de cap dans l'existence – c'est plus dur quand la mer est agitée, en effet...

Imaginons donc que nous souhaitions effectivement soigner nos passions. Pour ce faire, nous avons besoin de savoir comment elles se forment : quels sont les mécanismes psychiques par lesquels elles apparaissent et s'imposent à nous ? Sachant comme elles se forment, nous saurons aussi comment les défaire.

Les stoïciens décrivent la passion comme « une impulsion excessive qui désobéit aux ordres de la raison, ou un mouvement de l'âme irrationnel et contraire à la nature » (Stobée, II, 88, 8). Elles sont des mouvements débordants qui nous empêchent d'être à la barre de notre existence. Sous leur emprise, il nous arrive en effet de dire et de faire des choses horribles. Nous pouvons ainsi tuer par amour, par exemple. Dès lors, pour être heureux, nous devons apprendre à leur résister.

La tâche paraît difficile. Elles semblent spontanées, naturelles et impossibles à maîtriser. D'après les stoïciens toutefois, la passion est du ressort de la faculté directrice (ou *hégémonique*) de l'âme et n'a d'autre origine que la raison elle-même ; la passion est d'abord une représentation, un jugement : elle est donc accessible à un travail philosophique. La tristesse n'est pas dans le torrent irrépressible des larmes que nous versons à la mort d'un proche, mais dans le jugement qui nous porte à dire que *cette* mort est tragique. C'est à cause de ce jugement que nous pleurons. Preuve en est que, quand nous jugeons une mort indifférente, celle de deux cent milles personnes dans un tremblement de terre à l'autre bout du globe par exemple, nous ne nous sentons pas affectés de la même façon. Aussi est-ce sur ce jugement, sur cette représentation, que nous devons travailler, puisque juger est un acte en notre pouvoir. Nous pouvons (et nous devons pour être heureux) chercher à juger adéquatement.

Or, la passion n'est pas un jugement comme les autres. C'est un jugement trop rapide, imprécis, léger, qui n'a saisi qu'un aspect du réel. Quand une bouffée de colère nous prend devant un comportement que nous trouvons irresponsable, c'est rarement dans la nuance...

Nous percevons immédiatement l'intérêt de la théorie stoïcienne des passions : à penser la passion comme naturelle, à l'associer à quelque chose de positif ou à estimer que nous la subissons, nous nous privons des moyens (voire même de l'envie) de lutter contre elle. Au contraire, il nous faut voir ce qu'elle nous conduit à faire ou à vivre, de triste et de regrettable. Il nous faut chercher à comprendre ce qu'elle est, à savoir une représentation, pour ouvrir la voie d'une thérapeutique qui permettra de nous en défaire. C'est donc par un geste théorique de définition que les stoïciens proposent d'entamer ce travail de libération de passions qui nous étouffent et nous amoindrissent.

IV. La théorie stoïcienne des passions en pratique

Une fois admis que la passion est un jugement auquel nous donnons notre adhésion trop hâtivement, le remède consiste à examiner et trier ses représentations. C'est le troisième des « lieux » du travail éthique sur soi-même.

Qu'est-ce qu'une *représentation* ? C'est en quelque sorte le regard que nous portons sur le monde. Le monde n'existe pour nous que pris dans un langage, des représentations, qui expriment notre façon de le voir.

La première difficulté est de faire apparaître cette langue intérieure, que nous prenons souvent pour les choses mêmes. Le premier travail stoïcien sur les passions est de faire parler cette langue intérieure, ne plus dire « untel est un salaud », mais « je juge qu'untel est un salaud car... ». Nous ne devons pas subir nos représentations, comme si elles s'imposaient à nous, mais en faire un usage critique. Il faut parvenir admettre que c'est notre représentation qui nous irrite, et non le comportement de l'autre et qu'elle est peut-être fautive, en plus de nous être dommageable, puisqu'elle nous entraîne dans un affect désagréable de colère. Nous devons entamer un dialogue avec nous-mêmes pour nous détacher de ce premier jugement expéditif : « Tiens, et pourquoi juges-tu ainsi ? ». « Sache que ce n'est pas son comportement qui est horrible, mais ton jugement sur celui-ci ». C'est dans ce dialogue intérieur que s'installe la distance critique inhérente au bon usage des représentations⁶ :

Souviens-toi que ce qui t'outrage, ce n'est ni celui qui t'injurie ni celui qui te frappe, mais ton jugement qui te fait penser que ces gens t'outragent. Donc quand quelqu'un t'irrite, sache que c'est ton jugement de valeur qui t'irrite. Par suite, commence par t'exercer à ne pas te laisser entraîner par ta représentation. Car une fois que tu auras gagné temps et délai, tu seras plus facilement maître de toi (Épictète, *Manuel*, 20).

Le travail philosophique consiste à appliquer la règle cardinale de la distinction, en séparant les faits, qui ne dépendent pas de nous, de notre regard porté sur eux, qui dépend de nous et dont

6 On parle chez les stoïciens de *kh̄r̄sis phantasiōn* (χρησις φαντασιῶν), d'un usage critique des représentations.

nous pouvons faire un usage judicieux et vrai. Il s'agit de nous concentrer sur ce dont nous avons la responsabilité éthique, nos jugements et les réactions qu'ils entraînent, pour laisser de côté ce sur quoi nous n'avons aucune prise (l'attitude de l'autre et les événements du monde).

Passons à la pratique !

L'exercice de tri des représentations que nous proposons ici peut se pratiquer à plusieurs, oralement, avec toute une classe même de jeunes de 15 ans et plus, à partir d'une situation problématique qui a généré chez l'un des élèves une émotion négative ou vécue comme une contrariété, situation dont il accepte de parler devant le groupe et qu'il cherche à dépasser. Nous l'avons pour notre part plus régulièrement testé en formation avec des adultes, en supervision d'équipe ou encore dans le cadre de relations amicales, lorsqu'un ami traverse une situation qui l'affecte fortement.

L'exercice consiste d'une part à retrouver le jugement sous l'affect qui a tendance à le coller au monde ou à l'autre (on perd alors la distinction entre représentations et faits), pour pouvoir ensuite en examiner le bien-fondé. Cet examen critique se fait grâce à une description factuelle de la situation et à l'évaluation des jugements pertinents qu'on pouvait faire de la situation problématique sur cette base descriptive.

Voici la procédure en quatre étapes :

- 1) Tentez tout d'abord de nommer l'émotion. Ce n'est pas simple, car il faut être nuancé. La colère n'est pas l'irritation ou l'indignation, pas tout à fait en tout cas. La tristesse n'est pas le regret ou le remord, l'angoisse n'est pas la peur, etc.
- 2) Essayez ensuite de retrouver le jugement à la source de cette émotion. Qu'avez-vous jugé de la situation qui vous a mis dans cet état émotionnel ?
- 3) Cherchez à distinguer les éléments descriptifs de la situation (par cette étape, vous distinguez les faits, les « phénomènes » diraient les stoïciens, des représentations de la personne émue). Ce travail gagne à être collectif car les questions des autres aident à éclairer des aspects du réel qui n'ont pas été pris en compte dans le jugement émotionnel et élargit ainsi la perspective. De quelle situation précise parle-t-on, quel en est le contexte, les éléments déterminants, l'historique, etc. ?
- 4) Voyez avec le reste du groupe si d'autres jugements sur la situation ne seraient pas plus fondés, parce que plus appuyés sur des éléments factuels et contextuels plus précis. Dans cette dernière étape, vous cherchez à corriger les premières représentations pour les rendre plus fidèles à la réalité.

De façon schématique, l'animation se présente comme suit :

Émotion	Jugements		Description factuelle de la situation	Jugements alternatifs

Un exemple sera sans doute plus parlant. Un participant a récemment été pris d'une colère en raison de l'annulation d'un rendez-vous à la dernière minute.

1) On peut d'abord chercher à identifier précisément l'émotion : Est-ce une colère sourde ? Une irritation ? Y a-t-il un peu de frustration ? Une pincée d'envie ? De la déception ?

2) Passons au jugement : si la personne est en « colère » (disons pour faire simple que c'est cette émotion-là), c'est qu'elle a jugé cette annulation d'une certaine façon : elle l'a peut-être considérée comme un manque de respect, comme un geste trop fréquent ou elle a considéré que, si tout le monde s'accordait cette même licence, il serait impossible de travailler ensemble, elle était peut-être déçue, elle savait déjà que ça se passerait comme ça, etc. Ces jugements doivent permettre d'identifier le problème pour la personne émue, ses représentations à la source de son affect.

3) Passez ensuite à la description de la situation. Il convient d'être précis. De quel rendez-vous s'agit-il ? On ne peut se contenter de dire : « une réunion importante », car c'est un jugement. On cherche à revenir aux faits concrets : objet de la rencontre, durée, nombre et fonction des personnes conviées, fréquence ou récurrence éventuelle, etc. Ensuite, puisqu'il a été évoqué une annulation de dernière minute, on cherche à savoir ce que veut dire précisément, factuellement « dernière minute » : combien de temps avant le RV le participant a-t-il signalé son absence ? Est-ce fréquent qu'il le fasse ? Dans quel contexte se trouve-t-il ? Etc. Quelle relation l'unit à la personne affectée ?

Ce sont les faits. Et vous cherchez à en avoir une perception la plus complète possible, comme si vous regardiez tout autour et pas seulement le petit point représenté par l'annulation elle-même.

4) Revenez alors aux jugements pour mieux en comprendre la source. À partir de quand une annulation devient-elle indécente pour la personne affectée : quinze jours, trois jours, une heure avant ? Où trace-t-elle la ligne entre le convenable et l'inconvenant ? Pourquoi ? Il s'agit de se faire critique à l'égard des critères de notre jugement dans la mesure où tout à la fois il peut être faux, trop grossier, et nous rendre malheureux.

À partir de la description, il est désormais possible de formuler d'autres jugements tout aussi

pertinents, voire même davantage. Il est très utile de s'y exercer de façon à creuser encore un peu la distance entre nous et notre représentation et à apprendre à juger de façon plus nuancée. Les affects suivront et se feront, eux aussi, plus nuancés et plus ténus.

V. Conclusion

Il n'y a pas de raisons légitimes à parler de « nouvelles » pratiques philosophiques si l'on ne conçoit pas qu'il y en a aussi d'« anciennes » et que la philosophie dans son patrimoine et son histoire n'est pas qu'une affaire de théories et de discours, mais bien aussi d'exercices aux enjeux concrets pour la manière dont nous menons notre vie et affrontons ses difficultés et les questions qu'elle nous pose. Il n'est donc pas nécessaire, ni légitime, de lier la tradition philosophique à des systèmes théoriques et son apprentissage à de la pure érudition.

Nous avons proposé ici une pratique stoïcienne destinée à être plus serein dans l'existence, une pratique attachée à un système théorique. Nous refusons donc les deux défauts opposés : des théories philosophiques sans rapport avec la façon de mener sa vie concrète, comme c'est trop souvent le cas dans l'enseignement scolaire et académique de la philosophie depuis quelques siècles déjà (depuis qu'elle est universitaire en tout cas), et des pratiques sans profondeur théorique, comme c'est trop souvent le cas dans le management contemporain, dans les pratiques de développement personnel et dans la récupération globalisée de la tradition bouddhiste de méditations de pleine conscience.

La philosophie pour enfants, revendiquant d'être une (ou des) pratique(s), ne doit donc pas pour autant se couper de la tradition, où elle peut également puiser des exercices, des méthodes, des méditations de façon à enrichir et ancrer dans l'histoire ses pratiques et leurs enjeux existentiels et éthiques.

Il y a cependant une aridité autant des théories que des pratiques de la tradition philosophique. Des théories, par leur complexité, leur aspect systématique ; des pratiques, en raison du lien avec les théories qui les fondent, et par l'effort qu'elles exigent pour forger un éthos nouveau et faire correspondre façons de vivre et représentations du monde.

Cette difficulté est-elle pour autant décourageante ?

Incontestablement.

Philosopher a toujours exigé un certain effort intellectuel et le plaisir pris à penser ne se donne d'emblée qu'à certains tempérament qui s'y prête plus naturellement. L'enjeu est bien de finir par prendre plaisir à la complexité, au questionnement sans fin, aux problèmes que nous pose l'exis-

tence et qu'il ne s'agit pas de solutionner de façon expéditive.

Pour éviter le découragement que génère ces exigences, renouons donc avec une autre pratique ancienne : le discours protreptique⁷. C'est un discours d'introduction à la philosophie classique dans l'Antiquité et encore vivant au Moyen Âge (presque tous les philosophes connus ont écrit leur protreptique, comme Platon, Aristote, Jamblique, St Thomas un peu plus tardivement, par exemple). Ce discours cherchait précisément à stimuler le désir de philosopher malgré la difficulté. C'est un discours d'exhortation, parfois comparé à l'exhortation des combattants par le général avant la bataille, passant par la mise en garde et l'apostrophe : vous acceptez de vous exercer pour rester mince ou vous muscler, comme si l'esthétique de votre corps importait davantage que l'éthique de votre âme. Ne jugez-vous pas plus importante la beauté de votre âme et celle de votre existence ? Si vous faites du jogging ou du fitness en salle, pourquoi ne consacrez-vous pas au moins autant de temps à vous exercer à juger bien ? La sérénité de votre vie et votre accès à un bonheur réel en dépendent !

Ici encore, les pratiques anciennes peuvent venir enrichir les nôtres et rénover ou bousculer notre habitude un peu poussiéreuse d'« introduire » à la philosophie pour encourager, stimuler l'enthousiasme à philosopher en s'en rappelant et en soulignant pour son public éventuel les enjeux fondamentaux. Oui, philosopher demande du courage, de l'entêtement, une certaine persévérance : ne voulez-vous pas essayer quand même ?

7 Pour une présentation plus complète de ce genre de discours philosophique, le lecteur peut se reporter à l'article cité plus tôt : M.A Gavray et G. Jeanmart (2022), « Exhorter à la philosophie ou : comment écrire son protreptique », *Diotime*, n° 92, 11.

VI. Bibliographie

a) Les stoïciens

Les Stoïciens (s. d.). Textes traduits par É. Bréhier, édités sous la direction de P.-M. Schuhl, Paris, Gallimard, 1962.

Épictète (s. d.). *Entretiens*, tr. R. Muller, Paris, Vrin, 2015.

— *Manuel*, tr. P. Hadot, Paris, Le Livre de Poche, 2000.

Marc Aurèle (s. d.). *Pensées pour moi-même*, tr. A.-I. Trannoy, Paris, Les Belles Lettres, 2015 [1925].

Sénèque (s. d.). *Entretiens. Lettres à Lucilius*, tr. P. Veyne, Paris, Robert Laffont (coll. Bouquins), 1981.

b) Sur les stoïciens

Thomas Bénatouil (2009). *Les Stoïciens III : Musonius, Épictète, Marc Aurèle*. Paris, Les Belles Lettres.

Pierre Hadot (1997). *La citadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*. Paris, Fayard.

Sur la philosophie antique comme mode de vie

Auteur (2023). *Vivre et penser comme un Grec. Pratiques du stoïcisme, de l'épicurisme et du scepticisme*, Paris, PUF.

Pierre Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Albin Michel, 1993.

Sur la philosophie pour enfants et la didactique de la philosophie

A.M. Sharp (2023 pour la traduction française), « La philosophie pour enfants et le développement de valeurs éthiques », in Maughn Rollins Gregory et Megan Jane Laverty (éd.), *Vivre en communauté de recherche avec Ann Margaret Sharp. Aux sources de la philosophie pour enfants*, trad. J. Hawken, à paraître chez Vrin, coll. « Pratiques philosophiques ».

Auteur (2022). « Exhorter à la philosophie ou : comment écrire son protreptique », *Diotime*, n° 92, 11.