

Gilles Prod'homme



水



S'exercer au bonheur

La voie des

stoïciens

EYROLLES



S'exercer au bonheur

La voie des stoïciens

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Chez le même éditeur :

Luc de Brabandere, *Petite philosophie des histoires drôles.*

Éric Suárez, *La philo-thérapie.*

Eugénie Vegleris, *Des philosophes pour bien vivre.*

Du même auteur :

S'affirmer sans s'imposer, techniques d'affirmation de soi pour gérer les conflits et établir des relations positives, Dunod, 1999 (réédité en 2003 et 2007).

Le développement personnel, c'est quoi ? InterÉditions, 2002.

Métro, boulot... Philo ! Pratiquer la philosophie au quotidien pour vivre mieux, InterÉditions, 2004.



Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

Gilles Prod'homme

S'exercer au bonheur

La voie des stoïciens

EYROLLES



« Quand vas-tu enfin commencer à vivre vertueusement, disait Platon à un vieillard qui lui racontait qu'il écoutait des leçons sur la vertu. Il ne s'agit pas de spéculer toujours, mais il faut une bonne fois penser à passer à l'exercice. Mais aujourd'hui on prend pour un exalté celui qui vit d'une manière conforme à ce qu'il enseigne. »

Emmanuel Kant

« Il ne s'agit plus du tout de discourir sur ce que doit être l'homme de bien, mais de l'être. »

Marc Aurèle

Remerciements

Mes remerciements vont à Chantal Siebenfoercher pour son talent d'écriture. En effet, elle a précieusement collaboré à la rédaction de ce livre.

Sommaire

Introduction	1
---------------------------	---

I. Une histoire gréco-latine

1. Les trois grandes périodes du Portique	13
2. Socrate, patron des philosophes et des stoïciens.....	21
3. Zénon de Citium, le fondateur de la doctrine.....	31
4. Épictète, l'esclave devenu maître de philosophie.....	37
5. Marc Aurèle, l'empereur-philosophe	43
6. Sénèque, le chroniqueur de la vie bonne	49

II. La lumière sur les principes

7. Une pensée du Logos.....	57
8. Rationalisme et panthéisme : deux idées de base du stoïcisme	67
9. L'usage correct des représentations	77

III. Une pharmacopée de la conscience

10. Précisions et précautions	99
11. Le point de départ... est aussi le point d'arrivée.....	103
12. Le recueil de pensées.....	113

13. La troublante question de l'imagination	117
14. L'arrachement à la fascination de l'immédiat	125
15. L'examen de conscience	133
16. L'épreuve de la maladie	139

IV. Penser, agir et vivre en mode stoïcien

17. Au fait, pour le Portique, l'action c'est quoi ?	147
18. Action et détachement	159
19. La liberté, jusqu'où ?	173

Conclusion	187
-------------------------	-----

Annexes

Glossaire	193
Bibliographie	207
Le Portique sur Internet	215
Index des concepts	217
Index des noms propres	223
Table des matières	227

Introduction

Pourquoi le stoïcisme ? Une voie d'accès à la « vie heureuse »

« La seule chose qui ne change pas... c'est le changement. »

Propos attribué au Bouddha, L'Éveillé

La Krisis, redoutable défi et formidable opportunité

Nous vivons une époque formidable. Hommes politiques, économistes, sociologues, experts et journalistes ne cessent de nous le répéter : les sociétés occidentales traversent une mutation sans précédent. Mieux : elles connaissent une véritable crise de civilisation. Chacun y va de son diagnostic sur la nature et la portée des transformations actuelles, en soulignant, à juste titre, que la *Krisis* (du grec, « décision ») est à la fois un redoutable défi et une formidable opportunité. D'ailleurs, la crise n'est-elle pas le lot commun de l'humanité depuis son apparition ? Tout lecteur d'un manuel d'histoire universelle est pris de vertige face à cette invraisemblable succession d'évolutions/révolutions religieuses, politiques, sociales, culturelles, scientifiques, techniques, etc. Des empires se

constituent puis s'effondrent, des civilisations se structurent puis sont englouties. Des écoles de pensée émergent, se transforment, puis subitement appartiennent au passé. Des dieux sont adorés pour être ensuite oubliés, rebaptisés, assimilés. Des doctrines perdent leur pouvoir de conviction ou de fascination sur les esprits, remplacées par d'autres, jugées plus en phase avec les réalités du moment. Et ainsi à l'infini. Des monnaies au tracé des frontières, en passant par les coutumes, les croyances, les représentations collectives, et les modes de vie, à l'échelle de l'Histoire, le changement, rapide ou lent, a toujours été la norme.

Pourtant, un fait majeur concerne spécifiquement l'humanité moderne, celle qui, *grosso modo*, est issue de la Seconde Guerre mondiale : le développement continu des moyens de communication électroniques (pour faire court, de la radio à l'Internet) a créé les conditions objectives d'un embryon de conscience planétaire. Depuis les années 1950, la population mondiale (principalement dans les économies développées) est devenue « contemporaine d'elle-même ». Elle se voit, s'observe, s'analyse en temps réel, par médias interposés. Nous avons tous basculé dans l'ère de la « simultanéité universelle ». D'où une redoutable complexité que l'esprit humain peine à organiser et à intégrer. L'excès d'information disparate, mal structurée, insuffisamment hiérarchisée, peut entraîner brouillage, confusion et désordre. Mais surtout, et on l'oublie trop souvent, le miroir communicationnel/informationnel reflète/déforme un monde extraordinairement déroutant.

Que le lecteur se rassure : mon propos n'est pas de me lancer dans le énième réquisitoire sur, je cite pêle-mêle, « la crise des valeurs intellectuelles et morales », « le risque de fragmentation généralisée de toute la société », « la dérive des idéologies », « le rejet des élites », « la perte du sens de l'intérêt général face à la montée des égoïsmes », « l'abandon du vivre-ensemble », « le déclin de la religion et l'effarante expansion des *spiritualités-mirages* », « le discrédit du politique et des grands partis de gouvernement », « l'emprise inexorable de l'économie et de la finance sur les destins individuels », « la nécessité

de tisser à nouveau du lien social », « le besoin d'autorité dans une société en perte de repères », « la réduction de la fracture... sociale, culturelle, économique, numérique... ».

Plus modestement, mon propos se borne à un premier constat : l'homme contemporain vit de plus en plus douloureusement les mutations en cours. Dont beaucoup sont, du reste, hautement souhaitables. Mais c'est un autre débat.

La démocratie en question

Second constat : pour de nombreuses raisons, bonnes et moins bonnes, il est aujourd'hui courant de pousser jusqu'au dénigrement la critique (nécessaire) de la démocratie, et banal de souligner que les états démocratiques, au quotidien, respectent mal leurs valeurs et leurs principes. N'épilignons donc pas sur les ravages inhérents à la *real politik*, pour nous concentrer sur l'essentiel : dans la mesure où elle consiste fondamentalement à surmonter la violence par le dialogue, la démocratie est un processus fragile, incertain, toujours à reconstruire. Avec un problème de taille : cette forme de gouvernement des hommes suppose une grande maturité chez les gouvernés et les gouvernants. Or, qu'ils appartiennent aux sphères religieuses, intellectuelles, morales, politiques ou culturelles, « ceux d'en haut » sont ouvertement contestés par « ceux d'en bas ». C'est le lot des sociétés complexes où chaque individu entend peser directement sur son destin, si peu que ce soit. Mieux informé, plus éduqué, le public ne croit plus guère aux maîtres à penser et autres hommes providentiels. Qui s'en plaindrait ! Chacun désire comprendre et agir par lui-même. D'où l'essor considérable du tissu associatif au détriment des grandes organisations religieuses et politiques. Au passage, ce bouillonnement social témoigne d'une belle vitalité démocratique ! Certes, ici et là, quelques mythes (tantôt religieux, tantôt politiques) perdurent, et les nostalgies un brin naïves ne sont jamais loin. Inoffensives pour la plupart, quelques-unes restent

potentiellement dangereuses. Un écueil impossible à éviter totalement dans une société « ouverte ». À l'échelon individuel, chacun recherche un nouvel équilibre intérieur. À l'échelon collectif, l'espace démocratique est à refonder.

L'éternel retour à la philosophie

Par essence, le changement est anxiogène. Cela fait partie de son charme. Mais l'homme est ainsi fait que le changement le pousse à se munir de points d'appui intérieurs, autrement dit à construire son action autour d'un système^{*1} de valeurs. D'où un certain engouement, j'y arrive, pour la bonne vieille philosophie*. Régulièrement, généralement durant la pause estivale, elle fait la une de la presse : « Et s'il était temps de relire les philosophes ? », « La philo, une éthique pour le nouveau siècle ? », « La leçon des grands penseurs », « Le message des Grecs au monde moderne », « Philosopher après le 11 septembre »... Autant de titres glanés au hasard des magazines, qui témoignent d'une permanence de la philosophie dans la vie culturelle française. Pour ne rien dire de quelques beaux succès de librairie. Cette discipline déroutante, exaspérante, fascinante, intimide et attire le public, de sorte qu'elle ne laisse personne, ou presque, indifférent. Beaucoup gardent en souvenir les imbuvables cours magistraux et les épuisantes « dissertations » sur Platon, Descartes ou Kant. Mais chacun a aussi en mémoire une citation percutante, un raisonnement étonnant, un détail pittoresque, le cours brillant d'un prof enthousiaste.

On recherche la philo pour la maîtrise intellectuelle que sa pratique apporte : déploiement de l'esprit critique, affranchissement du conformisme, possibilité d'échapper aux points de vue trop restrictifs, dépassement des opinions et des jugements superficiels, richesse et nuance de la pensée, profondeur d'analyse, connaissance de soi et

1. Les termes suivis d'un astérisque sont repris au glossaire en annexes.

des autres, vision et interprétation du monde, acheminement vers une certaine sagesse... bref, intelligence de la raison*. Au près du public un peu curieux, elle jouit toujours d'un certain prestige. Les défis contemporains, nous l'avons vu, sont autant individuels que collectifs. Qu'à cela ne tienne : les philosophes ne sont-ils pas des généralistes par excellence ? Ils parlent de l'Individu, de la Personne, du Moi, mais sont également intarissables sur la Politique, la Société, l'État, l'Univers, la Création. Mieux encore : articuler l'individuel et le collectif, relier le particulier et l'universel, c'est le péché mignon de tous les grands bâtisseurs de systèmes, de Platon à Hegel. En résumé, on goûte la philosophie parce qu'elle donne à penser.

Sauf que cette recherche, souvent confuse, repose partiellement sur un contresens. L'acquisition d'éventuelles certitudes philosophiques exige d'abord du lecteur qu'il accepte de s'étonner, de critiquer, de douter. Un exercice qui n'a rien d'un jeu pour qui s'y adonne sérieusement. Toute la méthode de Descartes est là. **Apprendre à philosopher, c'est donc naître à la vie avec la pensée et rechercher la certitude dans l'incertitude. Et inversement. Une démarche exigeante, un travail permanent, une activité intérieure sans repos, tout sauf confortable.** La pensée est ambivalence : elle apporte à la fois une certaine stabilité intérieure, en même temps qu'elle entretient une inquiétude fondamentale. En un mot : l'homme de tempérament philosophique est constamment en activité intellectuelle.

Donc, intérêt du public pour la philosophie en général, et pour celle des Grecs en particulier. Pourquoi eux, justement ? Parce qu'en synthèse, ils en ont fait un idéal de sagesse plus qu'un système d'idées*, un exercice spirituel plus qu'une manipulation d'abstractions, une voie d'accès à la « vie heureuse » plus qu'une construction théorique, un engagement personnel, proche du sacerdoce, plus qu'une pétition de principe. Ils ont su, également, penser l'homme dans la vie, le monde, la société (la « Cité ») et édicter des règles de conduite valant pour l'individu et la cité. La

fascination qu'ils exercent depuis des siècles vient de ce qu'ils ont osé tenter de vivre selon leurs propres principes sans se borner à les réciter ou à en faire commerce. Les idées du philosophe et la vie du philosophe, c'est tout un.

Telle est en substance l'émouvante et troublante découverte de Pierre Hadot, spécialiste de la pensée antique, que nous évoquerons plus loin dans ces pages. Pour les Grecs, philosopher c'est d'abord souscrire à un mode de vie spécifique, opter pour un choix de vie, c'est-à-dire incarner les principes, et ne pas s'en tenir à des explications techniques sur les notions fondamentales en se contentant d'interminables exégèses. Certes, cela va sans dire, la sagesse reste un idéal : l'homme, créature pétrie de limitations, ne peut que s'orienter vers elle. Mais cette orientation de la conscience vers l'intégration de la raison, encore une fois impossible, marque toute la différence entre le philosophe et le non-philosophe. Cette exigence se trouve, évidemment avec des nuances, au cœur du platonisme, de l'aristotélisme, du cynisme*, du plotinisme, de l'épicurisme et du stoïcisme. Ce livre se concentre sur ce courant de pensée spécifique.

Pourquoi le stoïcisme ?

Par sa diversité doctrinale et son étendue historique, il exprime la quintessence de la pensée antique et, à ce titre, fournit au monde contemporain d'inépuisables leçons de vie. Originaire de Chypre, Zénon de Citium, ou Kition (vers 325-264 av. J.-C.), est le fondateur officiel de l'École du Portique (d'où nous vient le nom de la doctrine, comme nous le détaillerons plus loin). Or, vers l'an 263, Porphyre évoque l'existence de philosophes stoïciens. « *C'est donc sur un espace de près de six siècles que s'étendit le stoïcisme* », constate Émile Bréhier¹. **Grâce à cette ampleur historique et de**

1. In Émile Bréhier et Pierre-Maxime Schuhl, *Les Stoïciens*, Bibliothèque de la Pléiade, 1962.

multiples évolutions/transmutations, le stoïcisme constitue la base d'un possible consensus spirituel, intellectuel et moral pour l'époque actuelle. On peut tendre au matérialisme (Zénon, Chrysippe...) et être stoïcien, ou au contraire tendre au spiritualisme* (Marc Aurèle, Sénèque et surtout Épictète) et être toujours stoïcien. Éclectique, mais pas confuse, rebelle à l'orthodoxie trop contraignante, l'École n'a jamais sombré dans un dogmatisme excessif. Pour employer un terme moderne, cette doctrine est une *plate-forme* spirituelle, intellectuelle et morale inégalable par sa richesse : on y retrouve, entre métissages, fusions, disjonctions, ruptures, voire oppositions et contradictions entre les philosophes de l'École, toutes les idées maîtresses de la pensée grecque : Socrate, Platon, Pythagore, sans oublier de nombreux éléments tirés d'Aristote, et on pourrait allonger la liste. Et puis, comme l'a lumineusement analysé Serge-Christophe Kolm dans son livre somme¹, **le stoïcisme est un peu la version occidentale du bouddhisme**, en tout cas, un pont possible entre Orient et Occident. Plusieurs techniques de méditation et autres exercices d'introspection se recoupent de manière troublante, des thématiques se chevauchent. Là encore, les perspectives sont innombrables. Pratique de la sagesse, le stoïcisme est aussi un formidable pari sur la raison. Oui, le monde a un sens dans la mesure où il est l'expression et la manifestation d'un ordre supérieur cohérent et rationnel. Cet optimisme* fondamental de la doctrine constitue le postulat fédérateur d'un courant de pensée par ailleurs très divers. C'est pourquoi, on a pu dire que le stoïcisme est une « religion philosophique plus qu'un système d'abstractions ». Bien sûr, pour l'humanité qui a connu les désastres du XX^e siècle, les notions d'ordre supérieur ou de nature comme expression de la raison sont hautement problématiques. Malgré cela, le stoïcisme a, je le crois, toujours quelque chose à nous enseigner.

1. *Le bonheur-liberté*, PUF, 1982.

En somme, l'École du Portique offre à l'humanité contemporaine :

- Une série d'exercices pour vivre mieux et parvenir à un certain épanouissement. Comme nous le verrons, les penseurs successifs ont concocté une véritable pharmacopée¹ de l'âme pour essayer d'accéder à la paix intérieure. La plupart des techniques enseignées jadis restent valables aujourd'hui ;
- Un patrimoine d'idées et de concepts philosophiques essentiels pour vivre et penser dans la lucidité : le divin, le cosmos, le logos, le monde, la raison, la morale, l'homme, la liberté et le destin ;
- Un panthéon de figures spirituelles, intellectuelles et morales qui sont autant de maîtres de sagesse, de sources d'inspiration et, osons le dire, de motivation.

Un stoïcisme pour aujourd'hui

Pour les Grecs en général et les stoïciens en particulier, on apprend à penser pour se transformer soi-même et atteindre la paix intérieure, la maîtrise des passions* par la raison, en un mot, la sagesse. En ce sens, la philosophie est une ascèse*, voire un *exercice spirituel* (cf. Pierre Hadot). Il s'agit de vivre conformément à la raison universelle (ou Nature) et de viser, autant que faire se peut, l'ataraxie*, l'état de non-trouble par les passions. Le progressant-philosophe cherche à réaliser la raison en acte. « *Il faut vivre les principes et non les réciter* », martèle Épictète. « *Il ne s'agit plus du tout de discourir sur ce que doit être l'homme de bien mais de l'être* », lance son disciple Marc Aurèle. La rudesse de cette exhortation, proférée moins de deux cents ans après la naissance du Christ par un empereur romain, conserve toute son actualité. D'une manière saisissante, elle résume non pas le contenu mais plutôt l'esprit du stoïcisme : chacun doit entreprendre, par et pour lui-même, le travail de réalisation intérieure et d'accomplissement philosophique. Mais sans jamais perdre le contact avec le monde des hommes et le Cosmos-

1. Notion qui fait l'objet de la 3^e partie.

Logos (nous reviendrons longuement sur cette notion cruciale). Exigeant, rigoureux parfois jusqu'à la rigidité, le stoïcisme est aussi l'école de pensée de ceux qui, à l'alternative *Moi ou les Autres*, opposent un salutaire *Moi et les Autres*. Au fil du temps, la doctrine s'est incarnée dans plusieurs hommes dont les noms sont connus d'un large public : Socrate (le stoïcien avant l'heure, le modèle moral pour les générations suivantes), Épictète (l'esclave affranchi devenu maître de philosophie), Marc Aurèle (l'empereur romain), Sénèque (le précepteur malheureux de Néron et le propagateur talentueux de la doctrine).

Leur message va revivre dans ces pages. Ce livre propose donc une reprise sans complexe du stoïcisme, mais, faut-il le souligner, adapté au monde moderne (psychologie, science...). Les idées, exercices et pratiques de l'École seront impitoyablement ramenés au seul terrain d'expérimentation qui vaille : la vie quotidienne. Dans ce but, les chapitres consacrés aux exercices abondent en récits d'expériences accumulés au fil du temps. On y verra ce que vaut l'enseignement stoïcien à l'épreuve de la perte d'un emploi, d'un être cher ou de la santé. Ni recette miracle, encore moins baguette magique, cette doctrine peut néanmoins aider l'individu moderne à surmonter l'épreuve du quotidien. C'est déjà beaucoup.

Une dernière précision avant de démarrer. Ce livre abonde en citations, brèves ou étendues. Pourquoi ? D'une part, j'ai voulu montrer que les philosophes aussi ont un style littéraire et, d'autre part, inviter le lecteur à se plonger dans les œuvres des géants de la pensée. Multiplier les citations est, je crois, une façon efficace de créer un climat de proximité entre les penseurs et le public. C'est, de plus, une façon de rendre hommage à leur message. Enfin, par souci de clarté, je veux ici souligner que mes maîtres de philosophie grecque, depuis tant d'années, sont Platon et Épictète.

I.

Une histoire gréco-latine

1.

Les trois grandes périodes du Portique

L'origine du terme

Le terme stoïcisme a été forgé à partir du grec *Stoa*, mot qui signifie « portique ». Zénon de Citium (dates probables : vers 333/332-262/263), son fondateur, avait en effet pour habitude de dispenser son enseignement au public athénien, sous le *Stoa Poikilé*, ou *Poecile*, le portique à fresques (Poecile signifie : « recouvert de peinture »). L'expression « philosophes du Portique » désigne, par extension, les stoïciens dans leur ensemble.

Les spécialistes de l'histoire de la philosophie antique découpent le développement de la doctrine en trois grandes périodes :

- **Le stoïcisme ancien ou Ancien Portique** (III^e siècle av. J.-C.), dont les principaux représentants sont Zénon de Citium, bien sûr, Cléanthe d'Assos (331-232) et Chrysippe de Soli (280-210) ;
- **Le stoïcisme moyen ou Moyen Portique** (II^e siècle av. J.-C.), dont les noms à retenir sont notamment Diogène le Babylonien, Antipater de Tarse, Panétius de Rhodes (185-112) ou bien encore Posidonius d'Apamée (135-51) ;
- **Le stoïcisme nouveau ou stoïcisme impérial** (I^{er} et II^e siècles de notre ère). Les figures dominantes de cette époque sont Musonius Rufus (25-80), Sénèque (4 av. J.-C./1 apr. J.-C.-65), mais surtout Épictète (50-125/130) et l'empereur romain Marc Aurèle (121-180).

Géographiquement, le Portique est un enfant de la Méditerranée. Historiquement, il couvre la période hellénistique qui s'étend du règne d'Alexandre le Grand (356-323) jusqu'à la domination romaine. Son fondateur a vu le jour à Chypre alors que beaucoup de stoïciens sont originaires de villes réparties sur l'actuelle Turquie (Assos, Tarse, Hiérapolis...). Certains viennent même de Syrie comme Posidonius, né à Apamée. Géographiquement et historiquement, le stoïcisme couvre l'ensemble du monde gréco-latin, du Proche-Orient à l'Espagne, en passant par l'Afrique du Nord. Plaque tournante intellectuelle entre l'Europe et l'Asie, il a subi diverses influences et mélanges liés aux croyances philosophiques et religieuses orientales et sémitiques (*cf.* les thèmes de la palingénésie* et de la conflagration* universelle, l'unicité de la Divinité, un des traits marquants du monothéisme...). Rien d'étonnant, donc, si le Portique est invariablement associé à la notion de cosmopolitisme. Comme le souligne Jean Brun¹, « *le sage n'est pas seulement le citoyen du pays où il est né, il est un citoyen du monde* ». Du reste, Zénon de Citium aurait affirmé que « *tous les hommes sont concitoyens* ». Une idée audacieuse et quasiment « révolutionnaire » pour l'époque.

La place du stoïcisme dans la philosophie occidentale

Pour autant, plus prosaïquement, les deux foyers de rayonnement de l'École ont été Athènes et Rome, lieu de naissance de Marc Aurèle. Cette longue citation que j'emprunte à Joseph Moreau², situe la portée de ce courant philosophique dans le destin de l'Occident – par souci de clarté, j'ai choisi de la scinder en trois tronçons.

1. *Le stoïcisme*, coll. « Que sais-je ? », PUF, 1958.

2. *Stoïcisme, épicurisme, tradition hellénique*, J.Vrin, 1979.

- Le premier rappelle la place occupée par le stoïcisme dans la civilisation occidentale :

« Le stoïcisme est un vaste mouvement intellectuel et moral, qui a animé pendant plusieurs siècles notre civilisation. Si l'on regarde seulement la formation intellectuelle de l'esprit européen, d'autres philosophies y ont contribué plus profondément, ont exercé une influence plus grande sur la pensée théologique, métaphysique, scientifique ; citons seulement le platonisme et l'aristotélisme. »

- Le deuxième illustre un aspect historique très important, à savoir la rivalité entre le Portique et le christianisme dans la conquête des esprits :

« Si l'on regarde, d'autre part, l'éducation morale et religieuse de l'humanité occidentale, le stoïcisme le cède en importance à un autre mouvement, spécifiquement religieux, avec lequel il fut quelque temps en rivalité : le christianisme. Mais l'originalité du stoïcisme, c'est d'avoir été un mouvement à la fois intellectuel et moral, philosophique et religieux, de n'avoir pas été seulement une pensée spéculative, à l'usage des philosophes et des savants, mais une doctrine d'action et une promesse de salut, s'adressant à tous, depuis l'esclave comme Épictète, jusqu'au prince comme Marc Aurèle, faisant appel à la méditation du penseur, mais se tournant vers les foules par la propagande. S'il a pu entrer en rivalité avec le christianisme, c'est en raison de ses affinités avec lui : l'un et l'autre ont en commun un sentiment de confiance dans la Providence et une soif de pureté morale. Ces affinités ont donné lieu à la légende des relations personnelles entre Sénèque, le philosophe stoïcien, et l'apôtre saint Paul, qui vint à Rome sous Néron. Il ne serait pas inexact de dire que la rivalité des deux doctrines s'est résolue par une spécification des rôles : si le christianisme l'a emporté en ce qui concerne la direction des âmes, l'éducation religieuse et morale, c'est le stoïcisme qui, à travers le droit romain, a inspiré l'organisation politique. Le stoïcisme a défini le droit et la justice ; le christianisme a enseigné et développé la charité. Enfin, entre les deux doctrines, s'est opérée une conciliation. »

- Le troisième, enfin, évoque l'influence et la pérennité du message stoïcien chez plusieurs grands philosophes :
« À l'époque de la Renaissance, vers la fin du XVI^e siècle, on voit se constituer avec Juste-Lipse et Guillaume du Vair un stoïcisme chrétien, qui revit chez Descartes. Malgré la défiance janséniste à l'égard de l'antiquité païenne, les réserves de Pascal touchant le stoïcisme, dans son Entretien avec Monsieur de Saci sur Épictète et Montaigne, le stoïcisme est incorporé à l'humanisme* classique tel qu'on l'enseigne dans les collèges des Jésuites. L'influence stoïcienne s'étend donc bien au-delà du monde antique : on la trouve vivante chez Spinoza, Rousseau et Kant ; Épictète et Marc Aurèle sont encore un bréviaire moral pour quelques-uns de nos contemporains. »

L'influence du Portique sur Descartes et Spinoza

Épictète et Marc Aurèle ont été une puissante source d'inspiration morale pour au moins deux philosophes majeurs : Descartes (1596-1650) et Spinoza (1632-1677).

Pour bâtir sa « morale provisoire », présentée dans le *Discours de la Méthode*, (1637), le père de la philosophie moderne reprend un thème central du stoïcisme ; la culture de la liberté intérieure et la pratique du détachement comme antidote aux vicissitudes du monde extérieur :

« [...] Ma troisième maxime était de tâcher toujours plutôt à me vaincre que la fortune, et à changer mes désirs que l'ordre du monde, et généralement de m'accoutumer à croire qu'il n'y a rien qui soit entièrement en notre pouvoir que nos pensées, en sorte qu'après que nous avons fait notre mieux touchant les choses qui nous sont extérieures, tout ce qui manque de nous réussir est au regard de nous absolument impossible. »

Dans le droit fil des Anciens, Descartes nous invite à modérer nos désirs et à faire de notre mieux pour vivre une vie en accord avec la philosophie. Il nous recommande également de ne pas nous

émouvoir à l'excès si nous subissons des revers, lesquels sont en fait inséparables de l'existence humaine. Une belle leçon de sagesse à méditer, aujourd'hui comme hier.

Dans sa correspondance avec Élisabeth de Bohême, notamment lors de l'été 1645, le philosophe multiplie les références, explicites ou non, aux stoïciens (maîtrise des passions, goût de la modération, contrôle de l'imagination débridée, détachement intérieur...). Certes, Descartes ne se prive pas de critiquer les Anciens, spécialement Sénèque... tout en recommandant la pratique de plusieurs éléments de morale du Portique, à la jeune princesse.

Le penseur français ne s'est pas limité à une étude intellectuelle du stoïcisme. L'auteur du *Discours* fut l'heureux père de Francine, fille née en 1635 d'une liaison avec Hélène, sa servante hollandaise. Tout se présente bien jusqu'à ce que l'enfant tombe gravement malade. Elle meurt probablement de la scarlatine, le 7 septembre 1640. Descartes fut extrêmement affecté par cette perte. Pour surmonter l'épreuve, il eut recours à des consolations philosophiques... d'inspiration stoïcienne.

De son côté, Spinoza, autre pic de la philosophie occidentale, place à la fin de la quatrième partie de l'*Éthique* (1677) ce paragraphe, qu'un Marc Aurèle ou un Sénèque auraient pu signer :

« La puissance humaine est très limitée et infiniment surpassée par la puissance des causes extérieures. Nous n'avons donc pas un pouvoir absolu d'adapter à notre usage les choses qui sont hors de nous. Cependant, tout ce qui nous arrive à l'encontre de notre avantage, nous le supporterons d'un esprit égal si nous avons conscience que nous avons rempli notre rôle, que nos moyens ne pouvaient l'éviter, et que nous sommes une partie de la Nature universelle dont nous suivons l'ordre. En comprenant cela de façon claire et distincte, alors la part de notre être qui se définit par l'intelligence, c'est-à-dire la meilleure part de nous-mêmes, se tranquilliserait complètement et s'efforcera de persévérer dans cette paix. »

À l'instar de Descartes, Spinoza nous propose finalement de faire contre mauvaise fortune bon cœur. Mais le penseur hollandais fait

un pas supplémentaire vers le stoïcisme en disant explicitement que l'homme est une partie de la nature, la parcelle d'un Tout universel. Cette idée, on le verra dans la suite de ce livre, est au cœur de la pensée stoïcienne.

Un message qui perdure de nos jours

S'ils rompent avec les maîtres antiques sur de nombreux points de doctrine, Descartes ou Spinoza ne trouvent rien à redire, ou si peu, aux bons vieux préceptes stoïciens lorsqu'il s'agit de passer aux travaux pratiques, c'est-à-dire de tenter de vivre « avec philosophie ». Ce double exemple en dit long sur le caractère efficace, aujourd'hui on dirait plutôt « opérationnel », des techniques stoïciennes. D'ailleurs, dès l'Antiquité, les Romains appréciaient les bénéfices tangibles des enseignements de l'École. Au risque d'en faire un catalogue de recettes pour mieux vivre au quotidien. Plus près de nous, des penseurs comme Schopenhauer (1788-1860) ou Nietzsche (1844-1900) s'y sont intéressés, ou, au siècle dernier, Michel Foucault (1926-1984). Aujourd'hui, les textes de l'époque impériale, les seuls dont une partie importante nous soit parvenue, sont proposés au public dans de nombreuses éditions. Ici, il faut insister sur un point essentiel : les productions des anciens stoïciens nous sont connues uniquement sous forme de fragments et de citations d'auteurs plus ou moins bien disposés envers l'École¹.

En revanche, pour Épictète, Marc Aurèle ou Sénèque, nous disposons d'un corpus imposant. Et pourtant, les penseurs de l'Ancien Portique eux aussi écrivirent : on attribue plus de 700 traités au seul Chrysippe, dont il ne nous reste que des bribes. Cet état de fait a eu une conséquence historique considérable : **le stoïcisme est apparu essentiellement comme une doctrine morale. Nous verrons plus loin qu'il se fonde au contraire sur l'intégration**

1. Cf. Plutarque, *Des contradictions des stoïciens*, Diogène Laërce, *Vies et opinions des philosophes*.

d'une physique, d'une logique et d'une morale, trois dimensions absolument indissociables. Étudier l'une conduit inévitablement à étudier les autres. D'ailleurs, l'antique division de la philosophie en Physique (l'étude de la nature, au sens que lui donnent les penseurs du Portique), en Logique (la théorie de la connaissance, l'étude des lois du raisonnement et de la démonstration) et en Morale (l'accès à la sagesse) est largement d'inspiration stoïcienne. Les nombreuses préconisations morales sont évidemment l'aspect le plus « spectaculaire » de l'École. Toutes sont la conséquence pratique d'une vision théorique particulière.

Des pensées et des exercices pratiques pour aujourd'hui

À l'instar d'autres courants de pensée, le Portique a fait l'objet, dès sa création, de plusieurs critiques. On lui a notamment reproché d'être une simple compilation d'enseignements existants. Ainsi, Antiochus d'Ascalon, académicien et maître de Cicéron, expliquait que tout ce qu'il y a de bon et de vrai dans le stoïcisme se trouve déjà chez Aristote et Platon. La concurrence entre les écoles était parfois rude... et fort éloignée de l'idéal de sagesse !

Reste que le développement du mouvement sur plusieurs siècles et dans différents pays lui a permis d'évoluer. Dans cette dynamique de construction/métissage/refondation réside, à mes yeux, son grand intérêt. Pas d'orthodoxie mais plutôt un corpus d'idées, de concepts et bien sûr d'exercices. Ce que la doctrine a perdu en rigueur et en cohérence dans la durée, a largement été compensé, je le crois, par une exceptionnelle richesse. Entre l'intellectualisme d'un Chrysippe et le spiritualisme d'un Épictète, nourri de platonisme, l'éventail des nuances est quasiment infini.

Le lecteur moderne, un peu curieux, a donc la chance de puiser à volonté dans un héritage spirituel, intellectuel et moral unique. Une formidable opportunité !

2.

Socrate, patron des philosophes et des stoïciens

Un personnage en chair et en os

Socrate occupe une place à part dans la philosophie occidentale. Il a pour lui le charme des pionniers, un de ses titres de gloire est d'avoir converti Platon à la philosophie, et, enfin, notre homme est un maître à penser autant qu'un maître de sagesse. Logique, dans ces conditions, qu'il ait marqué les esprits, au cours des siècles.

« Pour retrouver la fonction entière du philosophe, il faut se rappeler que même les philosophes-auteurs que nous lisons et que nous sommes n'ont jamais cessé de reconnaître pour patron un homme qui n'écrivait pas, qui n'enseignait pas, du moins dans des chaires d'État, qui s'adressait à ceux qu'il rencontrait dans la rue et qui a eu des difficultés avec l'opinion et avec les pouvoirs, il faut se rappeler Socrate », écrivait Maurice Merleau-Ponty (1908-1961)¹.

Avant lui, le grand Hegel (1770-1831) avait décerné au mentor de Platon le titre époustouffant de « héros de l'humanité ». Plus près de nous, enfin, Karl Jaspers (1883-1969), n'hésita pas à ouvrir son imposante série intitulée *Les grands philosophes*, par l'évocation de

1. *Éloge de la philosophie*, Gallimard 1953.

quatre figures ayant, selon lui, « donné la mesure de l'humain » : Bouddha, Confucius, Jésus et... Socrate.

Ces éloges solennels et répétés ne sont guère surprenants. Plusieurs raisons précises expliquent le rôle central, plus précisément *inaugural*, occupé par le célèbre Athénien, dans la pensée occidentale. La plupart sont connues, y compris du grand public. Leur rappel – sur un mode volontairement scolaire – n'est toutefois pas inutile, tant la figure de Socrate résume le destin de la philosophie occidentale et peut-être de la « philo » tout court :

- Plusieurs commentateurs ont relevé avec justesse que **Socrate est le premier personnage en chair et en os de la philosophie**. Avant lui, il y avait eu Thalès de Milet (vers 640-562) qui passe pour être le tout premier philosophe (occidental), le mystérieux Pythagore (vers 582-500) ou encore Héraclite (vers 576-480) et d'autres. Mais, étrangement, Socrate se révèle proche de nous, presque familier. Pourtant, c'est une individualité hors normes à tous égards. Sa laideur a quelque chose de mythologique : yeux globuleux, nez camus, lèvres très charnues, bedaine imposante et démarche pesante. Le portrait de l'homme, au physique et au moral, nous est parvenu essentiellement au travers des textes d'Aristophane (*Les Nuées*), de Xénophon (*Les Mémoires*) et surtout de Platon, avec les dialogues suivants : *Apologie de Socrate*, *Criton*, *Phédon*, *Phèdre*, *le Banquet*.
- S'il faut en croire les sources disponibles, **Socrate fut un homme exceptionnel**. Il embrasse de bon cœur la carrière de philosophe-gueux perpétuellement plongé dans une « misère noire », au grand dam de son épouse Xantippe. Car, contrairement aux sophistes, ces professeurs d'éloquence, l'intéressé refuse de se faire payer ses leçons. Très tempérant, bien qu'il admette être traversé par des instincts puissants, il peut boire beaucoup sans jamais être ivre. De même, sa maîtrise des appétits sensuels force l'admiration de son entourage. Il est capable de marcher pieds nus sur le sol enneigé, semble ne souffrir ni du froid, ni des privations et encore moins de la fatigue. Ainsi, il peut rester

debout en arrêt, des heures durant, occupé uniquement à suivre le fil de ses pensées. Cet homme est une force de la nature ! Lorsque sonne l'heure des conflits armés, il empoigne sans rechigner son fournement d'hoplite et s'acquitte avec courage de ses devoirs militaires, notamment durant la guerre du Péloponnèse à Délium et Amphipolis. Hormis quelques très rares déplacements, presque toute sa vie d'adulte se passe à l'intérieur des murs d'Athènes : concentré sur sa mission, notre philosophe se montre insensible aux attraits des voyages. Qu'aurait-il pensé de notre avidité pour le tourisme ?

- **Exceptionnel de son vivant, Socrate l'est également à l'approche de la mort.** Accusé de corrompre la jeunesse et de vouloir la détourner du culte des dieux, il fut condamné à boire la ciguë, probablement au mois de février 399 avant J.-C., à l'âge de 71 ans. Vraisemblablement, il accepta la sanction avec... stoïcisme. Du reste, il refusa le plan d'évasion imaginé par son ami Criton et d'autres, et se résigna, sans amertume, à l'accomplissement de sa destinée. Même si elles ont été magnifiées par la plume de Platon, les circonstances de la mort de Socrate semblent historiquement admises. Jusqu'au moment fatidique, il continua de s'entretenir avec ses amis sur l'hypothèse de l'immortalité de l'âme, épisode que met en scène le superbe tableau de Louis David (1748-1825) *La Mort de Socrate* (1787). On l'a dit cent fois, Socrate apparaît comme le premier martyr de la philosophie. Il symbolise l'homme de pensée éternellement en butte au conformisme intellectuel et moral ambiant. Plus encore, sa mort exemplaire (où certains commentateurs ont cru/voulu voir un suicide masqué) véhicule un message explicite, aisément compréhensible, y compris de ses adversaires : la philosophie n'est pas un jeu intellectuel, une distraction subtile réservée à une élite raffinée et libre de tout souci matériel, mais un engagement de tout l'individu. Un authentique choix de vie. Une vocation. Et donc, un défi lancé aux paresseux et aux pusillanimes, qui voient en elle une manière de scandale, voire de subversion.

- Dans sa jeunesse, dont nous savons fort peu de chose, Socrate a beaucoup étudié la philosophie de la nature, à commencer par les physiciens ioniens et notamment Anaxagore de Clazomènes (vers 500–428), l'ami de Périclès (vers 495–429). Il s'est également initié à l'art de la sophistique*, au point d'être pris parfois pour l'un d'entre eux. Mais au cours de son évolution intellectuelle, un retournement intérieur radical s'opère qui finalement le pousse vers des préoccupations essentiellement morales : qu'est-ce que la vérité, la vertu, la sagesse, le bien ? À quelles conditions, l'homme peut-il viser une connaissance rationnelle et vivre vertueusement ? Toutes ces réflexions sont, d'une façon ou d'une autre, inséparables de l'expérience humaine. Et les différences d'époque n'y changent rien. Ou si peu. **Socrate en est le messager universel : celui qui empêche le troupeau de s'endormir dans ses certitudes et ses opinions trompeuses.** L'intéressé se comparait à une sorte de taon philosophique chargé d'aiguillonner ses contemporains. Le questionnement socratique continue, plus de deux millénaires après sa mort, de nous interpeller.
- **La puissance morale et intellectuelle de Socrate fait de lui un *psychagogue**, un éveilleur d'âme :** il peut transformer une vie, lui donner une nouvelle direction. Platon en est une illustration presque trop belle. Qu'on imagine la scène : d'un côté, un philosophe ayant déjà atteint la soixantaine, laid et pauvre, qui arpente les rues d'Athènes à longueur de journée en quête d'interlocuteurs plus ou moins bien disposés ; de l'autre, un garçon de vingt ans, bien né, doué de nombreux talents et promis à quelque brillante carrière politique. Or, pendant huit ans, entre Socrate et Platon va se nouer une relation de maître à disciple. Et sous l'impulsion de son mentor, Platon deviendra le philosophe que l'on sait.
- Sans nul doute possible, le platonisme et l'aristotélisme ont fourni au stoïcisme une grande partie de son armature théorique, souvent exploitée dans une perspective critique. Mais, les philosophes du Portique ont vu **dans le personnage même de Socrate, une préfiguration du sage stoïcien.**

Le patron des philosophes avait sa voix intérieure, le daimôn

En synthèse, le héros du *Phédon* s'impose comme patron des philosophes et, plus sûrement encore, des stoïciens. Des origines jusqu'à l'époque impériale, l'ombre socratique a toujours plané sur la doctrine et ses représentants. Fait révélateur : dans son étude intitulée *Épictète et Platon*, Amand Jagu¹ relève que l'on cite Socrate soixante-trois fois dans les *Entretiens*.

Ceci posé, résumons rapidement la biographie de Socrate. Né en 470 ou en 469 avant J.-C., son père, Sophronisque, est tailleur de pierre et sa mère, Phénarète, sage-femme. Peut-être a-t-il un temps pratiqué le métier paternel avant d'étudier, donc, la pensée des physiciens ioniens, et sans doute celle d'Héraclite. Il découvre les sophistes (Gorgias de Léontion, Protagoras d'Abdère, Prodicos de Céos...) et s'en approprie les méthodes. Elles feront de lui un raisonneur redoutable. C'est probablement vers la quarantaine que Socrate devient le philosophe circulant sans relâche dans Athènes et fréquentant indifféremment notables et hommes du peuple. Mais avant d'en arriver là, il aurait entrepris un mystérieux voyage à Delphes, la ville des oracles. Il y aurait reçu la révélation de sa mission, résumée dans un aphorisme plutôt hermétique : *gnôti sauton* (« Connais-toi toi-même »). Socrate aurait également développé l'étrange faculté d'être assisté d'un « démon » (*daimôn*) : une voix intérieure, un « quelque chose de divin », lui ordonnant de s'abstenir de faire ou dire telle chose, en fonction des circonstances. « *C'est une voix qui ne se laisse jamais percevoir qu'afin de dissuader et pour me détourner d'un projet, jamais dans un sens persuasif* », précise-t-il. On a tout écrit, ou presque, sur l'origine, la nature et le rôle de ce « démon » dans la pensée socratique. Peu probable qu'une interprétation particulière fasse un jour autorité. Mais ce n'est pas tout : s'il faut en croire le texte de l'*Apologie*, la pythie de Delphes aurait

1. *Épictète et Platon*, Vrin, 1946.

déclaré à Chéréphon, ami d'enfance de Socrate, qu'il n'existait pas d'homme plus sage que le futur maître de Platon.

La figure du sage Athénien s'avère complexe dans la mesure où elle concilie deux tendances qui nous paraissent contradictoires, comme l'a bien vu Karl Jaspers¹ :

« Socrate pousse la critique à l'extrême et vit pourtant constamment sous une autorité absolue, qui peut s'appeler le Vrai, le Bien, la Raison. Elle signifie une responsabilité inconditionnée du penseur : il ne sait pas envers quoi et parle de dieux [...]. Qu'advienne le malheur, que l'injustice l'assaille, que sa propre cité l'anéantisse, il vit selon le principe : mieux vaut pâtir de l'injustice que la commettre. Socrate ignore ce qu'est se cabrer contre son État, contre l'univers et Dieu. Il va à la mort sans révolte et sans défi. Il n'y a chez lui ni le désespoir du problème de la théodicée, ni sa solution consolante [...]. Peu importe la façon dont les biens de la fortune sont répartis dans le monde, l'unique chose essentielle est la vie selon la norme du vrai, qui s'éclaire dans la pensée. »

Le philosophe qui affirmait ne rien savoir

Socrate est d'abord celui qui affirme ne rien savoir et veut découvrir la vérité avec les autres. **La pensée est avant tout dialogue, mise en cause des opinions, examen scrupuleux des idées, enquête, introspection. D'où, la célèbre ironie socratique.** Dans sa méthode, toujours la même, il démarre la discussion par l'examen d'une définition : qu'est-ce que la vertu ? le courage ? la justice ? la piété ? Puis, il met chacun face à son ignorance en débusquant opinions trompeuses, faux savoirs et illusions. Socrate, qui, on l'a assez répété, n'a rien écrit, ne se présente jamais comme un philosophe-savant, s'adressant à des égarés. **La découverte de la vérité se fait en commun : chacun peut y accéder, à condition de se mettre à philosopher sérieusement.** Sous ce rapport, il affirme l'autonomie de la pensée et donne le coup d'envoi d'une

1. *Introduction à la philosophie*, Plon, 1951 (réédition en collection 10/18).

longue tradition d'intellectualisme moral : **il faut connaître la nature de la vertu avant de bien la pratiquer**. L'ironie ne se réduit pas à une entreprise (utile) de destruction ; l'objectif de Socrate est de révéler chacun de ses interlocuteurs à sa propre vérité. Or, et c'est sa découverte fondamentale, **au plus profond de sa subjectivité, l'individu (Connais-toi toi-même), retrouve l'objectivité pure (Connais ce qui vaut universellement)**. Voilà le sens de la non moins célèbre *maïeutique*, l'art d'accoucher non pas les corps mais les esprits.

Rechercher des définitions universelles, intelligibles et transmissibles, traverser le voile des opinions et des apparences, essayer de percer la nature de la réalité, user d'idées générales (et non pas brasser des généralités !), on touche là à l'essence même de la philosophie. Contrairement à certaines interprétations, Socrate est bien un authentique philosophe et non pas un moraliste. Sa mission essentielle vise à définir la vertu, puis à savoir si elle peut faire l'objet d'une science, pour être finalement enseignée aux hommes. Pour le maître de Platon, réformer la cité et l'individu s'inscrit dans une logique identique. Cette exigence intellectuelle et morale fait le lien entre le philosophe caustique des premiers dialogues platoniciens et le penseur plein de piété qui se déclare investi d'une mission divine. En dernière analyse, Socrate le penseur des rues, décode et traduit en concepts* une vérité qui a été révélée à Socrate le Sage. Cette vérité n'est rien d'autre que la Raison universelle, le Logos.

Une figure de l'héroïsme intellectuel et moral

Cette coexistence de niveaux de conscience différents et complémentaires apparaît nettement dans ce passage de l'*Apologie*¹ :

« [...] *Au lieu de mener une vie tranquille, j'ai négligé ce que la plupart des hommes ont à cœur, fortune, intérêts domestiques, commandements*

1. Platon, *Apologie de Socrate, Criton, Phédon*, Garnier Flammarion, 1965.

d'armée, carrière politique, charges de toute sorte, liaisons et factions politiques [...] je ne me suis engagé dans aucune profession où je n'aurais été d'aucune utilité ni pour vous, ni pour moi, [...] je n'ai voulu d'autre occupation que de rendre à chacun de vous en particulier ce que je déclare être le plus grand des services, en essayant de le persuader de ne s'occuper d'aucune de ses affaires avant de s'occuper de lui-même et de son perfectionnement moral et intellectuel, de ne point s'occuper des affaires de la cité avant de s'occuper de la cité et de suivre les mêmes principes en tout le reste. »

Immédiatement dans la foulée de cette déclaration solennelle, qui fixe une fois pour toutes l'image d'Épinal du philosophe-sage, Socrate donne libre cours à sa légendaire ironie : d'après lui, la seule peine que doivent lui infliger ses accusateurs, c'est de l'envoyer au prytanée profiter des largesses de l'État ! Cette bravade en plein procès contribua fortement à signer son arrêt de mort.

L'exigence morale jusqu'à l'héroïsme, le rôle de la vertu dans la conduite humaine (« *Il faut se soucier de son âme plutôt que de son corps* », assène Socrate), l'acceptation sereine des décrets de la Destinée, la foi absolue dans le Logos-Raison, la croyance indéfectible dans un Ordre divin : ces thèmes majeurs seront repris, adaptés et exploités par Zénon de Citium et sa postérité philosophique. Les stoïciens ont compris le message de Socrate.

L'héritage philosophique de Socrate en cinq points clés

- Le primat absolu de la conscience morale sur tout le reste, sans jamais transiger.
- La méthode de la *maïeutique*, l'art d'accoucher les âmes, c'est-à-dire de révéler chacun à sa propre vérité par le jeu des interrogations et l'invitation à l'introspection.
- L'art de la définition rigoureuse des termes comme critère majeur de la pratique philosophique.
- Le rôle proprement libérateur du dialogue (la volonté* de rechercher ensemble la vérité) par opposition à la vaine confrontation des opinions.
- L'ironie comme antidote aux certitudes trompeuses et au conformisme intellectuel.

3.

Zénon de Citium, le fondateur de la doctrine

Le coup d'envoi donné à Chypre

Comme indiqué plus haut, à propos de Zénon de Citium (*Kition* en langue grecque), né sur l'île de Chypre, les dates probables avancées par les historiens de la philosophie sont les suivantes : vers 333/332-262/253.

Le fondateur du stoïcisme était le fils d'un commerçant originaire de Phénicie (la région du littoral syrio-palestinien limitée au sud par le mont Carmel et au nord par la région d'Ougarit).

Avec les précautions d'usage, les pages que lui consacre Diogène Laërce dans le livre VII des *Vies et Opinions des philosophes*, entièrement dédié au Portique, donnent toutefois une idée de l'homme et de sa pensée.

Son père, Mnaséas, rapportait régulièrement à son fils des livres de philosophie à la suite de ses déplacements pour affaires. Vers 312 avant J.-C., le jeune Zénon, ayant déjà pas mal étudié et médité, décide d'aller se fixer à Athènes. La légende relatée par Diogène veut que le navire qui le transportait ait fait naufrage peu avant le port du Pirée. Plus tard, l'intéressé devait déclarer que cet incident l'avait finalement mené à bon port : la philosophie.

Un jour, en lisant chez un libraire les *Mémorables* de Xénophon, il aurait demandé au boutiquier où l'on pouvait rencontrer des hommes tels que ceux dépeints dans l'ouvrage. La providence organisant toujours les choses de la meilleure façon (thème majeur du futur stoïcisme, mais sans doute le jeune Zénon ne le savait-il pas encore), celui-ci aurait répondu : « *Suis cet homme* », désignant ainsi le premier instructeur du futur fondateur du Portique. L'homme en question n'était autre que Cratès de Thèbes, un adepte du cynisme (du grec *kuôn*, *kunos*, chien), courant philosophique créé par Antisthène (vers 444-365), disciple de Socrate, qui avait repris l'ironie mordante du maître pour en faire une véritable arme intellectuelle de remise en cause des conventions sociales, des valeurs illusives et des faux savoirs.

Vivant dans le dépouillement, bravant la faim, le froid ou la chaleur, refusant de céder au conformisme, rejetant l'attrait des honneurs et de la gloire, fuyant évidemment le culte de l'argent, les cyniques souhaitaient, au travers de l'ascèse, retrouver la nature fondamentale de l'homme derrière les masques sociaux et culturels.

De l'influence des « philosophes-chiens » à l'abandon de la volonté de choquer

Dans la pratique, la plupart menaient une existence comparable, par certains aspects, à celle des chiens errants. D'où le nom de la doctrine. La tradition rapporte que Diogène le Cynique (vers 410-323), le représentant le plus connu de l'École (mais en est-ce vraiment une ?) vivait dans un tonneau, ne possédant qu'une besace et un bâton. Une anecdote court à son sujet. Alors qu'il se masturbait sur la place publique, il aurait eu cette phrase mémorable : « *Plût au ciel qu'il suffît de se frotter le ventre pour ne plus avoir faim.* » Il y a, faut-il le souligner, quelque chose de jusqu'au-boutiste dans le « système » cynique. **Découvrir l'homme de vertu sous l'amoncellement des fausses personnalités, des idées reçues, des opinions trompeuses et des croyances erronées, exige un véritable**

arrachement à soi-même, un engagement total dans le processus de transformation de soi. Une démarche qui peut se révéler dangereuse. Du reste, le jugement de Platon est sans appel : *« Diogène est un Socrate devenu fou. »*

Or, Zénon s'initia à cette philosophie austère, abrupte, exigeante. Voulant mettre à l'épreuve son disciple, Cratès lui aurait demandé de porter une marmite de lentilles le long du Céramique. Voyant la honte de son élève, il aurait alors frappé la marmite de son bâton, laquelle se brisa sous l'effet du choc, répandant ainsi son contenu sur le sol. Pour affermir l'esprit d'indépendance de leurs disciples, les maîtres cyniques imposaient des actes excentriques : déambuler dans les rues en traînant derrière soi un poisson attaché à une ficelle, brandir une lampe allumée en plein jour, se coucher à même le sol sans se préoccuper des passants ou, au contraire, se mettre à les haranguer pour les pousser à s'interroger, n'hésitant pas à les bousculer dans leurs convictions et leurs certitudes. **Entreprendre de philosopher devient dans ces conditions un acte d'agression intellectuelle.** Mais avec le temps, Zénon perçut ce que la volonté de choquer, y compris pour la bonne cause, peut avoir d'artificiel.

Une tempérance proverbiale

Il étudia également avec Stilpon le Mégarique, Xénocrate (un Académicien, c'est-à-dire un membre de l'école de Platon) ou bien encore Polémon. Il s'initia aussi à la pensée d'Héraclite. Au terme d'une solide formation intellectuelle, vers 300 avant J.-C., soit six ans après qu'Épicure a créé le Jardin, Zénon de Citium fonda le Portique, terme dont nous avons déjà indiqué l'origine. Les débuts furent laborieux : au départ, l'École se résumait à un groupe d'amis, souvent mal vêtus et désargentés. Les premiers fidèles se réunissaient autour de Zénon dans le but de formaliser les intuitions fondamentales de ce qui allait devenir le stoïcisme. D'une grande rigueur morale et, semble-t-il, d'une continence

proverbiale, Zénon connut par la suite un réel succès. De plus en plus d'Athéniens venaient écouter les explications du petit phénicien à la peau sombre et facilement rassasié d'un peu de pain, de figes vertes et d'eau fraîche. Lorsqu'il pouvait améliorer l'ordinaire avec du miel et du vin, sans jamais aller jusqu'à l'ivresse, il estimait faire bombance ! D'ailleurs, de son vivant, fut forgée l'expression « tempérant comme Zénon le philosophe ». Maîtrisant bien ses besoins physiologiques et affectifs, **l'homme avait gardé plusieurs traits de son passé cynique : une volonté tendue vers la vertu, une grande vivacité d'esprit et une ironie assez vive.** Par exemple, à un jeune homme qui débitait des inepties, il déclara : « *Voilà pourquoi nous avons deux oreilles et une seule bouche, pour écouter plus et parler moins.* » Un conseil qui, fait notable, vaut de l'or... aujourd'hui encore ! À un personnage vantard qui hésitait à traverser une mare dans la rue, il déclara : « *Il est naturel que tu regardes la boue d'un mauvais œil ; car tu ne peux t'y mirer.* » S'il faut en croire les informations recueillies par Diogène Laërce, « *Les Athéniens honoraient grandement Zénon, au point de lui confier les clefs des murs, et de lui faire l'honneur d'une couronne d'or et d'une statue d'airain. Ses concitoyens lui élevèrent aussi une statue, pensant orner leur ville par la statue d'un tel homme.* » Athènes avait condamné Socrate à mort parce qu'il détournait la jeunesse des bonnes mœurs et de la vertu. Athènes honora Zénon pour des motifs exactement inverses. Ainsi vont les époques.

La notoriété du premier stoïcien était telle que lors de ses déplacements dans la capitale grecque, Antigone Gonatas, roi de Macédoine, en profitait pour écouter ses leçons. Il l'invita même à venir enseigner chez lui, mais le philosophe, prétextant son grand âge, déclina l'invitation et dépêcha un de ses disciples zélés, du nom de Persée. Zénon serait mort à 98 ans, ayant joui toute sa vie d'une santé robuste. Le passé cynique de Zénon de Citium a inévitablement influencé sa vision morale. **Dès sa création, le stoïcisme a été marqué par une volonté farouche de maîtrise de soi, de contrôle des passions et des pulsions les plus élémentaires, et d'indépendance intérieure jusqu'à l'autarcie. Sans parler, bien**

entendu, de l'absolue nécessité de prêcher par l'exemple, c'est-à-dire « de vivre comme on enseigne ». De l'ancien Portique à l'époque impériale, sur plusieurs siècles, cet idéal ne sera jamais perdu de vue. Cette exigence, placée au cœur de la doctrine, est la raison majeure du respect des Athéniens pour la personne de Zénon. Pourtant, il faut y insister, le stoïcisme ne se réduit pas à une ascèse morale centrée exclusivement sur l'individu, aujourd'hui on dirait la sphère personnelle et privée.

En effet, le stoïcisme c'est d'abord et avant tout une vision de l'univers. Tout l'enseignement de Zénon repose sur l'intuition* d'une force englobante et ordonnatrice de l'univers : le Logos*. Et chez lui cette intuition a une dimension proprement religieuse.

Raison universelle, providence, « feu artiste » à l'origine de la création, le Logos est en quelque sorte l'âme de cet être vivant qu'est l'univers. Le panthéisme*, doctrine qui tend à identifier Dieu et le monde, n'est pas loin. Pour Zénon, la nature est régie par un ordre divin, raisonnable, sage et vertueux. L'ascèse philosophique consistera donc à se rendre soi-même raisonnable, sage et vertueux.

D'où le célèbre précepte zénonien, constamment repris, intégré et interprété par ses successeurs : **vivre conformément (en cohérence) avec la Nature, autrement dit avec la Raison universelle.** La Nature-Raison (avec des majuscules pour en faire ressortir le caractère absolu, à la fois transcendant et immanent) est une autre façon de désigner la force de vie intelligente : Dieu. La philosophie de Zénon de Citium conjugue en une saisissante vision, deux orientations apparemment contradictoires :

- **L'action**, au travers d'une ascèse personnelle intense ;
- **La contemplation**, au travers d'une aspiration de nature religieuse à l'Universel envisagé comme raison et providence souveraines.

J'arrête là provisoirement car les points cruciaux de la doctrine stoïcienne seront détaillés dans la deuxième partie de ce livre.

L'héritage philosophique de Zénon en cinq points clés

- L'idée simple mais cruciale que l'homme peut parvenir au bonheur intérieur en maîtrisant sa pensée.
- Le principe qui pose la philosophie comme mode de vie. Par conséquent : philosopher, c'est tenter de vivre en philosophe et non se limiter à la pensée spéculative.
- La première formulation sinon systématique, du moins cohérente, du panthéisme.
- Une intuition profonde du concept de représentation*, idée essentielle pour comprendre le fonctionnement des processus mentaux, aujourd'hui encore.
- L'idée que l'homme, issu du Logos, est un citoyen du monde.

4. Épictète, l'esclave devenu maître de philosophie

Esclave et boiteux !

Épictète est le principal représentant du stoïcisme impérial. Si une grande partie de sa pensée nous est connue, grâce aux *Entretiens* et au *Manuel*, sa biographie reste, en revanche, assez lacunaire.

Que sait-on de lui ? Qu'il voit le jour aux environs de l'an 50 à Hiérapolis (« ville sainte ») en Phrygie, une province de l'empire romain correspondant à l'actuelle ville de Pamukkale en Turquie. Probablement esclave dès la naissance, il était au service d'Épaphrodite, lui-même ancien esclave affranchi par Néron qui en fit son secrétaire à partir de 62. Épaphrodite n'était pas un tendre : il aurait fait torturer Épictète en lui tordant la jambe. Nullement impressionné, ce dernier lui aurait dit en souriant : « Tu vas la casser » et lorsque le membre se brisa effectivement, il déclara : « Je t'avais bien dit que tu allais la casser. » Cette explication de la claudication d'Épictète doit être prise avec prudence. Plus vraisemblablement, l'infirmité du futur philosophe est due à un accident de jeunesse ou à une maladie.

Brutal mais non dénué d'intelligence, Épaphrodite fut séduit par la sagacité de son esclave et souhaita le faire instruire. Épictète suivit les cours du philosophe stoïcien Musonius Rufus (vers 30-106) à Rome. Affranchi, Épictète y ouvrit une modeste école afin

d'enseigner le stoïcisme. Mais vers 90, un décret de Domitien bannissant les philosophes, considérés comme des fauteurs de troubles, le poussa à s'installer dans la ville de Nicopolis en Épire, au nord de la Grèce. Assez rapidement, il accéda à une certaine notoriété et aurait même reçu la visite de l'empereur Hadrien. On venait de très loin pour assister à ses leçons, toujours animées et pleines de verve.

Cependant, le succès ne lui monta pas à la tête : il conserva un mode de vie particulièrement frugal, conforme à l'esprit du stoïcisme. Dans son existence comme dans son enseignement, on sent poindre l'influence de l'école cynique, réputée pour son intransigeance envers l'argent, les honneurs, le jeu des conventions sociales. Il y a du Diogène et de l'Antisthène chez Épictète : l'humble maison où il résidait ne comportait, dit-on, qu'un lit et une lampe d'argile. L'homme vivait dans le détachement et le dépouillement. Cette extrême sobriété ne l'empêcha pas de mourir à un âge avancé pour l'époque, vers 125/130. Sur le tard, il aurait accueilli une femme afin d'élever un orphelin qu'il avait adopté. Les circonstances de sa mort restent obscures.

L'enseignement moral, non dénué d'humour, d'Épictète consigné par son disciple Arrien

Comme Socrate, dont il est un admirateur déclaré (l'Athénien est cité plus de soixante fois dans les *Entretiens*), Épictète n'a rien écrit : son enseignement nous a été transmis par Arrien de Nicomédie (aujourd'hui Izmit en Turquie), né vers 85 et futur gouverneur de la Cappadoce entre 130 et 137. Ayant suivi l'enseignement du maître à Nicopolis, il rédigea huit livres d'*Entretiens*, dont quatre nous sont parvenus.

Le disciple d'Épictète eut la bonne idée d'écarter les développements théoriques du stoïcisme (découpage tripartite de la philosophie en Physique, Logique et Éthique, distinction des trois facultés essentielles de l'âme, à savoir ; le désir, l'impulsion et l'assentiment) et de conserver dans leur spontanéité les aspects directement liés à

la pratique de la sagesse au quotidien. Résultat : les *Entretiens*, et surtout le célèbre *Manuel*, pièce d'anthologie du stoïcisme en particulier et de la philosophie occidentale en général, abondent en métaphores (le sage y est comparé à un athlète de la pensée, dont les haltères sont les exercices spirituels, ou encore à un gladiateur devant combattre dans l'arène de la vie), en saisissants raccourcis intellectuels propres au langage parlé. La prose d'Arrien est agréable à lire. L'humour un brin féroce d'Épictète rappelle irrésistiblement l'ironie socratique. Comme le sage d'Athènes, le maître de Nicopolis est un des premiers *personnages* de la philosophie. Sous la plume d'Arrien, on a le sentiment de le voir s'exprimer, s'emporter, haranguer, interroger, prendre à témoin, réfléchir tout haut. Bref, les *Entretiens* mettent en scène de manière vivante et souvent fort drôle le *philosophos* aux prises avec la recherche de la sagesse dans ce qu'elle a d'immédiat et de concret.

Épictète martèle avec d'infinies nuances les concepts majeurs du stoïcisme : la distinction entre ce qui dépend de nous (notre vie intérieure) et ce qui n'en dépend pas (les conditions extérieures qui nous sont imposées par la providence), la culture inflexible du détachement comme antidote aux coups du sort, le refus de l'esclavage des passions. Le fait qu'Arrien ait privilégié les aspects éthiques de son enseignement ne signifie pas qu'on avait cessé d'étudier la logique et la physique à Nicopolis. L'« épictétisme » ne se résume donc aucunement à une exhortation morale. Mais il est vrai que l'ancien esclave répète inlassablement, qu'il faut « *vivre les principes et non les réciter* ». La mise en application des idées prime sur tout le reste.

Une religion philosophique proche de la spiritualité

Marqué par le message des cyniques, l'exemple de Socrate et la pensée de Platon, Épictète est l'apôtre d'un stoïcisme élargi, riche d'une pluralité de points de vue. Toutefois, il reste fidèle à quelques

thèmes centraux du Portique. Il y a d'abord la Raison universelle à laquelle il attribue explicitement une origine divine et dont chaque homme est le dépositaire :

« Toi tu as une place directrice, tu es une parcelle arrachée de Dieu. Pourquoi ignores-tu ta parenté avec lui ? Pourquoi ne sais-tu pas ton origine ? Ne veux-tu pas te rappeler, lorsque tu manges, quel est ton être, toi qui manges, et quel être tu nourris ? [...] Tu portes Dieu partout, malheureux, et tu l'ignores ! »

Épictète insiste également sur la notion d'adhésion sans condition à la réalité. Le *progressant*, c'est-à-dire celui qui s'efforce de pratiquer la philosophie, accède à la sagesse dans la mesure où sa conscience est braquée sur un perpétuel acquiescement à l'ordre (divin) du monde. Telle est la clé de l'apaisement intérieur : vouloir ce que la Nature-Logos-Raison veut.

En conclusion, cet extrait haut en couleur des *Entretiens I* montre que le stoïcisme d'Épictète bascule, finalement, dans une forme de religion philosophique. L'affirmation du sentiment de la parenté divine confine ici à la ferveur mystique :

« [...] Si nous avons de l'intelligence, quel serait notre devoir, réunis ou solitaires, sinon de chanter la divinité, de l'acclamer, d'énumérer tous ses bienfaits ? Ne serait-ce pas notre devoir (que nous bêchions, que nous labourions, que nous mangions) de chanter l'hymne qui s'adresse à Dieu. "Dieu est grand, puisqu'il nous a donné des mains, une avaloire, un ventre, une croissance que nous ne sentons pas, une respiration jusque dans le sommeil." Ainsi devrions-nous chanter pour chacun de ses dons, et il faudrait le plus grand, le plus divin de tous les hymnes pour la faculté qu'il nous a donnée d'avoir conscience de ces biens et d'en user avec méthode. Mais quoi ! Puisque, presque tous, vous êtes aveugles, ne fallait-il pas quelqu'un pour remplir votre rôle et pour répandre au nom de tous l'hymne qui revient à Dieu ? De quoi d'autre ai-je puissance, vieux boiteux que je suis, sinon de chanter Dieu ? Rossignol, j'accomplirais la tâche du rossignol, cygne, celle du cygne. Mais puisque je suis intelligence, mon devoir, c'est de chanter Dieu. Voilà ma tâche ; je l'accomplis et n'abandonnerai pas ce poste, aussi longtemps qu'il me restera donné. Et vous, joignez-vous à mon chant, je vous en prie. »

Insistons : la façon de s'exprimer d'Épictète a vraiment quelque chose de lyrique et d'entraînant. On sent toujours poindre l'homme plein de piété joyeuse sous le philosophe rigoureux et parfois un peu rude avec ses élèves.

Si Épictète était un humble esclave, dont la « puissance » ne dépassait guère les portes de son école, à la génération suivante, un événement retentissant allait se produire. Le message des anciens allait être porté directement à la tête de l'État avec l'avènement de Marc Aurèle, l'empereur-philosophe. Une ruse de la Raison universelle en quelque sorte.

L'héritage philosophique d'Épictète en cinq points clés

- Une fidélité sans faille à la structure tripartite de la philosophie : physique, logique, morale. Épictète est un philosophe complet et pas uniquement un directeur de conscience ou un moraliste.
- La distinction entre ce qui dépend de nous (nos représentations) et ce qui n'en dépend pas (les conditions extérieures), clé de la liberté intérieure et voie d'accès à l'ataraxie.
- L'idée fondamentale selon laquelle il n'y a de bien que le bien moral et de mal que le mal moral. Il en résulte une ascèse de la conscience de soi orientée vers l'éthique et une vigoureuse culture du détachement vis-à-vis du monde phénoménal.
- L'abandon inconditionnel à un Dieu rationnel qui gouverne l'univers au mieux de l'intérêt des hommes. Le seul culte qu'on puisse adresser à une telle divinité est la prière d'adhésion.
- Une reprise du socratisme, à la fois au plan intellectuel et moral. Selon Épictète, Socrate est l'homme chez qui la rigueur de la pensée et la moralité de l'action se confondent. D'où un hommage indéfectible.

5. Marc Aurèle, l'empereur-philosophe

Une saisissante lucidité

Dans sa *République*, Platon avait affirmé que les troubles de la cité ne seraient jamais résolus à moins que les philosophes ne deviennent rois, ou l'inverse. Marc Aurèle fit un coup d'éclat historique en accédant au titre d'empereur romain en 161. Mais la société de son temps n'en fut pas transfigurée pour autant.

Lucide sur la nature humaine, l'intéressé avait mis les points sur les « i » dans le livre IX des *Pensées pour moi-même* :

« N'espère pas la République de Platon, mais sois content du plus menu progrès ; et ce résultat même, ce n'est pas peu de chose, crois-le bien. Car qui pourrait changer les principes des hommes ? »

Fondamentalement, et l'empereur le sait mieux que personne, le royaume de la philosophie n'est pas de ce monde. Plus encore, il serait contraire à l'esprit de la doctrine de s'en émouvoir : Marc Aurèle est convaincu que l'univers est régi par un principe de cause à effet juste et infaillible, une providence sage et bonne, qu'il appartient à « l'homme de bien » de comprendre et d'accepter. Par conséquent, sans jamais déroger à ses principes moraux (la pureté de sa vie est hors de doute), le monarque ne mit pas réellement la philosophie au cœur du fonctionnement de l'État. Avec le recul,

son bilan politique apparaît mitigé : plutôt conservateur, il maintient pour l'essentiel les distinctions sociales existantes, est obligé d'obérer lourdement l'économie afin de financer les opérations militaires ou, plus gravement, ne prend pas la mesure des persécutions contre les chrétiens.

Selon l'expression de Pierre Grimal¹, le projet politique de Marc Aurèle visait à établir une « aristocratie modérée » et à promouvoir les valeurs morales et philosophiques. Au quotidien, le style de l'empereur rompait avec la morgue coutumière des monarques. Ainsi, il n'hésite pas à confier de hautes responsabilités à des officiers d'origine modeste, tels Avidius Cassius ou Pertinax et engage la réforme du droit civil afin d'y introduire davantage d'équité. Le respect de la justice est pour lui un souci permanent. Selon sa vision philosophique, la justice des hommes doit tenter de reproduire l'ordre du Logos. Adeptes de la politique des petits pas, aujourd'hui on dirait du réformisme, il fait évoluer la situation des femmes, des orphelins, des mineurs ou des esclaves... sans toutefois aller jusqu'à remettre en cause cette pratique. Fidèle à la rigueur morale du Portique, l'homme n'est pas insensible à la souffrance humaine, loin s'en faut. Dion Cassius² rapporte :

« Marc Aurèle avait une telle aversion pour les effusions de sang qu'à Rome, il assistait à des combats de gladiateurs dans lesquels ceux-ci combattaient comme des athlètes sans risquer leur vie. Car il ne permettait pas qu'on leur donnât des armes effilées, mais ils devaient se battre avec des épées émoussées, garnies d'une mouche. »

Des épreuves à répétition

Sur un plan factuel, Marc Aurèle voit le jour à Rome le 26 avril 121. Son père meurt quand il est très jeune. Nommé questeur (magistrat principalement affecté à des fonctions financières) par

1. In *Marc Aurèle*, Fayard, 1991.

2. Dans son *Histoire romaine*.

Hadrien (76-138), il devient consul à 19 ans. À la demande d'Hadrien, il est adopté par Antonin le Pieux (86-161), sans enfant, lors de l'arrivée au pouvoir de celui-ci en 138. Marc Aurèle est alors investi du titre de César, autrement dit, de prince héritier. Antonin l'associe au pouvoir vers 147. Et, en effet, l'auteur des *Pensées pour moi-même*, succède à Antonin, en 161. Le règne de Marc Aurèle ne fut pas un long fleuve tranquille, mais est-ce possible quand on gouverne un vaste empire ?

En l'espace de 19 ans, il supporta 17 ans de guerres pratiquement ininterrompues (envahissement par les Parthes en Arménie, troubles en Syrie, coalitions germaniques...). De santé fragile, toute sa vie il souffrit de maux d'estomac et mourut de la peste le 17 mars 180 à Vindobona (Vienne) pendant les guerres danubiennes, qui durèrent de 167 jusqu'à sa mort. À quoi s'ajoutèrent diverses épidémies, ramenées des incessantes campagnes militaires, des catastrophes naturelles en série (les inondations du Tibre en 161, le tremblement de terre de Cyzique en 165). Sans compter les ravages de la peste, la famine, la mort d'enfants en bas âge, les frasques de son épouse Faustina, dont il était très épris ; ainsi que tous les tracassés inhérents à la politique : un de ses généraux, Avidius Cassius, s'était rebellé (en 175) et avait même annoncé la mort de l'empereur à ses soldats. Son but : prendre Rome. Mais ceux-ci, flairant la trahison, éliminèrent le comploteur.

Cette adversité constante, qui est l'essence du pouvoir, donne évidemment une portée particulière aux *Pensées*, probablement rédigées entre 170 et 180. Selon les travaux des historiens, deux livres au moins ont été écrits pendant la campagne du Danube, en Slovaquie et en Autriche. Le texte a les apparences d'un journal intime, mais cette impression est trompeuse. Il doit être lu comme le compte rendu d'une série d'exercices philosophiques et moraux grâce auxquels l'auteur se replace dans l'attitude stoïcienne primordiale : vivre conformément à la Nature-Raison, cultiver la maîtrise de soi, se détacher des vains attraits du pouvoir, pratiquer la justice, adhérer pleinement à la providence. Page après page,

trois thèmes fondamentaux reviennent constamment : premièrement, **la maîtrise des représentations comme condition d'accès à la sérénité et à la vertu** ; deuxièmement, **la pratique de la justice à l'égard des hommes** ; troisièmement, **l'acceptation sereine des événements et de la destinée**. À l'instar de Sénèque, Marc Aurèle délaisse les développements théoriques et se concentre sur la vie intérieure, l'introspection, la morale. Mais, pas seulement : **ses considérations sur le temps, la destinée, la matière, tendent au panthéisme**.

De plus, Marc Aurèle lui aussi a le sens de la formule. En voici quelques exemples :

« Tout faire, tout dire et tout penser en homme qui peut sortir à l'instant de la vie. »

« Ne mets ton plaisir et ton acquiescement qu'en une seule chose : passer d'une action utile à la communauté à une autre action utile à la communauté, en pensant à Dieu. »

« Vivre de la vie la plus belle, notre âme en elle-même en trouve le pouvoir, pourvu qu'elle reste indifférente aux choses indifférentes. »

Sans oublier la fameuse maxime :

« Il ne s'agit plus du tout de discourir sur ce que doit être l'homme de bien, mais de l'être. »

Marc Aurèle définit la philosophie comme voie d'accès à la sagesse

Au cours de son cheminement intellectuel, Marc Aurèle a subi différentes influences, d'où la richesse de sa pensée : les cyniques, lorsqu'il était adolescent, Cornélius Fronton, son maître de rhétorique*, puis le stoïcisme, notamment avec Junius Rusticus qui l'initia aux *Entretiens*, ou Appolonius de Chaldéron. Vers 25 ans il découvre Ariston de Chio, Cinna Catulus, autre stoïcien, ainsi que Catilius Severus, un péripatéticien ou encore Sextus de Chéronée,

un platonicien. En hommage à ses mentors et à l'héritage intellectuel des anciens, il crée à Athènes quatre chaires philosophiques : platonisme, aristotélisme, épicurisme et stoïcisme.

Au-delà du seul stoïcisme, c'est la philosophie elle-même que l'empereur promet. L'admirable définition qu'il en donne est un pur concentré de pensée grecque :

« Qu'est-ce donc qui peut nous guider ? Une seule et unique chose : la philosophie. Et la philosophie consiste en ceci : à veiller à ce que le génie qui est en nous reste sans outrage et sans dommage, et soit au-dessus des plaisirs et des peines ; à ce qu'il ne fasse rien au hasard, ni par mensonge ni par faux-semblant ; à ce qu'il ne s'attache point à ce que les autres font ou ne font pas. Et, en outre, à accepter ce qui arrive et ce qui lui est dévolu, comme venant de là même d'où lui-même est venu. Et surtout, à attendre la mort avec une âme sereine sans y voir autre chose que la dissolution des éléments dont est composé chaque être vivant. Si donc pour ces éléments eux-mêmes, il n'y a rien de redoutable à ce que chacun se transforme continuellement en un autre, pourquoi craindrait-on la transformation de leur ensemble et sa dissolution ? C'est selon la nature ; et rien n'est mal de ce qui se fait selon la nature. »

Ces quelques lignes de l'empereur romain résonnent comme une puissante invitation à méditer sur ce qui fait la valeur suprême de la philosophie : le pouvoir qu'elle a de nous élever au-dessus de l'emprise des passions et de la crainte de la mort.

**L'héritage philosophique de Marc
Aurèle en cinq points clés**

- La pratique de la triple discipline (du jugement, du désir, et de l'action) qu'il place au cœur de l'ascèse philosophique.
- L'adhésion pleine et entière à la raison universelle comme force intelligente de la Nature-Providence.
- L'examen de conscience permanent comme méthode de perfectionnement moral.
- L'importance donnée à la notion de justice comme principe régulateur de la vie en société.
- L'ouverture aux autres comme condition du progrès philosophique et plus largement du progrès tout court, idée évidente aujourd'hui, mais très avancée pour l'époque.

6. Sénèque, le chroniqueur de la vie bonne

Un philosophe dans les hautes sphères du pouvoir

Avec Marc Aurèle, Sénèque est l'autre exemple historique du penseur catapulté par le destin au sommet du pouvoir. Comme l'a souligné Heidegger, l'évocation de la vie d'un philosophe est généralement sans intérêt, dans la mesure où les événements extérieurs y sont peu abondants. Il naît, produit son œuvre et meurt. Mais l'existence de Sénèque, rythmée par des ascensions vertigineuses et des mises à l'écart brutales, baignée dans l'ambiance des complots et le tumulte de la politique, contredit cette appréciation. Qu'on en juge.

Lucius Annaeus Seneca vient au monde quelques années avant le début de l'ère chrétienne (vers - 4 à - 2) à Cordoue. Son père, Sénèque le rhéteur, est fortuné grâce à l'étendue des biens fonciers qu'il possède en Espagne. La gestion de son patrimoine ne l'empêche pas de briller à Rome qui, à cette époque, apprécie beaucoup l'art des professeurs de rhétorique. Le futur philosophe voit donc le jour dans un milieu à la fois aisé et érudit, ses frères se destinant à la carrière sénatoriale. Il arrive à Rome tout petit. Très vite, vient le temps des études (grammaire, art de la déclamation, apprentissage de l'éloquence...). Vers 13 ans, il découvre l'enseignement de

Sotion, un néopythagoricien qui prône notamment le végétarisme, puis du stoïcien Attale ou bien encore de Sextius le Fils.

À l'instar de Marc Aurèle au même âge, Sénèque s'adonne à un ascétisme excessif, au point de mettre en danger sa santé. À la demande de son père, il part chez sa tante, en Égypte, de 25 à 31. Celle-ci est l'épouse de Vitrasius Pollio, qui fut préfet d'Égypte pendant 16 ans. Il profite de cet éloignement pour fréquenter les cercles intellectuels d'Alexandrie. Enfin, c'est le retour à Rome où il entame une carrière d'avocat, devenant un orateur en vue. Son talent aurait d'ailleurs attisé la jalousie de Caligula, empereur de 37 à 41. À la suite d'un scandale de cour, il est exilé en Corse entre 41 et 49 par l'empereur Claude, fortement influencé par son épouse Messaline. Il profite de cette épreuve pour approfondir sa pensée, ce qui ne l'empêche pas d'adresser une supplique voilée¹ à l'affranchi Polybe, le secrétaire de requêtes de l'empereur Claude en 43, afin de solliciter son retour dans la capitale de l'empire. Il lui faudra attendre le début de l'année 49 où Agrippine la Jeune, épouse de son oncle Claude en secondes noces, rappelle notre philosophe à Rome. En 50, elle fait adopter par Claude son fils, un certain... Néron.

À sa demande, Sénèque devient le précepteur du jeune homme. Peu convaincue des vertus de la philosophie, Agrippine souhaite favoriser l'ascension de Néron au détriment de Britannicus, le fils de Claude. En réalité, son véritable dessein est de gouverner par procuration grâce à un Néron rendu docile par ses éducateurs. Cruelle erreur d'appréciation ! Agrippine fait empoisonner Claude pour installer Néron. Arrivé au pouvoir en 54, celui-ci supprime Britannicus en 55 et finalement fera périr sa mère en mars 59. Sénèque ne proteste pas lors de l'élimination de Britannicus et va même jusqu'à rédiger la lettre par laquelle Néron justifie, devant le Sénat, l'assassinat de sa mère. Tout pouvoir charrie son lot de compromis et de compromissions.

1. Cf. *Consolation à Polybe*.

Sénèque subit l'arbitraire de Néron, après avoir été son précepteur

Promu à la tête de l'empire à 17 ans, Néron était sans expérience. De fait, Sénèque et le préfet Burrus assurèrent la gestion des affaires de l'État et des relations avec le Sénat. Pour employer une expression moderne, Sénèque pesait sur les décisions. Consciemment ou non, il était devenu un homme de pouvoir. Évidemment, Agrippine vit d'un mauvais œil le poids grandissant de Sénèque qui, au passage, profita des largesses de son protégé. La fortune de l'apôtre du stoïcisme, prompt à recommander l'impassibilité envers la richesse, avait atteint un niveau tel, que les critiques s'élevèrent, les plus virulentes émanant de Suillius Rufus, le gendre d'Ovide. Sénèque lui fit un procès et obtint son exil vers l'année 58. Son célèbre traité *De la vie heureuse*, rédigé à cette époque, transpose sous forme de texte philosophique la polémique avec Suillius. Avec le temps, le caractère despotique de Néron ne cessa de s'affirmer. Sénèque souhaitait de plus en plus échapper à l'emprise de l'empereur-tyran. Vers 62, disgracié une nouvelle fois, il parvint à se placer dans une semi-retraite, espérant juste se faire oublier des puissants et pratiquer la philosophie. Entre 59 et 64, sa production fut considérable : *Des bienfaits* (59-60), *Questions naturelles* (62), *Lettres à Lucilius* (63-64).

La mort de Sénèque rappelle un certain... Socrate

L'année 65 marqua l'épilogue de la vie de Sénèque avec l'épisode de la conspiration de Pison qui visait à éliminer physiquement Néron. Assez mal conduite, elle fut dénoncée, juste avant son déclenchement. Il semble historiquement établi que Sénèque n'y joua aucun rôle direct. Mais la répression de Néron, sanglante et massive, contraignit son ancien mentor au suicide le 20 avril 65. Dans ses *Annales*, Tacite relate les derniers moments de Sénèque, sans doute en leur ajoutant quelque saveur littéraire : s'inspirant

de Socrate, le philosophe décide de boire la ciguë. Avant cela, il s'entretient avec quelques amis, se fait lire le *Phédon*, texte de circonstance s'il en est, Caton ayant procédé de même la nuit de son suicide. Puis, il absorbe le poison qui ne produit aucun effet létal.

Il demande alors à ce qu'on lui ouvre les veines. Son épouse, Paulina, réclame un sort identique. Elle gémit et Sénèque demande qu'on l'éloigne. En attendant, le sang du philosophe ne s'écoule guère et les soldats s'impatientent. On le porte finalement dans une étuve très chaude qui provoque un arrêt du cœur fatal.

Une plume talentueuse, un observateur avisé des passions humaines

Sénèque, qui accepta la mort avec une dignité conforme à la doctrine stoïcienne, occupe une place à part dans la tradition du Portique, raison pour laquelle son évocation dans ce livre ne respecte pas l'ordre chronologique. Homme de lettres (il est l'auteur de plusieurs tragédies), personnage politique influent, Sénèque est très libre par rapport à la rigueur doctrinale, puisqu'il n'hésite pas à concilier stoïcisme et épicurisme. À l'évidence, son but n'est pas de mettre les hommes dans l'uniforme du Portique, mais de leur enseigner comment vivre et mourir. Ce qui, pour lui, est la même chose. Peu sensible aux démonstrations théoriques et à l'enchaînement des concepts, il est méfiant à l'endroit des purs théoriciens. Selon son expression, au « *philosophe professant du haut de sa chaire* », il oppose le « *vrai philosophe à la manière des penseurs antiques* ». Mais, surtout, on l'a dit mille fois, Sénèque excelle dans la peinture des passions humaines. **Il décrit avec une rare profondeur l'inanité de la vie mondaine, les ravages de l'agitation inutile ou de l'ennui, la crainte de la mort, la recherche éperdue du plaisir ou de la vaine gloire.** Fondamentalement, c'est un directeur de conscience, un penseur de l'introspection (il recommandait l'exercice de l'examen de conscience, enseigné par les stoïciens et avant eux par les pythagoriciens) et un chroniqueur de la vie bonne.

Bien vivre, c'est vivre sous le regard de la raison en refusant de se laisser entraîner par la passion et en cultivant la vie intérieure. Toute son œuvre est dominée par ce thème.

Enfin, son écriture est attachante, son style imagé :

« *À vaincre sans péril, on triomphe sans gloire.* »

« *On est circonspect quand on veut préserver son patrimoine, et en même temps, s'il s'agit de jeter au vent son temps, le seul bien dont il serait honorable d'être avare, quelle prodigalité !* »

« *Le plus grand obstacle à la vie est l'attente, qui espère demain et néglige aujourd'hui.* »

Et on pourrait multiplier les exemples. La lecture de Sénèque, même lorsqu'elle évoque des travers humains peu reluisants, conserve toujours un caractère rassurant, apaisant, qui donne envie, effectivement, d'aspirer à la vie bonne. C'est-à-dire, *in fine*, la vie avec la philosophie. Un sentiment que résume parfaitement Montesquieu :

« *Lorsqu'il arrive malheur à un Européen il n'a d'autre ressource que la lecture d'un philosophe qu'on appelle Sénèque.* »

L'héritage philosophique de Sénèque en cinq points clés

- Une analyse poussée de l'influence des passions, spécialement le goût du pouvoir sous toutes ses formes, sur les affaires humaines.
- Une perception subtile de thèmes au carrefour de la philosophie et de la psychologie qui seront théorisés par le courant existentialiste : la fragilité de l'existence, l'inexorable fuite du temps, les questions autour de la mort et sa signification.
- Une méfiance envers la pensée spéculative, au point de déconseiller l'accumulation excessive de connaissances et une conviction inébranlable : le but de la philosophie est de guider l'homme vers la sagesse.
- Un non-dogmatisme confinant parfois au syncrétisme. Sénèque puise ses idées dans plusieurs courants de pensée, dont l'épicurisme, sans souci de rigueur doctrinale, mais en conservant toujours les préoccupations morales comme fil conducteur de sa pensée.
- Un style qui donne à l'expression de la pensée une richesse inédite, passant tour à tour de la direction de conscience à une forme de journalisme de la pensée. De la philosophie littéraire au meilleur sens du terme !

II.

La lumière sur les principes

7. Une pensée du Logos

L'originalité du stoïcisme

Nous l'avons signalé plus haut, Antiochus d'Ascalon aurait affirmé que « *tout ce qu'il y a de bon et de vrai dans le stoïcisme se trouve déjà chez Aristote et Platon* ». Étrangement, cette appréciation radicale ne l'avait pas empêché de tenter une synthèse entre platonisme et stoïcisme.

Certes, le fondateur de la doctrine, Zénon de Citium, s'est longuement abreuvé aux sources de la pensée grecque avant de bâtir son propre système. Et il est certain qu'après Pythagore, Héraclite, Socrate, Platon ou Aristote, plusieurs thématiques zénoniennes ont un air de déjà-vu : le rôle prépondérant donné à la raison à la fois comme intelligence de l'univers et comme principe directeur en l'homme, l'importance de la théorie de la connaissance, la recherche de la vertu, le gouvernement des passions par la raison, le goût marqué pour l'ascèse intellectuelle et morale... Ces idées, et d'autres, avaient été abondamment exploitées par différentes écoles antérieures au Portique. À mon sens, **l'originalité de Zénon est à rechercher dans sa vision du Logos**. Émile Bréhier¹ voit d'ailleurs en lui « *un prophète du logos* ».

1. *Op. cit.*

L'idée que s'en fait le créateur de la doctrine a donné naissance à une *cosmogonie-logie* (c'est-à-dire à une explication à la fois mythologique, religieuse et philosophique du monde) et à une éthique, d'une rare ampleur. En termes modernes, le stoïcisme propose une *interprétation du monde* où cosmologie (science qui étudie la structure de l'univers) et cosmogonie (récit mythico-religieux de la création de l'univers) s'interpénètrent constamment.

Son trait dominant : un désir de cohérence absolue de la doctrine, depuis ses principes jusqu'à ses applications les plus concrètes (choix de vie, conduite à tenir envers soi-même, les autres, les événements extérieurs, voire régime alimentaire à suivre et médecine à prodiguer, etc.).

Sa spécificité : **une vision philosophique qui oscille entre foi religieuse** (cf. l'idée de l'univers comme un être vivant, la croyance en une providence qui gouverne le monde, l'origine divine donnée à la raison, le rôle de Dieu en tant qu'ouvrier du monde et source de toute réalité manifestée) **et rigueur démonstrative dans l'organisation de la connaissance** (d'où l'intérêt pour la logique).

Tout l'enseignement repose sur une conception du Logos

Comprendre les premiers moments du stoïcisme et ses idées fondamentales commande de s'arrêter sur la notion de *logos*. Un exercice ardu car le *logos*, c'est le concept polysémique par excellence. Sa signification s'est considérablement enrichie au cours de l'histoire de la philosophie.

Le terme donc. Le substantif grec est dérivé de *legein* : dire, parler. Selon Jacqueline Russ¹, il signifie raison, intelligence, discours : « *Dans la philosophie grecque, c'est la raison unificatrice, la loi créatrice du devenir (cf. Héraclite), le principe d'ordre des choses, la raison divine*

1. *Dictionnaire de philosophie*, Bordas, 1991.

(cf. *Stoïciens*). » Un examen attentif de l'idée de logos montre cependant que la définition de J. Russ reste trop générale.

Ainsi, à mes yeux, on ne peut pas faire l'économie du patient et minutieux travail mené par Michel Fattal, un spécialiste de la pensée antique. Dans son recueil d'études¹ rédigées entre 1985 et 2000, l'auteur détaille longuement les différentes conceptions du logos créées par les penseurs grecs (Homère, Héraclite, Parménide, Platon...) et revient sur les questions d'étymologie. Il résume :

« Le verbe legein, duquel dérive le substantif logos, signifie avant tout chez Homère : 1) rassembler, recueillir, ramasser ; 2) compter, dénombrer, enrôler, choisir. Ces deux sens se rapportent à la valeur simultanément rationnelle et distributive de la racine leg-. C'est à partir de ces deux significations originales de legein que la "parole" et la "raison" viendront par la suite lier ou séparer, unir ou distinguer, intégrer ou exclure, associer ou dissocier, les mots et les choses, les mots et les idées. Ce qui importe ici c'est de découvrir que le logos "commun" de l'harmonie et de l'unité illustré par Héraclite semble appartenir au premier terme de l'opposition, et que le logos "critique" de la séparation développé par Parménide intègre le deuxième terme de l'opposition. Quant à la pensée de Platon, elle insiste sur le logos critique et diacritique, après avoir pris la peine d'explicitier les deux termes de l'alternative. »

Héraclite d'Éphèse (vers 576–480) fut le premier philosophe (occidental) à méditer sur cette notion cruciale, sans toutefois proposer une définition arrêtée. Dans les fragments qui lui sont attribués, on peut lire :

« De ce logos toujours existant, les hommes n'ont pas acquis l'intelligence, pas plus après en avoir entendu parler qu'avant. Car toutes choses venant à l'être selon ce logos, ils semblent sans expérience, faisant l'essai de paroles et d'actes tels que je les décris, distinguant et expliquant chaque chose selon sa nature [...]. Écoutant, non pas moi mais le logos, il est sage de confesser que toutes choses sont un. »

1. *Logos, pensée et vérité dans la philosophie grecque*, L'Harmattan, 2001.

La force intelligente de l'univers

La connaissance du logos est d'abord l'objet d'une intuition, d'une révélation intérieure dans la conscience du penseur, au sens d'une expérience de type religieux. Penser le logos, c'est le reconnaître en soi et hors de soi. Pareillement au croyant qui a la certitude de Dieu comme Absolu, en lui-même comme âme, et en dehors de lui comme univers manifesté.

Les philosophes grecs des origines ont engagé leur réflexion sur la signification de l'univers en tant que cosmos intelligent, régi par des principes et des lois rationnelles d'origine divine. Maladroitement ou au travers de fulgurances intellectuelles (Anaxagore, Anaximandre, Empédocle, Thalès...), ils ont cherché à percevoir l'être-un primordial derrière la multiplicité des manifestations phénoménales (l'espace-temps, la pensée, les lois physiques, la matière, bref, l'univers). **La pensée du logos des origines de la philosophie occidentale s'accompagne d'une cosmologie, autrement dit, d'une vision mystique, unifiante, de l'univers.** Mais déjà, dans le prolongement d'Héraclite, s'affirme le désir d'accéder à un savoir objectif, rationnel et cohérent sur le logos. Par nature, et c'est ce qui les caractérise, les philosophes ne veulent pas contempler seulement (ce dont se satisfait l'esprit proprement religieux) mais également connaître et, finalement, transmettre un savoir, sinon un enseignement.

Pour les archéo-penseurs grecs, il existe une unité fondamentale entre :

- **La divinité** (comme origine primordiale) ;
- **La nature** (comme réalité matérielle manifestée) ;
- **La création** (comme cosmos avec ses éléments, ses dieux, ses explications mythologiques) ;
- **La raison** (comme pensée organisée) ;
- **Le langage** (comme expression de la pensée). Or, cette unité c'est précisément le Logos, le principe intelligent actif qui traverse toute la réalité, de la divinité suprême jusqu'à l'homme.

- D'où, le découpage classique de la philosophie en trois parties :
- **Logique** (étude du raisonnement rationnel apte à interpréter avec justesse la réalité, théorie de la connaissance) ;
 - **Physique** (étude de la nature et de ses phénomènes, cosmogonie, cosmologie, théologie naturelle) ;
 - **Éthique** (science des exercices spirituels et moraux permettant à l'homme d'accéder à la vertu et à la sagesse par identification au logos).

Logique, physique et éthique (ou morale) sont intimement liées, au point qu'on peut estimer, à la suite de Pierre Hadot, que pour tout stoïcien qui se respecte, l'éthique est une « *physique vécue* ». **C'est dire si la réduction du stoïcisme à une doctrine morale pour surmonter les aléas du quotidien frise le contresens.** Bien sûr, les exhortations édifiantes et les florilèges moraux (*cf.* l'incroyable *Manuel*) ont traversé le temps et fait la réputation du Portique. Au point d'en gommer les intuitions fondamentales. Insistons : le naufrage des textes de l'ancien stoïcisme nous prive à jamais d'une vision objective de ce que furent ses développements initiaux.

Avec Platon, le logos reçoit son sens moderne

Passons maintenant à Parménide d'Élée (vers 540–450), un autre penseur du logos. Dans une certaine mesure, il représente un échelon intermédiaire entre Héraclite et Platon. Là encore, les indications de M. Fattal sont éclairantes :

« Avec Parménide, on peut déjà situer l'émergence d'un logos-raison. Une telle signification de logos, que l'on trouvera chez Platon, ne peut en aucune manière être le fait d'Héraclite pour lequel logos désigne une sorte de loi universelle de l'harmonie des contraires gouvernant et ordonnant le monde ainsi que le discours vrai du maître Héraclite qui rend compte de cette harmonie. »

Après Héraclite et Parménide, sous l'impulsion de Platon (vers 428/348), une étape décisive est franchie. Le logos, outre son caractère cosmologique (*cf.* le *Timée*), prend le sens que nous lui attribuons toujours aujourd'hui : **la science du discours rationnel sur la réalité produite par la pensée** (« *le dialogue silencieux de l'âme avec elle-même* ») **et transmise au travers d'un langage structuré, capable d'isoler et de relier, de distinguer et d'unir, bref d'organiser la connaissance.** Platon insiste sur les rapports entre la pensée et la parole et le logos-discours, dans l'élaboration des distinctions conceptuelles.

Par extension, de l'héritage intellectuel grec (principalement Platon et Aristote) nous vient le suffixe « logie » (géologie, psychologie, archéologie, criminologie, sociologie, météorologie...), soit le « discours rationnel et scientifique » sur... telle ou telle discipline.

La dialectique platonicienne, qui relève largement du parcours initiatique et dont l'art du dialogue et du discours sont les éléments majeurs, s'appuie notamment sur l'intégration d'un logos défini avec précision : il se forme « *en entrelaçant les verbes et les noms* » (*cf.* *Sophiste*), [...] « *l'entrelacement des noms constitue l'essence du logos* » (*cf.* *Théétète*).

Pour Platon, on le sait, l'enseignement oral était primordial. Or, d'après le fondateur de l'Académie, par l'exercice du dialogue, de la parole rationnelle, les élèves pouvaient s'élever du monde sensible (sphère de l'opinion, du préjugé, de la croyance trompeuse) à la contemplation du monde intelligible (sphère des essences, des archétypes, des Idées). Chez les platoniciens, la dialectique révèle à l'étudiant le lien entre raison, dialogue, langage et perception du divin (*cf.* le concept d'Idée du Bien, l'Idée à l'origine des Idées). Et toutes ces notions connexes sont synthétisées par le concept de discours.

À la suite d'Héraclite, Parménide, Platon ou Aristote, arrive Zénon de Citium (vers 336-262). À bien des égards, le créateur du

stoïcisme donne au Logos un statut similaire à celui que, des siècles plus tard, Spinoza donnera au Dieu-Substance : celui d'une origine absolue. Du reste, certains commentateurs ont vu chez le penseur hollandais « le dernier grand stoïcien ».

Le Logos stoïcien garantit la rationalité et la cohérence du monde

Le logos stoïcien est l'agent actif et intelligent par excellence. Dynamique, vivant, c'est un « feu artiste » à l'origine du cosmos, un principe ordonnateur/organisateur des éléments (le feu, l'air, la terre, l'eau...). C'est un principe de cohésion, car dans l'univers tout se tient, tout est un. Le Logos c'est encore Dieu lui-même en action dans l'univers, l'esprit qui organise et anime la matière. Malgré d'inévitables évolutions et variantes, cette idée fondamentale de Zénon, ne sera jamais perdue de vue par la postérité du stoïcisme (cf. Marc Aurèle, Sénèque). Je crois utile de citer cet extrait de Jean Brun¹ particulièrement éclairant, dans la mesure où il restitue l'esprit du Portique :

« Le monde comprend le ciel, la terre et les vivants, qui s'y trouvent, hommes et dieux. Ce monde est un vivant, raisonnable, animé et intelligent, non seulement il est divin, mais il est Dieu lui-même. Une telle assimilation de Dieu et du monde est un des points essentiels de la doctrine : la connaissance permet de réaliser une harmonie rationnelle entre l'homme et le monde, la sagesse sera une adhésion au monde, synonyme d'une soumission à Dieu et d'un acquiescement au destin. L'assentiment à la réalité est une communion avec le tout ; parce qu'elle est gouvernée par le logos divin, la réalité offre à l'homme la consistance sur laquelle il peut se reposer [...] le monde est composé de deux principes : un principe passif (ou patient) qui est la matière, substance sans qualité, et un principe actif (ou agent) qui est la raison (logos) agissant dans la matière, c'est-à-dire en

1. *Le stoïcisme*, coll. « Que sais-je ? », PUF, 1958.

définitive Dieu [...]. Dieu est Raison, il est le Logos, l'ordonnateur des choses de la nature et l'auteur de l'univers, il est le destin, nécessité suprême [...] si les Stoïciens parlent volontiers des dieux en même temps que de Dieu, c'est parce que Dieu circule à travers l'univers et à travers la matière comme le miel à travers les rayons, Dieu est comme un esprit qui va et pénètre partout dans le monde. »

Enfin, le Logos, c'est Dieu en action

Sans le rejeter totalement, Zénon rompt avec un certain intellectualisme socratique et platonicien, pour se tourner vers un naturalisme philosophique où nature, divinité et logos, assimilés à un feu spirituel intelligent et divin, deviennent pratiquement synonymes. Plus exactement, ils sont les différents aspects d'une réalité unique. Dès lors, le schéma central du stoïcisme est posé : **l'univers est un organisme vivant animé et gouverné par Dieu selon un déterminisme et un causalisme stricts**. La mission du philosophe est de reconnaître cette organisation du monde mue par une indéfectible providence, et d'y consentir de tout son être. Vivre conformément à la nature c'est vivre en cohérence (le maître mot du stoïcisme primitif) avec ses lois, et s'assurer ainsi un bonheur parfait, loin du tumulte des passions, lesquelles ne sont finalement que l'ombre (inoffensive) de l'ordre divin. Inutile de préciser que le stoïcisme repose sur un optimisme fondamental. Nulle concession au pathétique, au contingent, à l'absurde, encore moins au doute. Donc, absolument aucune place laissée au hasard. Le logos est rationnel, mû par une causalité sans faille et intelligible, c'est-à-dire connaissable et compréhensible pour l'homme de pensée. Bref, la « logosophie » de Zénon se situe à des années-lumière des fulminations d'un Schopenhauer, des angoisses d'un Kierkegaard, des doutes d'un Adorno, ou des vaticinations d'un Nietzsche ! Tout au contraire, le stoïcien d'esprit, de cœur et d'âme fait l'expérience, dans l'ici et maintenant, du logos comme surgissement permanent de vérité et source de bonheur.

En synthèse, tirant profit des conceptions développées par leurs prédécesseurs, les auteurs du Portique ont construit une vision homogène du Logos. Ainsi que précise encore M. Fattal :

« [...] Parménide associe son logos à dikê (justice) et à alêtheia (vérité) puisqu'il dit einai (l'être). C'est un logos ontologique et logique. La parole oraculaire d'Héraclite l'Obscur dévoile la vérité du cosmos, il dit les choses telles qu'elles sont. Son logos est physique, cosmologique et théorique (dans le sens de « voir » theôrein). Le discours platonicien vise la vérité de l'idée par le biais d'une science (epistêmê). Il est éidétique et scientifique. Aristote cherchera par le langage l'essence de la substance (ousia), et les Stoïciens inventent une logique et établissent une équivalence entre le discours, le cosmos, Dieu et la vérité. Le logos de la philosophie signifie donc un contenu de pensée, une vérité. D'où son éloignement par rapport au mythologique. »

Le christianisme a fait du Logos l'Esprit Saint

Pour conclure, notons qu'en Occident, le concept de logos a eu une double destinée : philosophique d'abord, théologico-religieuse d'inspiration chrétienne, ensuite. Ainsi, Pierre Hadot¹, explique :

« Si philosopher c'est vivre conformément à la loi de la raison, le chrétien est un philosophe puisqu'il vit conformément à la loi du Logos, de la Raison divine. Pour se présenter comme philosophie, le christianisme a dû intégrer les éléments empruntés à la philosophie antique, faire coïncider le Logos de l'Évangile de Jean avec la Raison cosmique stoïcienne, puis avec l'Intellect aristotélicien ou platonicien. Il a dû aussi intégrer les exercices spirituels philosophiques à la vie chrétienne. Ce phénomène d'intégration apparaît très nettement chez Clément d'Alexandrie, et il se développe intensément dans le mouvement monastique où l'on retrouve les exercices stoïciens ou platoniciens de l'attention à soi-même (prosochè), de la méditation, de

1. *Exercices spirituels et philosophie antique*, Albin Michel, 2002.

l'examen de conscience, de l'exercice de la mort, où l'on retrouve aussi la valeur attribuée à la tranquillité de l'âme et à l'impassibilité. »

Dans la théologie chrétienne, le Logos devient le Verbe, la Parole, l'Esprit Saint, comme lien entre Dieu et sa création. Enfin, Le Christ est présenté comme incarnation pure et simple du Logos-Verbe-Esprit.

Indiscutablement, le logos est le concept polysémique/multidimensionnel (spirituel, religieux, philosophique, cosmologique) qu'il faut méditer (longuement) avant d'entrer dans l'intelligence de la pensée grecque et du stoïcisme.

8. Rationalisme et panthéisme : deux idées de base du stoïcisme

Le stoïcisme veut penser l'unité du monde... et la vivre

Dans la vision stoïcienne, l'unité de l'univers est assurée par le logos (divin). Une même force spirituelle intelligente anime et organise la matière sous d'innombrables formes et selon des lois causales immuables.

« Toutes choses sont entrelacées les unes aux autres, et cette connexion est sacrée : en quelque sorte aucune n'est étrangère à une autre ; car chacune est coordonnée aux autres et elle contribue à mettre en ordre l'ordre du monde. Car un seul ordre du monde résulte de toutes les choses et un seul Dieu parcourt toutes choses en une seule substance, et une seule loi : la Raison qui est commune à tous les vivants doués de pensée », affirme Marc Aurèle dans ses *Pensées*.

Pour Zénon, Cléanthe, Chrysippe et de nombreux propagateurs de la doctrine, dans l'univers, sous-tendu par la force du logos, tout est un. Du reste, les commentateurs parlent volontiers d'une « pensée-bloc » pour définir l'École du Portique. *« Le stoïcisme est la première philosophie vraiment systématique dans la mesure où elle pense*

le réel comme un tout dont nous ne saisissons l'unité qu'une fois atteinte la sagesse totale. Les stoïciens furent d'ailleurs les premiers à employer le mot sustema au sens de système du monde », indique Alain Graf¹.

Or, si la réalité fait bloc, c'est d'abord parce que tout est corps, autrement dit affirmation de l'être, substance, tension vitale, volonté de persévérer dans l'être, pour parler comme Spinoza. Donc, chaque corps se définit par sa détermination à exister et à agir en cohérence avec lui-même, grâce, précisément, à la puissance créatrice du logos. Mais le concept de corps élaboré par le stoïcisme ancien est déroutant pour nous. Par exemple, si les astres, les objets matériels sont des corps, la raison, l'âme, les vertus, l'aurore ou le crépuscule, le jour, la nuit, le sont également. De plus, seuls sont admis quatre types d'incorporels : l'exprimable, le vide, le lieu et le temps.

Autre pensée insolite pour un esprit contemporain : l'univers-bloc des stoïciens n'est pas statique. En effet, il évolue suivant un cycle cosmique éternel : à l'origine, le *feu artiste* manifeste l'univers, lequel, comme tout vivant, est soumis à la naissance et à la mort. **Dans les conceptions du Portique, l'univers apparaît pour disparaître à intervalles fixes dans une sorte d'embrassement final. C'est la conflagration universelle.** Au terme d'une nuit cosmique, impossible à évaluer en temps humain, et dans laquelle Dieu contemple sa propre essence, une nouvelle réalité est manifestée. Et tout recommence puisque chacun de nous revit exactement les mêmes événements : Socrate arpente à nouveau les rues d'Athènes, Platon rédige à nouveau ses dialogues, etc. C'est la palingénésie. Notons au passage que cet enchaînement en boucle de créations et de dissolutions présente de profondes similitudes avec le système des Jours de Dieu ou *Manwantaras* de la gnose hindoue. La vision nietzschéenne de l'Éternel Retour, évoque elle aussi par certains côtés, les spéculations des présocratiques et des premiers stoïciens.

1. *Les grands courants de la philosophie ancienne*, Le Seuil, 1996.

Mon but, dans ce petit livre, se limite à indiquer les principes majeurs du stoïcisme sans entrer dans le détail de sa construction métaphysique. Je crois toutefois profitable pour le lecteur d'évoquer quelques thèmes de réflexion. Ils donnent une idée sommaire du champ interprétatif ouvert par la doctrine.

Cinq points de vue pour mieux comprendre le stoïcisme

- Le stoïcisme est un matérialisme, puisque tout est corps. Sans doute, sauf que la notion de logos pose une essence qui est à la fois principe physique et force spirituelle. Le concept stoïcien de matière (à la fois force, esprit, et corps) est ambigu.
- Le stoïcisme est un monisme* (du grec, « seul ») c'est-à-dire une doctrine selon laquelle au-delà des phénomènes changeants, tout se ramène à une réalité fondamentale unique : c'est évident de prime abord, sauf que là encore, l'étrange interaction d'un principe agent (logos) et d'un principe patient (la matière) indique une possible tendance au dualisme (coexistence de deux natures, substances, ou niveaux de réalité différents).
- Le stoïcisme est un émanatisme : selon cette conception, une substance spirituelle originelle donne naissance à la création au travers d'une série d'émanations, sortes de concrétisations progressives (à la manière dont de la lave en fusion se solidifie peu à peu en refroidissant). Ces différents stades d'objectivation correspondant à autant de degrés de réalités ou niveaux de conscience, tous structurés selon un ordre hiérarchique prédéterminé.
- L'émanatisme suppose que Dieu reste, d'une manière ou d'une autre, toujours extérieur et transcendant à sa création. Or, dans les écrits stoïciens, Dieu est tantôt présenté comme transcendant à la nature, tantôt, au contraire, identique à elle. Pas facile donc, de se faire une opinion d'ensemble, tant les auteurs ont des conceptions nuancées. Plutarque avait eu beau jeu de rédiger son ouvrage *Des contradictions des stoïciens*.

.../...

.../...

- Le stoïcisme est un panthéisme : cette vision a pour elle l'avantage de concilier plusieurs exigences de la doctrine : l'assimilation de Dieu à la nature, le rôle du logos-raison comme gouvernement divin de l'univers, la conception du monde comme organisme vivant. Mais l'interprétation panthéiste tend à gommer un peu arbitrairement la tendance dualiste (croyance dans l'existence de deux principes conçus comme contradictoires ou complémentaires, par exemple la matière et l'esprit) assez marquée chez un Sénèque ou un Épictète.
- Le stoïcisme est un déterminisme : dans un système où l'apparition, la dissolution puis la renaissance de l'univers sont fixées par avance et où les situations humaines sont toutes contenues dans l'entendement* divin, les hommes ne faisant que les manifester, cycles cosmiques après cycles cosmiques, la question de la liberté est hautement problématique ! Le fameux sage lui-même n'a pas la liberté de vouloir atteindre la sagesse ! Il est déterminé à viser l'ataraxie, l'état de non-trouble par les passions, sorte de nirvana philosophique, au même titre que l'ignorant est déterminé à fuir la réflexion ou le voleur à détrousser les honnêtes gens. Dans ces conditions, que devient la notion de travail sur soi, laquelle suppose le libre arbitre et l'autonomie du sujet ? Le problème de la liberté touche évidemment toutes les pensées à tournure déterministe à l'instar du stoïcisme et plus encore, du spinozisme.

Au final, cet extrait, très riche, tiré de *Stoïcisme, épicurisme, tradition hellénique* de Joseph Moreau¹, rend bien compte de la complexité de ce qu'on pourrait appeler la métaphysique* stoïcienne. Assez technique, j'en conviens, il a le grand mérite d'ouvrir de nombreuses perspectives sur l'ampleur de la pensée du Portique touchant à

1. *Op. cit.*

une notion fondamentale à savoir *Dieu*... et l'idée que nous nous en faisons. En outre, les conceptions stoïciennes ne manquent pas de poésie. Qu'on en juge :

« [...] Dieu est pour les Stoïciens un esprit mais au sens littéral et matériel du terme : spiritus est la traduction du grec pneuma, qui signifie un souffle chaud, igné, comme la respiration [...]. Dieu est ainsi l'âme de l'Univers dont la nôtre est une parcelle ; mais Dieu et l'âme ne sont pas des réalités immatérielles ; ils sont faits d'une matière la plus subtile de toutes, une sorte de feu qui construit et organise [...]. On ne saurait dire toutefois que les Stoïciens soient matérialistes, au sens que nous donnons aujourd'hui à ce mot. Ils ne sont pas matérialistes comme Démocrite ou Épicure, ni spiritualistes comme Platon. Leur pensée présente, sur ce point, un caractère archaïque, qu'on retrouverait chez les Présocratiques, chez Héraclite par exemple, dont ils se réclament parfois ; leur réflexion ne parvient pas à une distinction et une opposition nette entre la matière et l'esprit. Toute matière est pour eux, à quelque degré, pénétrée d'esprit : Dieu ou l'esprit est un fluide subtil répandu partout ; tout est animé à quelque degré ; la matière est toujours vivante, conception qu'on peut désigner sous le nom d'hylozoïsme. »

Pas de Dieu personnel dans le stoïcisme

L'hylozoïsme (du grec *hulê*, matière, et *dzôê*, vie) consiste à considérer que l'univers est un organisme vivant, avec ses lois et son fonctionnement. **Bien avant nos scientifiques contemporains, les premiers stoïciens ont eu l'intuition que la matière est comme traversée et animée par une force de vie, une dynamique interne.** Certes, ils n'avaient pas encore accès, par exemple, au concept moderne d'auto-organisation de la matière. Pourtant, avec le recul, leur pensée reste étonnante. Pour compléter le propos et en finir avec les aspects techniques que je limite à l'indispensable, ajoutons que l'hylozoïsme stoïcien est un monisme rationnel :

- **Monisme**, car, en dernière analyse, un pouvoir unique et un seul (le Dieu-Logos) gouverne/anime la nature-univers.

- **Rationnel**, car, dans le stoïcisme, l'intégralité de la création obéit à des lois universelles, justes et bonnes. Au niveau humain, cette raison universelle est vécue comme providence. Une providence qui, comme le soleil, éclaire tout le monde en général et personne en particulier. « *Chez les Stoïciens, il ne faut pas se représenter la providence comme une volonté divine s'intéressant à tous les cas particuliers, mais comme une impulsion originelle qui met en route le mouvement de l'univers et l'enchaînement des causes et des effets qui constitue le destin* », précise Pierre Hadot¹. Dans une telle vision, il est non seulement vain mais proprement impie d'adresser une prière personnelle ou d'invoquer une divinité personnelle. Seule la prière d'adhésion et de consentement sans condition, dont l'esclave Épictète² s'est fait le champion, est philosophiquement acceptable :

« *Ose regarder Dieu en face et lui dire : "Use de moi à ta volonté ; je suis d'accord avec toi, je suis à toi ; je ne refuse rien de ce qui te paraît bon ; mène-moi où tu veux ; revêts-moi de l'habit que tu veux. Que veux-tu ? Que je sois magistrat ou simple particulier ? Que je sois exilé ? Que je sois pauvre ou que je sois riche ? Dans toutes ces situations je prendrai ta défense devant les hommes ; je leur montrerai ce qu'est réellement chacune d'elle."* »

Moins lyrique, Sénèque ramasse le *fatum* stoïcien dans une formule acérée :

« *Que tout ce qui a plu à Dieu plaise à l'homme.* »

Difficile d'être plus péremptoire !

1. *La philosophie comme manière de vivre*, coll. « Biblio Essais », Le livre de Poche, 2003.

2. *Entretiens*, II.

Le comble de l'optimisme, parfois jusqu'à l'excès

L'optimisme stoïcien repose sur une totale soumission à un Dieu providentiel, avisé et entièrement rationnel. Sans avoir besoin d'aucune théodicée¹ à la Leibniz (car Dieu n'a nullement besoin d'être justifié, encore que, selon Émile Bréhier, Chrysippe s'y soit maladroitement essayé), les stoïciens affirment que tout est pour le mieux dans l'univers. Tout a un sens, une raison d'être, une justification, une finalité. Mais, comme le note avec humour Émile Bréhier², le Portique en a souvent fait un peu trop : « *On sait jusqu'à quel point de ridicule les Stoïciens ont poussé l'affirmation d'une finalité externe, attribuant par exemple aux puces la fonction de nous réveiller d'un sommeil trop long et aux souris l'heureux effet de nous forcer à veiller au bon ordre de nos affaires.* »

Contrairement au dualisme platonicien dont la condamnation du monde sensible (origine de nos erreurs et de nos illusions) est sans appel, le Portique voit dans le sensible (jusque dans ses plus infimes détails) une manifestation du logos.

Loin de nous éloigner de la sagesse, l'expérience de la matière est au contraire une condition nécessaire pour la réaliser. Le stoïcien sait qu'il a aussi besoin de son corps pour philosopher quand Platon ne rêve que d'apprendre à séparer l'âme du corps (cf. le *Phédon*). Difficile, donc, de surpasser le stoïcisme en matière d'optimisme et d'acquiescement joyeux à la réalité universelle !

1. Le terme a été forgé par le philosophe, savant et mathématicien allemand Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716). La théodicée est l'entreprise par laquelle un penseur cherche à justifier la bonté absolue de Dieu en essayant de résoudre le problème de l'existence du mal et souvent de la liberté humaine. Avec ses *Essais de théodicée sur la bonté de Dieu, la liberté de l'homme et l'origine du mal*, notre philosophe, n'a pas craint, on le voit, de s'attaquer aux sujets les plus difficiles !

2. *Op. cit.*

Une vision qui rétablit un certain équilibre face au sempiternel couplet sur la « morale de la résignation ».

Une pensée hermétique au problème du mal et de la souffrance

Reste que dans cet optimisme-bloc, fondé en raison, l'existence du mal ouvre une brèche considérable. D'ailleurs, dès l'époque de Zénon, les détracteurs de la doctrine ne se sont pas privés de multiplier leurs attaques. Sans grand succès, les stoïciens opposant aux critiques – dignes d'intérêt – une assurance imperturbable.

La cruauté des hommes ? Une conséquence inévitable de leur ignorance. Comme le philosophe, le criminel recherche le bonheur, mais au mauvais endroit. Plutôt que de choisir les richesses de l'âme, il convoite celles du corps et de ses plaisirs. C'est une simple erreur de jugement. Et les penseurs du Portique de reprendre l'argument de Socrate selon lequel « nul n'est méchant volontairement ». Dans son célèbre *Hymne à Zeus*¹, Cléanthe introduit toutefois l'idée d'une liberté de choix entre le bien et le mal moral. « Rien n'arrive sans toi, excepté les actes qu'accomplissent les méchants dans leur folie », écrit-il. Dieu laisse à l'homme la liberté d'agir moralement et rationnellement ou non et ne peut, de ce fait, être tenu pour responsable de ses erreurs, ou pire.

Les passions ? De simples maladies, comparables à celles du corps, dont une ascèse efficace peut venir à bout. Un peu de volonté que diable ! De même qu'il existe des diètes alimentaires, il est profitable de s'adonner aux diètes intellectuelles. On préférera la consultation des textes à la fréquentation des théâtres, l'eau claire à la consommation excessive de vin, et ainsi de suite.

1. in, Bréhier et Schuhl, *Les Stoïciens*, op. cit.

Les maladies physiques ? Elles sont là pour forger la volonté du philosophe. Au quotidien, il ne faut ni trop se réjouir de sa bonne santé ni se désoler lorsque la fièvre frappe.

Les animaux sauvages qui attaquent les hommes ? Eh bien, serpents et insectes font partie d'un plan divin dont nous ignorons l'essentiel. La laideur de la gueule béante du lion et la bave du sanglier (cf. Marc Aurèle) rehaussent, à leur manière, l'esthétique du tableau d'ensemble que constitue la création. Cet argument sera repris, quasiment à l'identique, par Leibniz dans sa *Théodicée*, parue en 1710.

Les catastrophes naturelles et leurs dévastations ? Elles aussi obéissent à des lois dont nous ne savons pas tout. Traumatisantes pour l'être humain, à un niveau cosmique, c'est-à-dire du point de vue de Dieu, elles offrent un visage très différent. Et puis, d'ailleurs, l'univers n'est-il pas voué à la dissolution... et à la renaissance.

En synthèse, nos chers philosophes recommandent aux hommes de ne pas s'émouvoir outre mesure de ce qui peut leur arriver. Le sentimentalisme et l'émotion facile ne sont pas de mise chez les Stoïciens ! Aux yeux d'une humanité qui a traversé deux guerres mondiales et tant de cataclysmes politiques sur plusieurs millénaires, le rationalisme à la stoïcienne raisonne/résonne curieusement. Pour dire le moins.

Plus largement, en conclusion de ce chapitre, affirmons que la rationalisation du mal est le chemin de croix, il n'y a pas d'autre mot, des philosophies panthéistes et optimistes.

9.

L'usage correct des représentations

Le programme pratique du stoïcisme : vivre le bonheur

Une fois posés et assimilés les principes de la doctrine (*cf.* les deux chapitres précédents), les conséquences pratiques qu'on peut en déduire – sa morale ou éthique – s'imposent d'elles-mêmes. En effet, puisque l'univers est guidé par une providence bonne et rationnelle, la morale stoïcienne est obligatoirement un eudémonisme* : une morale qui se donne pour finalité l'accès au bonheur et à l'épanouissement intérieur. Or, **ce bonheur à la fois rationnel et moral n'est rien d'autre que la sagesse.**

Qu'est-ce que la sagesse pour l'École du Portique ? L'intégration de la raison, du logos, l'adhésion à la providence, le consentement joyeux au destin, la foi (philosophique) en Dieu, la vie conforme à la Nature. Il va sans dire que la réalisation effective d'un tel programme reste largement une vue de l'esprit, tant la figure du sage, « dans son austère grandeur », relève davantage de l'imagerie édifiante que de la réalité historique ! Une évidence démontrée par l'expérience : l'humain est pétri de contradictions, soumis à de multiples émotions, en proie à des états affectifs incessants, souvent animé par la passion, mais rarement motivé par la raison.

L'humanité étant ce qu'elle est, vivre selon les enseignements du Portique, est nécessairement une école de patience et de modestie. Les fondateurs de religions et de systèmes de pensée en ont fait l'amère expérience : l'esprit de l'homme est rebelle à la transformation intérieure et enclin au conformisme spirituel ou intellectuel. Et gare à celui qui se met en tête de réveiller les endormis !

Les Marc Aurèle, Sénèque ou Épictète furent les premiers à l'admettre : le sage parfait, à supposer qu'il existât un jour, est assurément une perle rare, une heureuse exception, d'autant plus difficile à identifier qu'à l'instar de Socrate, le philosophe ne s'annonce pas comme tel.

Intégrer le logos, donc. De quelle façon ? En vivant conformément à la Nature-Logos-Raison. Certes, nous l'avons dit, mais encore ? **En s'adonnant sans relâche à une triple discipline particulièrement exigeante : la maîtrise du jugement (*dogma, hypolepsis*), du désir (*orexis*) et de l'impulsion à l'action, (*hormè*).** On lira sur ce thème majeur du stoïcisme, le très bel ouvrage au titre éloquent que Pierre Hadot a consacré à Marc Aurèle¹.

Nous pouvons maîtriser notre propension à émettre des jugements

Vue de près, la théorie de la connaissance, ou logique, mise au point par les auteurs du Portique enseigne au disciple-philosophe :

- **À émettre des jugements rationnels, objectifs, sur les situations, les êtres et les choses.** « *De même que Socrate disait qu'on ne doit pas vivre sans soumettre sa vie à un examen, de même ne faut-il point accepter une représentation sans examen, mais on doit lui dire :*

1. *La Citadelle intérieure*, Fayard, 1992.

“Attends, laisse-moi voir qui tu es et d'où tu viens”, tout comme les gardes de nuit disent : “Montre-moi tes papiers.” », peut-on lire dans les *Entretiens II*. L'homme est responsable de la qualité des jugements qui accompagnent ses représentations.

Par exemple, la représentation d'un ami émerge dans ma conscience. Si j'observe attentivement ce qui se passe en moi, je constate que son image, présente dans mon esprit, est comme entourée d'une gangue faite de sentiments, d'émotions, de souvenirs, de pensées. Ce sont les jugements que j'émetts sur l'amitié en général, sur mon ami en particulier, mes craintes, mes joies, etc. En fait, le jugement est omniprésent dans mon univers mental. Chaque représentation qui apparaît dans notre conscience, déclenche un foisonnement de jugements, d'idées, d'opinions : « C'est bien, mal, scandaleux, formidable, effrayant, réjouissant, attirant, repoussant, enthousiasmant, démoralisant. » **Pour les stoïciens, la liberté intérieure commence avec la maîtrise du jugement.**

- **À contrôler ses passions en canalisant la force du désir pour l'orienter vers ce qui est réellement désirable, à savoir la raison, la vertu et la sagesse.** Désirer la richesse ou le pouvoir éloigne de la vie philosophique, désirer cultiver la sagesse en rapproche. La dynamique du désir peut donc recevoir une orientation rationnelle. Ainsi, méditer le courage de Socrate face à la mort peut exalter le désir d'embrasser la vie philosophique.
- **À donner à son action, si infime soit-elle, une portée universelle.** Loin de limiter son point de vue aux intérêts immédiats de son ego, le sage se place dans la perspective du Tout, celle de la raison universelle.

En conséquence, puisque je considère que le cosmos est un organisme vivant, je dois le respecter en évitant de jeter mes papiers gras par terre ou de surconsommer de l'essence en roulant trop vite.

Au cœur de la doctrine : le principe directeur

Fort bien. Mais avant de prétendre s'élever à cette vision sublime, proprement cosmique, il faut nécessairement se fixer un point de départ dans l'ici et maintenant. Pour le stoïcisme, celui-ci existe : c'est l'*hégemonikon*, le fameux « principe directeur ». À défaut de synonymes modernes, je propose ci-après plusieurs termes à connotation philosophique et religieuse permettant de mieux saisir la notion d'*hégemonikon* : l'Âme (en grec *psukhê*), la partie rationnelle de l'âme (Platon), la parcelle divine (Épictète), l'expression de Dieu dans l'homme (Sénèque), l'essence spirituelle, le Moi supérieur, la conscience rationnelle et morale du sujet, la conscience supérieure, l'unité du sujet pensant et agissant, le *cogito* (j'y reviendrai plus loin).

Le but de l'ascèse stoïcienne est de donner à l'étudiant les moyens de reconnaître en lui son principe directeur et d'en augmenter la puissance, au travers d'exercices détaillés dans la suite de ce livre.

Percer la nature de l'*hégemonikon* c'est d'abord comprendre la spécificité de son pouvoir : celui d'user correctement (en cohérence avec la Nature-Raison) des représentations. De l'ancien Portique jusqu'à l'époque impériale, la doctrine fait preuve, sur ce point, d'une remarquable unité. À mon sens, tout l'esprit du stoïcisme est « encapsulé » dans cette formule d'Épictète : « *Rien d'autre n'est en notre pouvoir que l'usage correct de nos représentations.* » L'*hégemonikon* est évidemment l'instance spirituelle, intellectuelle et morale capable d'user correctement (rationnellement) des représentations. Telle est d'ailleurs l'activité essentielle du véritable philosophe. On sait que le stoïcisme a longuement réfléchi sur la nature des représentations et leur rôle dans la construction de la connaissance et de l'éthique.

Un aperçu du concept de représentation

Pour Zénon, la représentation (*phantasia*) est l'impression, « *semblable à un cachet sur de la cire* », produite par un objet sur la pensée. Je n'entre ni dans l'explication détaillée du mécanisme intellectuel

conduisant à la fameuse « représentation compréhensive »¹ ni dans celle de la théorie de l'assentiment, afin de me concentrer sur l'essentiel par rapport au but de ce livre :

- **Premier élément** : les objets de l'expérience (les phénomènes apparaissant dans l'espace-temps) nous sont donnés dans une intuition intellectuelle et traduits dans la pensée sous forme d'images mentales intérieures.
- **Deuxième élément** : puisque toute réalité matérielle provient du logos, chez les stoïciens, le message des sens, la perception des objets extérieurs et la représentation ne sont ni des illusions, ni un moindre savoir, mais au contraire les indispensables composantes rendant possible une connaissance pleine et entière de la réalité *en soi*, pour parler en langage moderne. Sous cet angle, la différence d'approche entre stoïcisme et platonisme est radicale.
- **Troisième élément** : la logique me donne la certitude que l'arbre perçu par mon œil dans l'espace-temps et l'image intérieure que je m'en forme sont liés, dans ma pensée, en tant que connaissance rationnelle, objective de ce qui est. Entité spirituelle/psychologique/intellectuelle/morale infatigable, le principe directeur perçoit, enregistre, trie, organise, connaît, juge, décide et détermine la volonté à l'action. Insistons : **puisque l'univers est rationnel et intelligible pour l'homme, la pensée peut, en bonne logique, le connaître dans ses principes et ses manifestations.**
- **Quatrième élément** : Dans la construction et l'enchaînement des représentations, la pensée du sage et du non-philosophe fonctionne selon un schéma identique. Aucun doute à ce sujet dans la

1. Très rapidement, l'apport stoïcien essentiel dans la théorie de la connaissance est la notion de représentation compréhensive, exposée par le fondateur, Zénon de Citium. *Kataleptikè* est le terme grec pour désigner l'idée de « compréhensive », littéralement, la capacité de s'emparer, s'approprier et, par extension, comprendre (« prendre avec »). La représentation compréhensive (*phantasia kataleptikè*) est la représentation qui se produit dans le sujet au moment où celui-ci perçoit un objet. L'ensemble de ce processus rend possible la compréhension (connaissance) puis le jugement conduisant à l'action.

mesure où la raison est commune à tous. À cette différence près, absolument fondamentale ; alors que le premier maîtrise ses représentations et ses jugements en se bornant à analyser leur contenu objectif et en contrôlant leur effet sur sa conscience, l'ignorant se laisse submerger par un flot de représentations/jugements affectifs, chimériques, superflus, parfois débilitants.

Il existe différentes catégories de représentations qui constituent autant de phénomènes de la conscience : l'image des objets extérieurs donc, mais aussi l'imaginaire (j'y reviendrai longuement dans un prochain chapitre), le rêve, le phantasme, la sensation, l'impression. En d'autres termes, la pensée du sage perçoit la réalité de façon objective, technique, presque clinique, quand celle du non-philosophe est constamment parasitée par les forces tumultueuses de la passion. **Les hommes, disposant de notions communes identiques, accèdent à la même réalité, certains directement (les sages), d'autres au travers du voile de la passion (les non-philosophes).** Un point sur lequel les auteurs anciens reviennent à l'envi.

- **Cinquième élément** : je l'ai signalé plus haut, le Portique est peu explicite et guère convaincant sur l'origine des passions. Ayant pris acte de leur existence et de leur extraordinaire pouvoir sur l'esprit de l'homme – comment faire autrement ? – le stoïcisme propose une vigoureuse ascèse visant à les placer – idéalement – sous le contrôle de *l'hègemonikon*.

Trois exemples simples pour comprendre le rôle des représentations

Ceci posé, évoquons trois exemples d'usage correct/incorrect des représentations et des jugements.

- **Premier exemple : le ciel s'assombrit soudain.** Le sage s'en tient à un pur constat : « Il y a deux heures le temps était clément, maintenant le ciel se couvre. Il va probablement pleuvoir. » À partir de la même représentation, le non-philosophe se laisse

entraîner par de multiples considérations : « Le temps devient sombre, il va certainement pleuvoir, je vais être trempé comme une soupe car je n'ai pas de parapluie, pourvu que ça ne tourne pas à l'orage ; j'ai peur des impacts de foudre, souvent des gens meurent foudroyés, je dois me méfier... »

- **Deuxième exemple : la fièvre se déclare.** Le sage se tient ce discours : « Ce matin je ressens une forte douleur dans la tête et des frissons dans tout le corps, j'ai probablement de la fièvre. Je sais que le corps physique est sujet à la maladie et disparaîtra un jour. Tout cela fait partie des conditions qui nous sont imposées par la nature. Dans un premier temps, je vais prendre un médicament, puisque j'ai accès à cette ressource, puis j'irai consulter le médecin si nécessaire. Procédons par étape et nous verrons bien comment évolue la situation. » Le non-philosophe s'inquiète immédiatement : « Mais qu'est-ce qui m'arrive cette fois ? La semaine dernière déjà, je ne me sentais pas dans mon assiette. Cette douleur dans la tête n'annonce rien de bon. Pourvu que ce ne soit pas grave ! C'est bien ma veine : justement aujourd'hui, je devais retrouver des amis pour dîner, mon projet est à l'eau, quelle poisse ! Je dois trouver un docteur, et vite. »
- **Troisième exemple : l'accident de la route.** Le sage examine la scène le plus objectivement possible : « Le conducteur de la voiture bleue bouge encore, en revanche celui de la voiture rouge est inanimé, d'ailleurs sa poitrine est maculée de sang... Je vais régler la circulation pour éviter d'autres incidents et demander à cette personne sur le trottoir d'appeler les secours grâce à son téléphone portable. Je sais qu'il est souvent dangereux de vouloir dégager les blessés d'un véhicule accidenté. L'intention est louable mais contreproductive. » Le non-philosophe tend à s'affoler : « Quelle horreur !... Le choc a dû être terrible, mais qu'est-ce que je dois faire ? Ces gens ont l'air de souffrir. J'espère de tout mon cœur qu'ils vont s'en sortir. Et les flics qui ne sont pas là quand on a besoin d'eux, mais pour les contraventions, alors là oui, ils savent nous trouver. Ah et puis si les gens ne conduisaient pas comme des fous non plus... »

Dans ces exemples, j'en suis sûr, la sympathie du lecteur incline spontanément vers le non-philosophe, proche de ses sentiments, alors que le « sage » semble désincarné, dénué de compassion et, disons-le, d'humanité. Son détachement (réel ou simulé) face aux événements extérieurs, sa volonté d'objectivité, son désir de se borner à examiner « les choses telles qu'elles sont » sans y ajouter aucun jugement superflu... tout cela a quelque chose d'artificiel et d'agaçant. Épictète, déjà, expliquait à ses disciples trop zélés qu'« *il ne faut pas être impassible à la manière d'une statue* » et que l'apprenti-philosophe ne doit jamais se laisser aller à avoir « le sourcil hautain ».

Garder le sens de la mesure, y compris dans la volonté de se maîtriser

Malgré ces mises en garde, la réputation d'excessive rigueur et de froideur, justifiée dans certains cas, a beaucoup nui à la propagation du stoïcisme. Sénèque l'avait parfaitement compris ; pour lui, la figure du sage n'était qu'un idéal vers lequel tendre, et les pères de la doctrine, des guides plus que des maîtres. Le refus de l'orthodoxie, du dogmatisme, la volonté farouche de ne pas céder à l'esprit de système, caractéristiques revendiquées et assumées par l'auteur des *Lettres à Lucilius*, expliquent en grande partie son succès contemporain. La relative bienveillance de Sénèque pour l'homme séduit. À supposer qu'un philosophe doive séduire son public, évidemment.

Au-delà de ces considérations psychologiques, tout sauf anecdotiques, la maîtrise des représentations est, pour les stoïciens, l'unique voie d'accès à un noyau d'inexpugnable liberté mentale. Là encore, se pose la question de la méthode, du « comment faire ».

La célèbre distinction d'Épictète entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas.

Le *Manuel* fournit la réponse en posant la fameuse distinction entre les choses qui dépendent de nous et celles qui ne dépendent pas de nous.

Le texte démarre immédiatement par cette explication :

« Il y a ce qui dépend de nous, il y a ce qui ne dépend pas de nous. Dépendent de nous l'opinion, la tendance, le désir, l'aversion, en un mot toutes nos œuvres propres ; ne dépendent pas de nous le corps, la richesse, les témoignages de considération, les hautes charges, en un mot toutes les choses qui ne sont pas nos œuvres propres. Les choses qui dépendent de nous sont naturellement libres, sans empêchement, sans entrave ; celles qui ne dépendent pas de nous sont fragiles, servies, facilement empêchées, propres à autrui. Rappelle-toi donc ceci : si tu prends pour libres les choses naturellement servies, pour propres à toi-même les choses propres à autrui, tu connaîtras l'entrave, l'affliction, le trouble, tu accuseras dieux et hommes ; mais si tu prends pour tien seulement ce qui est tien, pour propre à autrui ce qui est, de fait, propre à autrui, personne ne te contraindra jamais ni ne t'empêchera, tu n'adresseras à personne accusation ni reproche, tu ne feras absolument rien contre ton gré, personne ne te nuira ; tu n'auras pas d'ennemi, tu ne souffriras aucun dommage. Toi donc qui poursuis de si grands biens, rappelle-toi qu'il faut, pour les saisir, te remuer sans compter, renoncer complètement à certaines choses, et en différer d'autres pour le moment. Si, à ces biens, tu veux joindre la puissance et la richesse, tu risques d'abord de manquer même celles-ci, pour avoir aussi poursuivi ceux-là, et de toute façon tu manqueras assurément les biens qui seuls procurent liberté et bonheur. »

Établir la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas revient à pratiquer l'usage correct des représentations. Pour Épictète qui a retenu les leçons de son maître Musonius Rufus (vers 30-106), cette faculté est le privilège de l'homme – son héritage divin –, en même temps que sa responsabilité suprême. En effet, le Destin a voulu sciemment que le pouvoir de maîtrise de l'homme se limite à son *hégemonikon* (sa réflexion, son jugement, sa raison) sans s'étendre à l'ensemble des circonstances extérieures. Épictète pose ce principe comme évident et en tire toute une ascèse spirituelle, intellectuelle et morale. La distinction stoïcienne nous commande donc de nous détacher intérieurement de ce qui ne dépend pas de nous (les circonstances extérieures) afin de cultiver exclusivement ce qui dépend de nous

(notre liberté intérieure, notre raison, notre pensée). Par conséquent, le Portique enjoint ses adeptes de tenir pour indifférentes les choses qui ne dépendent pas de nous et de développer l'impassibilité à leur égard.

Une école de détachement

Cet acte de détachement, car il s'agit bien d'un acte psychologico-intellectuel particulièrement énergique, a pour objectif de nous arracher à la fascination de l'immédiat et de son bruyant cortège de désirs, plaisirs, craintes, peurs, avidités, aversions, opinions, idées reçues.

Au sens philosophique, l'état de détachement dont je parle ici n'est rien d'autre que l'ataraxie, du grec *ataraxia*, ou état de non-trouble. C'est l'idéal de sagesse des Anciens par lequel l'individu apprend à conduire sa pensée pour mieux maîtriser son existence. L'ataraxie ne consiste pas à sombrer dans l'apathie. Ce qui a été le travers de quelques cyniques. C'est pourquoi les Sénèque et Épictète jugent qu'une des fonctions de l'enseignement philosophique est de former des hommes d'action et pas de purs contemplatifs : magistrats, soldats, artisans, commerçants, etc. Parallèlement, ils affirment qu'il ne faut rechercher ni honneurs, ni fortune, ni postes en vue et, bien sûr, aucun prestige. Chacun doit simplement jouer le rôle assigné par le Destin. Pas question de se mettre en rupture de la société et encore moins d'aller vivre au fond des bois pour ruminer sur la méchanceté des hommes. **Le Destin nous a placés à l'endroit qui convient à notre développement intérieur. Nous devons nous adapter et tirer un bénéfice philosophique de la situation, sans amertume, ni plainte.** Le sage accompli n'accuse ni Dieu, ni les autres, ni lui-même. Il consent de tout son être à la réalité telle qu'elle est et se contente d'user correctement de ses représentations. *« Ne cherche pas à ce que ce qui arrive arrive comme tu veux, mais veille que ce qui arrive arrive comme il arrive, et le cours de ta vie sera heureux »*, martèle Épictète.

Les détracteurs du stoïcisme ont vu dans cette formule, et tant d'autres semblables, une abdication pure et simple de ce qui fait la noblesse de l'homme : sa capacité de s'indigner, de se révolter, sa volonté de changer l'ordre des choses. Pour le lecteur occidental, élevé dans le culte de l'action, souvent confondue avec l'agitation, la doctrine du Portique conduit à la résignation. Une perspective inadmissible, car, « on a raison de se révolter ». Mais les stoïciens purs sont inflexibles : **l'ordre des choses a été voulu et conçu tel qu'il est par une puissance, le logos, qui dépasse infiniment l'individu. Celui-ci doit comprendre, accepter et se soumettre avec l'assentiment de la raison et du cœur.**

La liberté passe par l'abandon à l'ordre du monde

Les auteurs de l'École en reviennent éternellement au même point : on adhère à l'optimisme foncier de cette pensée-bloc ou on le rejette. Il n'existe pas de moyen terme : le philosophe doit faire le pari d'un univers complètement rationnel et s'y tenir contre vents et marées. Comme le souligne Pierre Hadot dans son commentaire du *Manuel* : « *L'homme apparaît comme chargé par la divinité, d'un poste qu'il doit tenir, d'un rôle qu'il doit exécuter. Impossible d'ailleurs de résister à la destinée, personnifiée par la volonté de Zeus ; refuser son consentement, c'est à la fois devenir mauvais et malheureux, car ce qui a été ordonné par la Raison divine arrivera quand même, mais contre la volonté de celui qui résiste.* » On ne saurait trop insister sur l'étrange paradoxe où la liberté du sage repose sur sa totale soumission et sa complète abnégation. Ce célèbre passage du *Manuel*, choquant pour le lecteur moderne, le démontre assez :

« Ne dis jamais à propos d'une chose : "Je l'ai perdue", mais "Je l'ai rendue". Ton enfant est mort ? Il a été rendu. Ta femme est morte ? Elle a été rendue. Ton champ t'a été pris ? Cela aussi a été rendu. "Mais celui qui me l'a pris est un scélérat." Et que t'importe par qui celui qui te l'a donné te l'a redemandé ? Aussi longtemps qu'ils te sont donnés, prends soin de

ces biens comme s'ils appartenait à autrui, ainsi que font les voyageurs dans une hôtellerie. »

Cette dureté s'explique : pour le stoïcisme, en dernière analyse, le seul bien est le « bien moral » et le seul mal, le « mal moral ». Absolument tout le reste, des possessions matérielles à la santé, en passant par les relations humaines, doit être tenu pour secondaire voire indifférent. L'empereur Marc Aurèle, malgré son pouvoir et son prestige, n'a cessé de répéter que le philosophe doit rester indifférent aux choses indifférentes.

Dans sa correspondance, on sait que Descartes, pourtant influencé par le stoïcisme dans sa morale provisoire, n'hésita pas à flétrir l'insensibilité et la froideur des Anciens. Il faut dire que le penseur français fut très affecté par le décès de sa fille Francine à l'âge de cinq ans. Et notre homme n'eut pas honte de ses larmes.

Face à la brutalité des propos d'Épictète rapportés par Arrien, la tendance « naturelle » est de réagir comme Descartes. Évidemment. Toutefois, loin de vouloir choquer, **Épictète indique une qualité à cultiver, celle du détachement serein, de la prise de distance par rapport aux inéluctables aléas de l'existence. Il recommande à ses élèves de ne pas s'identifier aux possessions matérielles, de conserver une certaine indépendance psychologique et affective dans les relations avec les proches, les amis, les autres, la société.** Il est certes légitime de pleurer la mort d'un proche ou d'un ami, mais beaucoup moins de perdre tout sens de la mesure pour une aile de voiture enfoncée... ou une simple fuite de robinet !

Inlassablement, l'ancien esclave affirme que la liberté intérieure n'est possible qu'au prix de ce détachement, pratiqué jour après jour, heure après heure. Cette « garde de soi » de tous les instants, suppose une contention d'esprit à laquelle peu d'individus peuvent se soumettre. C'est pourquoi, les affaires humaines fonctionnant sur la base de compromis permanents, envers soi-même et envers les autres, les auteurs ont été contraints d'introduire dans la

doctrine, des éléments de casuistique et de parénétiq. Objectif : offrir au disciple les moyens de savoir comment se comporter en philosophe dans tel ou tel cas de figure ou quel conseil efficace appliquer pour surmonter les vicissitudes de l'existence. L'idée est toujours la même : faire route vers l'idéal sans s'arrêter en chemin.

La ligne de conduite à suivre dans la vie courante

Dès lors, comment l'apprenti en sagesse opère-t-il au quotidien ? Nous l'avons dit : il s'adonne à la maîtrise des représentations suivant la triple discipline du jugement, du désir et de l'action. Ainsi, s'il se fait la représentation d'un plaisir quelconque, il analyse et décide s'il peut céder ou non à son désir, comment et combien de temps, puis agit en conséquence.

La méthode s'applique indifféremment à une partie d'échecs (« C'est bien de se détendre mais évitons l'excès de divertissement »), un repas au restaurant (« Manger est agréable mais je dois malgré tout faire preuve de tempérance ») ou l'envie de coucher avec l'épouse du voisin de palier (« Je dois écarter cette idée, la philosophie ne consistant pas à séduire des femmes mariées »). En particulier, il examine scrupuleusement les jugements qu'il se forge sur les choses et les situations.

Car certains jugements renforcent la maîtrise quand d'autres l'affaiblissent. Soit, par exemple, la représentation (objective) d'une perte d'emploi annoncée à la suite d'un plan de restructuration. **Monologue intérieur accompagné de jugements conformes à la nature** : « J'ai appris aujourd'hui que j'allais probablement être licencié dans deux mois. Les transformations économiques font partie de la vie en société. Ainsi en a décidé le Destin. D'ailleurs, à la surface de la planète, nous sommes des millions dans ce cas. Cela ne dépend pas de moi. Pour ma part, je vais profiter de cet épisode pour faire un bilan de compétences et peut-être changer d'orientation professionnelle. Tout ce qui compte pour moi,

c'est de préserver ma liberté intérieure et de consentir joyeusement à une réalité que je ne suis pas capable de percevoir dans son intégralité. Jusqu'à présent je jouais le rôle d'un employé, bientôt ce sera celui de chômeur et ainsi de suite. »

Monologue intérieur accompagné de jugements non conformes à la nature : « J'ai appris aujourd'hui que j'allais probablement être licencié dans deux mois. Je suis révolté ! Moi qui ai tout donné à cette entreprise pendant tant et tant d'années, comment peuvent-ils me faire ça ? La vie est décidément injuste et cruelle. Le Destin fait bien mal les choses. Et puis à mon âge, se retrouver au chômage, c'est angoissant. »

L'attachement de l'homme à son corps, le plus grand obstacle au progrès intérieur

Si Épictète n'a pas oublié l'enseignement de Socrate, il n'a pas oublié non plus celui de Platon. Comme le fondateur de l'Académie, le sage de Nicopolis considère que le principal obstacle à la philosophie c'est l'attachement au corps. Dans son ouvrage, *Épictète et Platon*¹, Amand Jagu a patiemment démontré l'influence du dualisme à tournure spiritualiste platonicien sur les conceptions morales développées par Épictète : « Nous trouvons déjà chez Platon le triple idéal qui est à la base de toute la morale stoïcienne : suivre la nature, suivre la raison, suivre Dieu. » Puis A. Jagu souligne qu'il « est permis d'affirmer qu'Épictète s'oriente vers un spiritualisme tout à fait analogue à celui de Platon [...]. Épictète a subi l'influence de Platon et notamment du Phédon ».

En effet, chez Épictète comme chez Sénèque, se fait jour un certain parallèle entre la maîtrise des représentations et le processus de séparation de l'âme et du corps (la formule apparaît dans les *Entretiens*). Dans le *Phédon*, par la bouche de Socrate, Platon expose avec

1. *Op. cit.*

vigueur plus que ses idées, ses convictions les plus intimes. Ce dialogue est assurément l'un des pics de la pensée occidentale sur le thème de l'homme face à la mort, *sa* mort.

Pour Platon, philosopher c'est apprendre à mourir, autrement dit à séparer l'âme du corps. L'âme doit fuir le message des sens, mourir au sensible, se ramasser sur le noyau de raison qui la constitue, et contempler les essences éternelles et universelles.

De ce point de vue, le *Phédon*, qui relate avec un art consommé les derniers moments de Socrate, est un concentré de spiritualisme dualiste (la matière/chair d'un côté, l'âme/esprit de l'autre) sans concession, presque brutal :

« Il semble bien que le vulgaire ne se doute pas qu'en s'occupant de philosophie comme il convient, on ne fait pas autre chose que de rechercher la mort et l'état qui la suit [...]. La mort est-ce autre chose que la séparation de l'âme d'avec le corps ? On est mort, quand le corps, séparé de l'âme, reste seul, à part, avec lui-même, et quand l'âme, séparée du corps, reste seule, à part, avec elle-même [...]. Te paraît-il qu'il soit d'un philosophe de rechercher ce qu'on appelle les plaisirs comme ceux du manger, du boire, et ceux de l'amour ? Et les soins du corps, crois-tu que notre philosophe en fera grand cas ? Crois-tu qu'il tienne à se distinguer par la beauté des habits et des chaussures et par les autres ornements du corps, ou qu'il dédaigne tout cela, à moins qu'une nécessité pressante ne le contraigne à en faire usage ? [...] L'activité d'un tel homme ne s'applique pas au corps, elle s'en écarte au contraire autant que possible et se tourne vers l'âme [...] Le philosophe s'applique à détacher le plus possible son âme du commerce du corps, et il diffère en cela des autres hommes [...] Quand il s'agit de l'acquisition de la science, le corps est un obstacle, si on l'associe à cette recherche. [...] Quand l'âme entreprend de faire quelque recherche de concert avec le corps, nous voyons qu'il l'induit en erreur. N'est-ce pas en raisonnant qu'elle prend, si jamais elle la prend, quelque connaissance des réalités ? Mais l'âme ne raisonne jamais mieux que quand rien ne la trouble, ni l'ouïe, ni la vue, ni la douleur, ni quelque plaisir, mais qu'au contraire elle s'isole le plus complètement en elle-même, en envoyant promener le corps et qu'elle rompt, autant qu'elle peut, tout commerce et tout contact avec lui pour essayer de saisir le

réel [...] L'âme du philosophe méprise profondément le corps, le fuit et cherche à s'isoler en elle-même [...] Le corps nous cause mille difficultés par la nécessité où nous sommes de le nourrir ; qu'avec cela les maladies surviennent, nous voilà entravés dans notre chasse au réel. Il nous remplit d'amours, de désirs, de craintes, de chimères de toute sorte, d'innombrables sottises, si bien que, comme on dit, il nous ôte vraiment et réellement toutes les possibilités de penser. Guerres, dissensions, batailles, c'est le corps seul et ses appétits qui en sont la cause ; car on ne fait la guerre que pour amasser des richesses et nous sommes forcés d'en amasser à cause du corps, dont le service nous tient en esclavage. La conséquence de tout cela, c'est que nous n'avons pas de loisir à consacrer à la philosophie. Mais le pire de tout, c'est que, même s'il nous laisse quelque loisir et que nous nous mettions à examiner quelque chose, il intervient sans cesse dans nos recherches, y jette le trouble et la confusion et nous paralyse au point qu'il nous rend incapables de discerner la vérité. Il nous est donc effectivement démontré que, si nous voulons jamais avoir une pure connaissance de quelque chose, il nous faut nous séparer de lui et regarder avec l'âme seule les choses en elles-mêmes. »

Je cite maintenant ce court passage des *Entretiens*. Mieux qu'une longue démonstration il prouve l'influence du *Phédon* sur la pensée d'Épictète. Les propos consignés par Arrien ressemblent à un pastiche de la prose platonicienne :

« Tu dois commencer par rendre pure la partie maîtresse de ton âme et réaliser le programme de vie suivant : "Désormais, la matière sur laquelle je dois travailler, c'est ma pensée, tout comme celle du charpentier, c'est le bois ; celle du cordonnier, le cuir ; et mon travail consiste à user de mes représentations avec rectitude. Le misérable corps n'est rien pour moi. La mort ? Qu'elle vienne quand elle voudra, la mort de l'être tout entier ou d'une de ses parties. L'exil ? Et où peut-on m'expulser ? Hors du monde, on ne le peut. Mais, partout où j'irai, il y aura le soleil, la lune, les astres, les songes, les présages, la conversation avec les dieux." »

Sans remettre explicitement en cause le panthéisme rationaliste des Anciens, Épictète a été fortement séduit par la conception platonicienne de l'âme humaine. Au point de basculer dans une

forme de dualisme âme/corps, assez éloignée des conceptions d'un Zénon ou d'un Chrysippe. C'est pourquoi notre lecture de la distinction entre les choses qui dépendent de nous et celles qui n'en dépendent pas doit tenir compte de l'influence directe de Platon sur Épictète. L'indéfectible fidélité au Logos-Raison et l'ascèse du détachement en sont les traits dominants. Parfois excessif jusqu'à la morbidité, le dualisme des deux philosophes joue le rôle de salutaire contrepois à la fascination de notre époque pour le corps, ses plaisirs, ses désirs. **Dans leur quête éperdue d'une éternelle jeunesse, nos contemporains courent le risque de perdre le sens de l'intériorité. À moins, qu'épuisés, ils n'en retrouvent finalement le goût. Le corps est peut-être le plus subtil stratagème de la raison.**

Deux difficultés réelles du Portique à méditer

Je voudrais maintenant conclure ce chapitre par deux objections sérieuses au stoïcisme. Si elles visent le Portique en priorité, elles touchent également tous les rationalismes et probablement la philosophie dans son essence même. Les envisager lucidement crée les conditions d'une pensée authentique. Aucun motif valable de s'y soustraire. Au contraire.

La première objection tient au statut exorbitant donné au sage dans l'économie du système. Le Portique ancien en a pratiquement fait une incarnation du logos, totalement indifférent aux contingences matérielles, aux affections humaines, à la souffrance, au désir. Croire à la Raison universelle est une chose, penser qu'un homme, fût-ce une âme d'élite, puisse l'exprimer dans sa plénitude, en est une autre. Toutefois, cette confiance excessive des stoïciens dans le pouvoir du sage prête plus à sourire qu'autre chose. Sauf qu'une telle conviction pose, virtuellement, les bases d'un totalitarisme de la pensée. À l'instar du roi-philosophe platonicien, le sage stoïcien sait mieux que le « simple particulier » ce qui est bon pour lui. Bref, le dépositaire du vrai finit par se croire détenteur privilégié

de la Vérité. Comment, dès lors, pourrait-il se tromper dans ses jugements puisqu'il parle au nom de l'Universel, se faisant ainsi l'égal de Dieu ? La certitude de s'exprimer au nom de la raison en soi ouvre évidemment les portes au despotisme intellectuel. Certes, l'humble Épictète, encore lui, a tenté de ramener les choses à des proportions plus... raisonnables : « *Dis-toi chaque jour, non pas que tu es un philosophe (car le titre, il faut le reconnaître, est prétentieux), mais que tu es un esclave en voie d'émancipation.* »¹.

En tenant ces propos pleins de modestie, de prudence et de sagesse, notre penseur ne savait pas que le 26 septembre 1889 allait naître à Messkirch un certain... Martin Heidegger. Mort en 1976, ce penseur allemand a retiré de sa méditation des penseurs grecs, spécialement les présocratiques, une vision philosophique d'une grande profondeur. Or, cette puissance d'abstraction n'empêcha pas l'homme de se compromettre gravement avec le régime hitlérien. Plusieurs ouvrages ont été publiés, analysant la question des rapports troubles et complexes de Martin Heidegger avec le nazisme. Je veux dire ceci : un esprit brillant, on l'a vu à plusieurs reprises dans l'histoire de la pensée, peut se laisser polariser par une idéologie dangereuse ou pire. **Être philosophe, jongler avec les idées, exercer son esprit critique, n'exclut ni les erreurs d'appréciation ni les faux pas, voire plus grave encore.** Acquérir la sagesse, ou du moins la rechercher avec sincérité et modestie, c'est autre chose. Or, dans leurs déclarations, les stoïciens accordent une confiance disproportionnée, et bien peu rationnelle, au pouvoir salvateur de la philosophie. À moins qu'ils ne cherchent tout simplement à se motiver pour un effort de longue haleine !

La **seconde objection** est solidaire de la première. **Chez la plupart des hommes, le pouvoir de la raison sur les passions est clignotant, fragile, lacunaire, précaire.** Les forces de l'émotivité, du sentiment, déterminent en grande partie les comportements

1. *Entretiens*, IV.

individuels et façonnent les psychismes*. Chacun en fait quotidiennement l'expérience dans sa tête, son cœur et ses tripes. D'ailleurs, religieux et philosophes n'ont pas attendu l'hypothèse de l'inconscient pour s'interroger sur les « trous noirs de la conscience », les « puissances de l'imagination » ou les « passions de l'âme. »

On connaît le cri de saint Paul (vers 5/17-62/67) dans l'*Épître aux Romains* (7-8) : « *Je ne sais pas ce que je fais : je ne fais point ce que je veux, et je fais ce que je hais [...]. Car je ne fais pas le bien que je veux, et je fais le mal que je ne veux pas.* » Avant lui, le poète latin Ovide (43 av. J.-C.-17 ou 18 apr. J.-C.) avait employé une formule quasiment identique : « *Je vois le mieux, et je l'approuve ; mais je vais au pis.* »

Fait notable, dans la quatrième partie de l'*Éthique* qu'il consacre à la description de la servitude de l'homme et de la force de l'affectivité, Spinoza reprend la formule d'Ovide. Il entend ainsi pointer le pouvoir de l'affectivité sur l'être humain. Au passage, il écorne la théorie de la volonté des stoïciens. Néanmoins, refusant de jeter le bébé de la raison avec l'eau du bain des passions, il consacre la cinquième partie de son œuvre maîtresse à la liberté humaine et à la puissance de l'intellect.

Corps, âme, esprit, matière, raison, passion, réflexion, émotion, détachement, engagement : face à la complexité de la condition humaine, nous avons besoin de visions philosophiques authentiquement englobantes. Or, par son étendue, son contenu et la diversité de ses propagandistes, le stoïcisme en est une.

III.

Une pharmacopée de la conscience

10. Précisions et précautions

Des exercices pour soigner l'âme

Selon le bon vieux dictionnaire, la pharmacopée désigne à la fois le recueil officiel des pharmaciens contenant la nomenclature des médicaments et leur description, ainsi que l'ensemble des médicaments disponibles. C'est précisément ce à quoi cette troisième partie est consacrée.

D'une part, elle recense les « remèdes de l'âme » et les « antidotes à l'emprise des passions », bref, les techniques de maîtrise de soi et de développement de la liberté intérieure ; d'autre part, elle détaille leurs effets objectifs sur le progressant.

Les exercices concoctés par les philosophes antiques constituent une voie d'accès à la sagesse, laquelle n'est, au fond, rien d'autre que l'intégration de la raison. Cependant, répétons-le, ils sont également d'authentiques médicaments pour essayer de dominer les passions de l'âme, ici et maintenant.

Les pratiques philosophiques ont une fonction thérapeutique, curative. Épictète va jusqu'à soutenir que « *l'école du philosophe est une clinique* ». Au passage, le parallèle entre les revendications thérapeutiques du stoïcisme et celles du bouddhisme (primitif), s'impose. En effet, selon la tradition indienne, Gautama (dates probables : 556-476 av.J.-C.) a toujours affirmé que son unique but était d'enseigner aux hommes comment mettre un terme définitif à la souffrance

sous toutes ses formes, au moyen d'exercices de méditation à répéter sans relâche. Le Bouddha historique est donc plus un philosophe-thérapeute qu'un réformateur religieux. Bien que, fondamentalement, le bouddhisme soit un schisme de l'hindouisme. Fermons la parenthèse.

Les méthodes stoïciennes, mises en œuvre par les élèves-disciples, sont destinées à rectifier, redresser, former, guider, transformer, soigner. Mais, comment celles-ci, élaborées plusieurs siècles avant le début de l'ère chrétienne, peuvent-elles avoir encore une actualité ? En termes directs : quelle est leur efficacité – aujourd'hui on dirait leur « valeur opérationnelle » – après quelque vingt-cinq siècles d'existence ? D'innombrables fois, en méditant une citation de Marc Aurèle ou d'Épictète, j'ai eu l'impression que tous deux décrivaient avec exactitude mes difficultés du moment. À croire que la psyché humaine est mue par une structure invariante, intemporelle, éternelle, universelle. D'ailleurs, au-delà des inévitables différences et oppositions, quelques concepts spirito-psychologiques des anciens se répondent : l'« âme raisonnable » théorisée par Platon rappelle le « principe directeur » dont parle Marc Aurèle ou la « parcelle divine » chère à Épictète qui, elle-même, présente des analogies inattendues, et trop rarement soulignées, avec le « *Cogito ergo sum* » de Descartes, etc. En fait, toutes ces idées partent d'une intuition similaire : la certitude qu'à la conscience humaine de pouvoir s'atteindre et se connaître elle-même dans un processus réflexif infini. **Percer la nature du sujet conscient/pensant/raisonnable et le confronter ensuite à la réalité, dans un rapport de connaissance et d'éventuelle maîtrise, est la préoccupation incessante du philosophe, tel que je le conçois.**

Ce qu'on peut attendre du stoïcisme en action

Les chapitres de cette troisième partie obéissent à une structure identique : un exercice spécifique est passé en revue, immédiatement suivi de la rubrique que j'ai baptisée « En direct du quoti-

dien ». Elle propose, de façon synthétique et sur un mode volontairement factuel, différents récits d'application des techniques contenues dans ce livre. J'ai souhaité conserver la spontanéité propre au langage parlé, d'où certaines répétitions et erreurs de syntaxe, incluses dans ces témoignages.

Utile précision : les exemples de tentatives de stoïcisme en action présentés dans ces pages proviennent de mes rencontres, discussions et autres échanges dans le cadre de séminaires, formations, et de mes propres expériences. Au total, me concernant, 25 ans d'essais, erreurs, tentatives, errements, succès mineurs, dérives, intuitions utiles, projets stériles, décisions profitables, et le sentiment – non l'éclatante certitude – que les choses n'en sont toujours qu'à leur début. Je sais au moins par expérience directe ceci : comme l'aurait affirmé Pythagore (582-500 av. J.-C.), et d'autres après lui, **il n'existe pas de sophos, des sages, mais seulement des *philosophos*, des amants de la sagesse.** C'est très différent.

Pour des raisons évidentes, les prénoms, les anecdotes et les exemples ont été transposés. Enfin, j'ai confié à des personnages imaginaires plusieurs expériences personnelles significatives. Ces pages devant conserver une portée générale et ne verser ni dans l'autobiographie ni dans l'autojustification.

11.

Le point de départ... est aussi le point d'arrivée

D'abord, plonger dans le mystère du « Je »

Nous savons que le but ultime du stoïcien est d'harmoniser son « principe directeur », sa « parcelle de divinité », son « âme », avec le Logos-Cosmos ou, encore, la Nature-Raison. Tel est, en synthèse, le projet de l'ascèse philosophique du Portique. Comme nous l'avons souligné précédemment avec force, ce processus reste incertain, difficile, fragile, toujours à recommencer. Le saisissement de soi implique l'engagement dans une posture intérieure permanente, sans répit. Philosophier est une activité à plein-temps ! Maintenant, poussons l'introspection plus avant et venons-en à la question de la nature du sujet *conscient, pensant, voulant, agissant*.

En clair, *qui*, en nous, décide de s'adonner à la quête philosophique, de se soumettre aux rigueurs de la pensée conceptuelle ? Quelle est la nature profonde de ce « Je » énigmatique qui ressent, pense, raisonne, s'interroge, doute, examine, analyse, juge et agit ? Décidément, l'aphorisme inscrit au fronton du temple de Delphes, « *Homme, connais-toi toi-même* », conserve toute son actualité. Pour l'École du Portique, **ne peut prétendre se connaître lui-même que celui qui réalise spirituellement, intellectuellement et émotionnellement l'identité fondamentale entre l'individu comme expression de la raison (le sujet) et l'Univers lui-même (le Logos).**

Dès lors, le stoïcisme propose au progressant un parcours circulaire extrêmement intéressant : il doit partir de ce qu'il a de plus subjectif et de plus personnel – sa pensée – afin de connaître ce qu'il y a de plus objectif et de plus universel (le Monde-Logos-Raison). Un parcours que résume la formule suivante : philosopher, c'est vivre conformément à la Nature. Mais puisque l'homme reste un homme, le processus d'intégration de la doctrine doit être sans cesse repris par le sujet, au travers d'exercices inlassablement répétés. Conséquence : le point de départ est également le point d'arrivée du parcours philosophique, lequel donne lieu à un nouveau point de départ en vue de progresser encore et encore. Cette dynamique itérative n'a d'autre limite que la durée de vie de l'individu, cela va sans dire. Car pour un stoïcien de la trempe d'un Zénon ou d'un Chrysippe, jusqu'aux derniers instants il est possible de se rapprocher, si peu que ce soit, de l'idéal de sagesse. Mieux : mourir en philosophe représente un parachèvement, une sorte de consécration. Avant d'en arriver là, il faut avoir été généreux de son temps côté exercices spirituels, et s'être livré à une profonde méditation. **Se connaître d'abord afin de se transformer, tout est là, donc.**

Que faire concrètement pour démarrer ? Reprendre Descartes !

Une fois admis ce raisonnement, comment s'y prendre pour découvrir le fameux principe directeur si cher à la métaphysique stoïcienne ? **En faisant totalement abstraction des faits de conscience (pensées, affects, sentiments...)** pour ensuite, contempler ce qui demeure : la conscience elle-même. Cet exercice d'introspection radicale a été mené par Descartes (1596-1650), conduisant ainsi le philosophe français à la découverte du « *Je pense donc je suis* » (*cogito ergo sum*). Cette courte phrase est la formule la plus célèbre de toute l'histoire de la pensée occidentale ; un « succès » qui en dit long sur les méprises et les erreurs d'interprétation autour du cartésianisme. Les grandes étapes du projet philosophique de Descartes sont connues du public un peu curieux.

Résumons les principales, en laissant de côté toute perspective critique de la pensée cartésienne, sujet abondamment traité par plusieurs spécialistes talentueux (Ferdinand Alquié, Martial Guérault, Étienne Gilson, Henri Gouhier, Roger Lefèvre, Jean-Luc Marion, Geneviève Rodis-Lewis...) :

- **Premièrement** : l'auteur du *Discours de la Méthode* (1637) veut unifier l'ensemble du savoir humain, de la métaphysique aux sciences et **permettre à l'homme d'accéder à une connaissance, sûre, stable, rationnelle.**
- **Deuxièmement** : il arrête une stratégie pour « *bien conduire sa raison et chercher la vérité dans les sciences* » : le doute méthodique. Le principe ? **Douter de tout dans le but de découvrir un socle ferme à partir duquel rebâtir la connaissance sur des bases rationnelles et transmissibles.** Bref, il faut douter absolument pour connaître absolument. Dans son enquête pour trouver la vérité, la raison doit rejeter avec vigueur, savoirs, croyances, opinions, certitudes, afin de mettre en évidence ce qui, en dernière instance, résiste à un doute d'une telle ampleur. Descartes pousse la démarche jusqu'au doute « hyperbolique », avec les hypothèses du dieu trompeur et du malin génie qui remettent en cause les vérités apparemment les mieux établies, à savoir les mathématiques :

« [...] Que je veille ou que je dorme, deux et trois joints ensemble formeront toujours le nombre de cinq, et le carré n'aura jamais plus de quatre côtés [...]. » Mais, ajoute-t-il : « [...] Il se peut faire que [le dieu trompeur] ait voulu que je me trompe toutes les fois que je fais l'addition de deux et de trois. »

Le doute affecte le témoignage des sens, l'imagination, le raisonnement, les sciences. Rien n'y échappe.

- **Troisièmement** : or, seule résiste, *in fine*, la certitude d'exister et de penser. Dans la quatrième partie du *Discours*, Descartes écrit :

« À cause que nos sens nous trompent quelquefois, je voulus supposer qu'il n'y avait aucune chose qui fût telle qu'ils la font imaginer ; et,

parce qu'il y a des hommes qui se méprennent en raisonnant même touchant les plus simples matières de géométrie, et y font des paralogismes, jugeant que j'étais sujet à faillir autant qu'aucun autre, je rejetai comme fausses toutes les raisons que j'avais prises auparavant pour démonstrations ; et enfin, considérant que toutes les mêmes pensées que nous avons étant éveillés nous peuvent aussi venir quand nous dormons sans qu'il y en ait aucune pour lors qui soit vraie, je me résolus de feindre que toutes les choses qui m'étaient jamais entrées en l'esprit n'étaient non plus vraies que les illusions des songes. Mais aussitôt après je pris garde que, pendant que je voulais ainsi penser que tout était faux, il fallait nécessairement que moi qui le pensais fusse quelque chose ; et remarquant que cette vérité : Je pense, donc je suis, était si ferme et si assurée que toutes les plus extravagantes suppositions des sceptiques n'étaient pas capables de l'ébranler, je jugeai que je pouvais la recevoir sans scrupule pour le premier principe de la philosophie que je cherchais. »

- La formule « *Je pense donc je suis* » semble être la conséquence d'un raisonnement. En réalité, **le cogito nous est donné comme une évidence absolue dans une intuition immédiate, c'est une expérience existentielle tout autant qu'une opération de l'entendement.** Car, contrairement à une interprétation abusive – et tenace – Descartes ne réduit pas brutalement l'être à la pensée. Dans les *Méditations métaphysiques* (1641), la formule a même été modifiée :

« [...] après y avoir bien pensé et avoir soigneusement examiné toutes choses, enfin il faut conclure et tenir pour constant que cette proposition : je suis, j'existe, est nécessairement vraie toutes les fois que je la prononce ou que je la conçois en mon esprit. »

Le « **Je pense, je suis, j'existe** » apparaît comme une **unité spirituelle, psychologique, intellectuelle et affective.** Sur la base de cette première découverte fondamentale, Descartes poursuit l'introspection. Au tout début de la troisième partie des *Méditations* il déclare :

« Je fermerai maintenant les yeux, je détournerai tous mes sens, j'effacerai même de ma pensée toutes les images des choses corporelles, ou du moins,

parce qu'à peine cela se peut-il faire, je les réputerai comme vaines et comme fausses ; et ainsi m'entretenant seulement moi-même, et considérant mon intérieur, je tâcherai de me rendre peu à peu plus connu et plus familier à moi-même. Je suis une chose qui pense, c'est-à-dire qui doute, qui affirme, qui nie, qui connaît peu de choses, qui en ignore beaucoup, qui aime, qui hait, qui veut, qui ne veut pas, qui imagine aussi, et qui sent [...]. Maintenant, pour tâcher d'étendre ma connaissance plus avant, j'userai de circonspection, et considérerai avec soin si je ne pourrai point encore découvrir en moi quelques autres choses que je n'ai point encore jusques ici aperçues. »

- **Quatrièmement** : Descartes a mis en évidence l'activité de la conscience, comme existence, nature, substance. Pour lui, l'âme est une substance qui pense, mais au sens large. Reste à franchir une dernière étape : le passage du subjectif (le sujet conscient-pensant) à l'objectif (la connaissance, le monde, les autres). En d'autres termes : je pense quelque chose, je ressens mon existence comme certaine, mais comment savoir si cela correspond à une réalité objective ? Les idées des hommes coïncident-elles avec un monde réel ? Sommes-nous plongés dans une illusion généralisée impossible à dépasser ? Pour tenter de résoudre cette question fondamentale, Descartes bascule alors dans la métaphysique pure : *exit* le dieu trompeur, place à Dieu avec une énorme majuscule : **non seulement Dieu me garantit, à moi être fini, la rationalité et la permanence des vérités accessibles par la pensée, mais il m'assure également que mon âme participe de son être, de sa vérité et de sa sagesse.** Ainsi reliée à l'Absolu, l'âme peut organiser un savoir indubitable. À partir de là, Descartes affirme tranquillement qu'« *un athée ne peut être géomètre* » puisqu'il n'atteint jamais aucune certitude métaphysique quant à la validité des essences mathématiques qu'il utilise pourtant dans ses démonstrations. En effet, pour l'auteur des *Méditations*, l'athée se condamne à un scepticisme mitigé lui faisant systématiquement précéder chacune de ses déclarations de précautions oratoires (« Il me semble... Je crois bien... »). Au contraire, le savant cartésien s'appuie sur un Dieu

juste, bon, rationnel, qui ne trompe jamais l'homme pensant. Descartes complète sa théorie de la connaissance en accordant le *cogito* avec l'innéisme ; il existe en l'homme des « premières semences de vérité, déposées par la nature dans l'esprit humain ». Les idées innées représentent des « essences vraies, immuables, éternelles » qui s'imposent à nous. La plus importante est évidemment l'intuition de Dieu dont, en dernière analyse, tout dépend. Dans sa nature profonde, Dieu est absolument transcendant à l'esprit humain. « Il est de la nature de l'infini que moi qui suis fini et borné ne le puisse comprendre », affirme Descartes. Dans une lettre à Mersenne du 28 janvier 1641, il ajoute : « Je n'ai jamais traité de l'Infini que pour me soumettre à lui, et non point pour déterminer ce qu'il est, ou ce qu'il n'est pas. » En synthèse : **ce que l'homme peut connaître de Dieu par intuition et raisonnement suffit amplement pour philosopher et agir de façon sûre, rationnelle et durable.** Car Dieu, dans son omniscience et son omnipotence, me garantit que les essences vraies hier, le sont encore aujourd'hui, et le resteront demain. Pour Descartes, dans le cadre de la philosophie, il n'est guère possible, ni d'ailleurs nécessaire d'aller plus loin. Le reste étant affaire de pratique religieuse, sujet sur lequel notre homme ne plaisantait pas (à la fois par conviction et par crainte de s'attirer les foudres des autorités).

L'influence de Descartes sur les grands penseurs modernes

Dans l'histoire de la pensée, l'aventure du *cogito* a exercé une influence profonde sur les philosophes. Ainsi, exactement 288 ans après la publication des *Méditations métaphysiques*, dans les conférences sur l'introduction à la phénoménologie* données les 23 et 25 février 1929 à la Sorbonne et publiées par la suite sous le titre *Méditations cartésiennes*, Edmund Husserl (1859-1938) reprenait plusieurs thèmes majeurs du cartésianisme, dont le mouvement d'introspection conduisant au *cogito*.

Il déclare :

« *Quiconque veut vraiment devenir philosophe devra “une fois dans sa vie” se replier sur soi-même et, au-dedans de soi, tenter de renverser toutes les sciences admises jusqu’ici et tenter de les reconstruire. La philosophie – la sagesse – est en quelque sorte une affaire personnelle du philosophe. Elle doit se constituer en tant que sienne, être sa sagesse, son savoir savoir qui, bien qu’il tende vers l’universel, soit acquis par lui et qu’il doit pouvoir justifier dès l’origine et à chacune de ses étapes, en s’appuyant sur ses intuitions absolues.* »

De son côté, avec un bel enthousiasme, dans *L’existentialisme est un humanisme*, Jean-Paul Sartre affirme :

« *Il ne peut pas y avoir de vérité autre, au point de départ, que celle-ci : je pense donc je suis, c’est là la vérité absolue de la conscience s’atteignant elle-même.* »

En effet, comme le note avec finesse Michel Henry¹ :

« *Ce qui aujourd’hui encore fait le caractère fascinant du cogito, c’est qu’il est la recherche du Commencement en un sens radical.* »

Ce long détour par Descartes est en réalité un raccourci en direction du stoïcisme : d’abord, parce que la méditation de ce formidable pédagogue de la pensée se révèle un exercice de philosophie des plus profitables, ensuite parce que l’introspection cartésienne favorise l’expérience du principe directeur, enfin parce qu’elle contribue puissamment à une meilleure connaissance de soi.

En direct du quotidien

« En fac de philo, j’avais été assez sensible au cours sur le platonisme et le stoïcisme. En particulier, le concept de principe directeur m’avait plu dès le départ. Aujourd’hui encore, j’aime méditer sur cette idée d’hégemonikon, d’autant que, comme on le verra plus loin, elle a pris

1. « Le cogito et l’idée de phénoménologie », in Jean-Louis Vieillard-Baron (dir.), *Autour de Descartes, le problème de l’âme et du dualisme*, Paris, Vrin, 1991.

une signification particulière pour moi. Je la trouve vraiment moderne : car, à mon avis, l'hypothèse d'un principe directeur comme nœud central du sujet constitue un point de rencontre possible entre philosophie et psychologie. » Ainsi s'exprime Carole (24 ans).

« Un jour, j'ai rencontré François, un étudiant qui de son propre aveu avait fait de Descartes son "maître de pensée et de vie". Il m'expliqua que l'expérience du *cogito*, le *Je pense, je suis, j'existe*, avait changé sa vie ! Rien que ça. Habituellement je me méfie des propos exaltés ; à mes yeux, la philosophie et la mystique ce n'est pas la même chose. Toujours est-il que mon copain me conseilla : "Réalise sérieusement l'expérience du *cogito*, telle que la rapporte Descartes, et je suis certain que, toi aussi, tu découvriras des connexions surprenantes entre le 'Je pense' et le principe directeur de tes auteurs stoïciens. Mais attention, tu dois te mouiller et avoir la volonté de vivre cette découverte comme une expérience existentielle fondatrice. Ce n'est pas un jeu intellectuel, crois-moi."

Après tout, je ne risquais rien et cela serait l'occasion de creuser ma connaissance de Descartes. Alors, j'ai suivi les recommandations de mon nouvel ami à la lettre. Pour créer une atmosphère propice à l'introspection, je suis allée jusqu'à louer une chambre d'hôtel, à deux pas de mon appartement. L'idée ? Avoir la certitude de ne pas être dérangée, mais surtout, prendre physiquement du recul par rapport à mon cadre de vie habituel. Faire un pas de côté, se retirer de la routine, était selon François un des critères de réussite de l'expérience. "La plupart des gens négligent les étapes préparatoires et, du coup, gâchent complètement leur introspection", m'avait-il répété. Mon expérience, soigneusement préparée, débuta un vendredi soir de mars, je m'en rappelle parfaitement. J'avais dîné dehors tout en bouquinant Descartes, évidemment, puis regagné ma chambre. J'avais alors passé environ une heure à relire les passages du *Discours de la Méthode*, et des *Méditations métaphysiques* où Descartes évoque le *cogito*. Puis, vint le moment d'agir ! Je me souviens m'être assise en tailleur sur le lit, avoir éteint la lumière, puis respiré profondément plusieurs fois.

Dans la pénombre silencieuse de ma chambre d'hôtel, je tentai alors de "révoquer en doute" avec énergie tout ce que je tenais pour acquis depuis toujours : mes connaissances, mes convictions, mes idées, mes sentiments, l'existence du monde extérieur, de la société, des autres, tout. J'essayais même d'imaginer que je n'avais ni pieds, ni mains, bref,

je cherchais à imiter Descartes dans toute la mesure de mes moyens, afin d'examiner par expérience personnelle directe, ce qui pouvait résister à un doute si radical. Au début, cela ressemblait à un acte purement formel. Je me contentais de singer ce bon René. En fait, loin de douter de quoi que ce soit, de multiples pensées, bien réelles, m'assaillaient : "Ma pauvre fille, tu t'es laissée embobiner par François tout simplement parce que tu le trouves original. Dire que tu as dépensé de l'argent pour organiser cette pitrerie. Tu sais pertinemment que tu es Carole, assise dans une chambre d'hôtel à deux pas de la Porte de Champerret, que nous sommes vendredi soir et que deux et deux font quatre. Tu peux rester dans le noir jusqu'à Noël, deux et trois feront toujours cinq. Ton Descartes ne peut rien y changer. Laisse tomber, c'est complètement idiot." Mon combat intérieur dura une quinzaine de minutes. J'avais envie de rire mais je m'en voulais aussi de ma naïveté.

Pourtant, à un moment donné, quelque chose se passa : j'eus l'impression que mes pensées étaient comme des nuages, que je pouvais les observer, mieux, les mettre à distance. J'étais comme un promeneur qui regarde l'eau d'une rivière couler et faire des remous tout en restant, lui, immobile sur la berge. J'étais toujours Carole, mais de loin. Des souvenirs, importants, anecdotiques, triviaux, grotesques ou émouvants se succédaient dans mon esprit. Pour toute image surgissant dans ma pensée, je me disais : "Cela n'existe pas, ce n'est rien d'autre qu'un rêve. Pas plus les sciences que le souvenir de ce téléfilm policier ne sont réels. Je révoque tout en doute, et ces images, et cette pièce, et la Porte de Champerret ainsi que Carole, 24 ans, en train de tout révoquer en doute." Petit à petit, j'eus l'impression bizarre de descendre en moi-même, de descendre un escalier en direction de moi-même. J'avais la sensation de me trouver dans une immense caverne, à moins que ce ne soit une gigantesque cathédrale. Simultanément, j'avais l'impression, faute d'un meilleur terme, de me trouver à l'air libre, en haut d'une colline avec la voûte céleste au-dessus de moi. Il existait d'ailleurs un point commun entre la caverne, la cathédrale et le ciel étoilé : une sensation d'espace et de fraîcheur. C'était étrange. Mais ces sensations, bien qu'agréables, je devais les abolir par la pensée, en faire totalement abstraction et les renvoyer dans le néant du doute.

Et soudain, je pris conscience que toutes ces représentations défilaient dans ma pensée et que, moi, le vrai moi, j'étais l'*origine* de cette pensée. Plus précisément : j'étais comme un point d'attention braqué sur une myriade d'impressions, de sensations, d'idées, de souvenirs, d'images.

Si je pouvais observer tous ces phénomènes, c'est que je n'étais pas moi-même un de ces phénomènes. Qu'ils soient vrais ou faux, moi, je continuai d'exister, d'être. Comme me l'avait conseillé François, je me répétais à voix basse et lentement avec une attention scrupuleuse, ces mots de Descartes : "Je suis, j'existe... Il n'y a point de doute à ce sujet... Que le malin génie me trompe tant qu'il voudra, jamais il ne saurait faire que je ne sois rien... Je doute donc je suis... Je suis... Je est Je... Moi Carole, je suis cette conscience qui pense que je suis Carole... Je pense... conscience... conscience..."

Je pénétrais de plus en plus profondément en moi et je perdis presque la notion du temps. C'était un état très agréable mais pas du tout léthargique. Ma pensée, telle un phare, balayait de multiples représentations sans s'y arrêter vraiment. Et j'eus soudain l'éclatante certitude que j'étais ce point de conscience et de pensée capable de dire : "Je suis." Je sais bien que Leibniz reproche à Descartes d'avoir confondu la pensée et la conscience. Je crois plutôt que Descartes a saisi la relation entre conscience et pensée, comme une sorte de *continuum*. Ce fut alors comme une évidence : "Je suis le sujet conscient, pensant, agissant, et c'est cela le principe directeur." J'étais bouleversée. J'avais le sentiment délicieux de m'être rencontrée moi-même. Par la suite, j'eus d'interminables discussions avec François. Ce que nous avons ressenti était à peu près identique. Verdict de mon ami : "Au fond du sujet individuel, spécialisé, déterminé, tu trouves une essence universelle. Descartes l'appelle le *cogito* et Marc Aurèle le principe directeur, mais au fond c'est la même chose, autrement dit, l'expression de la raison en l'homme."

Régulièrement, depuis ce fameux soir de mars, j'ai reproduit l'introspection cartésienne. À chaque fois avec le sentiment, non, la certitude de me saisir de moi-même avec plus de force et d'authenticité. Tout cela a l'air banal, mais j'ai sincèrement la conviction de mieux me connaître, de savoir ce que je suis mais surtout de savoir que *je suis*. Bien sûr, ces nouvelles expériences ne pourront jamais remplacer l'excitation du tout premier épisode de mon processus d'introspection psychologique et intellectuelle. Aujourd'hui, je n'ai plus besoin de m'isoler dans une chambre d'hôtel mais je profite de circonstances insolites pour plonger au fond de ma conscience-pensée. C'est mon aventure intérieure : celle de l'*hègemonikon*. Et assez étrangement, le *cogito* cartésien m'a conduite à une perception plus profonde du principe directeur qui, je crois, nous habite tous. Arriver au stoïcisme en passant par Descartes, pourquoi pas après tout. L'ordre des concepts n'est pas celui de la chronologie. »

12.

Le recueil de pensées

Le secret de la réussite : savoir orienter sa pensée

Faire l'expérience existentielle et intellectuelle du principe directeur représente l'étape inaugurale par laquelle il devient possible de commencer à vivre réellement en philosophe. Mais ce processus de saisissement de soi, le lecteur l'a compris, doit être inlassablement repris, amplifié, mûri, approfondi. Bref, toute la vie du penseur tend à devenir un acte de méditation des principes philosophiques, avec ses fulgurances et ses trous noirs. Rappel de soi, contention d'esprit, braquage mental, imprégnation psychique, autant d'expressions connexes pour expliquer simplement, que l'apprenti stoïcien s'exerce à orienter consciemment sa pensée sur l'enseignement.

Dès l'époque des fondateurs, la nécessité d'acquérir progressivement la maîtrise de la pensée (et de l'imagination, sujet que j'évoquerai plus loin) s'est imposée avec acuité. Car c'est peu dire que notre capacité d'attention est vacillante, fragile. L'homme est prompt à perdre le fil de ses pensées et à se laisser distraire. Pascal notait également, avec une ironie féroce, qu'une mouche suffit à déranger un savant dans ses travaux. « J'y pense et puis j'oublie... », rappelle la chanson. Alors, pour aider les apprentis-philosophes à ne jamais perdre de vue le contenu de l'enseignement, le Portique a repris la technique du carnet. Le principe en est simple :

il consiste à noter dans un petit recueil des phrases « portantes » et « inspirantes ». Cette pratique est immémoriale. En effet, à toutes les époques et sous toutes les latitudes, religieux, mystiques, penseurs, savants, ont eu recours aux bréviaires, compendiums, livres d'heures, etc. Citations, aphorismes, adages, maximes (Épictète emploie souvent le terme), résumés doctrinaux, formules, symboles et autres acronymes peuvent trouver leur place dans un carnet. Les Anciens ont généralisé l'usage de la méthode.

C'est tout le sens du *Manuel d'Épictète*, morceau d'anthologie du patrimoine philosophico-spirituel de l'humanité, qu'il faut avoir lu au moins une fois dans sa vie. Rédigé par Arrien, il écarte les développements théoriques, supposés connus, pour se concentrer sur la conduite à tenir face aux mille vicissitudes du monde extérieur. Son texte apparaît comme un véritable petit précis de résistance philosophique intérieure. Son but ? Aider le progressant à se replacer consciemment et à volonté dans l'attitude philosophique fondamentale. Comme l'ont remarqué plusieurs connaisseurs de la pensée antique, le *Manuel (Encheiridion)* est ainsi nommé parce qu'il doit toujours « être à portée de main ». Ce mot désigne également le poignard du soldat qui doit constamment être disponible. Chacun de nous peut composer son propre manuel. En soi, **c'est un exercice particulièrement propice à l'intégration des préceptes. Ensuite, il convient de le consulter régulièrement avec une attention soutenue.** Cet exercice stimule puissamment l'ensemble des facultés psychiques (intuition, intellection, imagination, réflexion, analyse, jugement, élaboration de l'affectivité...).

Une méthode pratique pour confectionner un carnet efficace

Sur la base de mon expérience du sujet, je me permets de faire ces préconisations :

- C'est évident, mais **le support matériel utilisé doit réellement être à portée de main** (au moins autant qu'un téléphone por-

table !) et se glisser facilement dans une poche de vêtement ou un sac. Cahiers grand format et blocs-notes doivent être réservés aux seules notes de lecture.

- **La calligraphie doit être particulièrement soignée** pour assurer un bon confort de lecture.
- **Les pensées : parfaitement compréhensibles, pas trop longues et assorties de leurs sources précises.** Vous verrez à l'usage qu'il n'y a rien de plus horripilant que de parcourir une superbe citation de Descartes mais de ne plus savoir si elle provient du *Discours* ou des *Méditations*. Cette petite discipline vous rendra d'immenses services et vous évitera de devoir compulsier plusieurs ouvrages pour retrouver l'origine d'une phrase !
- **Le rythme d'utilisation du carnet : au début, le plus souvent possible** (au moins une fois par jour), afin d'ancrer rapidement et profondément les pensées utiles. Exploitez les nombreux « temps morts » de la vie quotidienne : transports, salle d'attente d'un médecin, etc. Avec le temps, vous constaterez que certaines phrases qui naguère enflammaient votre ardeur philosophique semblent avoir perdu toute signification, pour la retrouver ensuite, mais sous un jour différent. Ces modifications témoignent de la réalité de votre évolution intellectuelle et psychologique. C'est un phénomène passionnant à observer et à vivre.

En direct du quotidien

« Quand Julie m'a plaqué, j'ai cru devenir fou, explique Patrick (34 ans). Je me sentais humilié, meurtri, en colère, révolté, submergé par un flot d'émotions... complètement paumé quoi. Dans la journée, tout me ramenait à l'image obsédante de Julie : un parfum, une conversation, une affiche publicitaire, une émission de télévision, impossible de me concentrer. **La seule chose intelligente encore à ma portée était de consulter mon carnet de citations.** Depuis environ trois ans j'avais commencé à lire Épictète, Marc Aurèle, Sénèque, sur les conseils de quelques amis. Et pourtant, un sentiment de dégoût m'envahissait dès que je lisais une phrase. Car je me sentais coupable : "Julie est partie et ta philo ne te console pas du tout, tu souffres comme une bête, il n'y a pas

à sortir de là, pauvre cloche. L'ataraxie ? Quel mythe ridicule !" Et pourtant, petit à petit, des morceaux de phrases surnageaient dans mon désastre émotionnel, comme la lueur d'un phare se mettant à clignoter au-dessus des flots déchaînés. L'image est terriblement banale, mais c'est exactement ça... Je pensai que si je ne pouvais pas méditer, je pouvais au moins avoir l'idée de vouloir le faire. Je me suis accroché à cette bouée comme j'ai pu... Au bout de quelques semaines, la morsure du chagrin semblait un peu moins réelle et l'image des philosophes un peu plus présente. J'ai relu leurs biographies pour me donner du courage et j'ai essayé d'imaginer comment eux, à ma place, auraient réagi... Au début, c'était une sorte de jeu et puis j'ai sincèrement eu envie de me replonger dans les textes. Je ne sais pas comment exprimer ça avec des mots, mais j'ai compris que j'avais passé une sorte de cap. La douleur s'estompait et je ressentais à nouveau une relative sérénité. Ma pensée était plus précise, moins chancelante.

Aujourd'hui, cela fait plusieurs années que Julie est sortie de ma vie. Quand je repense à cet orage de la passion traversé à l'époque, j'ai l'impression bizarre d'évoquer un épisode qui ne me concerne pas vraiment, c'est un peu comme si je parlais de l'expérience d'un autre et que je regardais la situation d'en haut. Je me sens à distance de tout ça... Ma lecture des Anciens, je crois, a gagné en intensité et même, en gravité. Je suis moins prompt à m'enflammer pour un oui ou pour un non, pour une personne ou une autre. Peut-être suis-je devenu plus lucide. »

13.

La troublante question de l'imagination

L'imagination, une force qu'il faut canaliser

Très tôt, la question de l'imagination (et de ses rapports avec l'imaginaire) a suscité l'intérêt des philosophes. Cette étrange faculté, où se confondent, en d'étonnants processus psycho-cognitifs, la pensée, l'émotion et le sentiment, mais aussi les puissances du rêve et du phantasme, constitue une sorte de scandale philosophique. Car l'imagination est foncièrement ambivalente, tantôt fascinante, tantôt inquiétante : elle nourrit la volonté, l'exalte même, incite à agir, alimente la créativité, l'inventivité, l'innovation, l'audace. Mais, si elle éclaire l'entendement, elle l'égaré tout autant par le délire, la confusion, la perte du sens des réalités, la vaine utopie, parfois la folie.

À la suite de Socrate, Platon, ou Aristote, les stoïciens ont bien vu qu'une imagination mal contrôlée entretient inconsidérément le feu de la passion (irrationnelle par essence), disperse l'attention du penseur, nuit à la vigilance intérieure, en synthèse, écarte le progressant de la vie sage, vertueuse.

Parmi de nombreux autres textes possibles, j'ai sélectionné et rapproché deux extraits fameux et presque similaires, tirés des *Essais*

de Montaigne (1533-1592) et des *Pensées* de Pascal (1623-1662). Mieux que n'importe quelle démonstration, ils illustrent l'emprise de l'imagination sur l'esprit humain. Pour le lecteur contemporain, ils n'ont rien perdu de leur pertinence.

- **Premier extrait : Michel Eyquem de Montaigne**

« Qu'on loge un philosophe dans une cage de menus filets de fer clairsemés, qui soit suspendue au haut des tours de Notre Dame de Paris, il verra par raison évidente qu'il est impossible qu'il en tombe, et si ne se saurait garder (s'il n'a accoutumé le métier des recouvreurs) que la vue de cette hauteur extrême ne l'épouvante et ne le transisse [...]. Qu'on jette une poutre entre ces deux tours, d'une grosseur telle qu'il nous la faut à nous promener dessus, il n'y a sagesse philosophique de si grande fermeté qui puisse nous donner courage d'y marcher comme nous ferions si elle était à terre. J'ai souvent essayé cela en nos montagnes de deçà (et si suis de ceux qui ne s'effraient que médiocrement de telles choses) que je ne pouvais souffrir la vue de cette profondeur infinie sans horreur et tremblement de jarrets et de cuisses, encore qu'il s'en fallût bien [...] que je ne fusse du tout au bord et n'eusse su choir si je ne me fusse porté à escient au danger. »

- **Deuxième extrait : Blaise Pascal**

« Le plus grand philosophe du monde sur une planche plus large qu'il ne faut, s'il y a au-dessous un précipice, quoique sa raison le convainque de sa sûreté, son imagination prévaudra. Plusieurs n'en sauraient soutenir la pensée sans pâlir et suer. Je ne veux pas rapporter tous ses effets ; qui ne sait que la vue des chats, des rats, l'écrasement d'un charbon, etc. emportent la raison hors de ses gonds. »

Pour les deux penseurs, la décision de mettre en scène non pas un simple quidam mais un philosophe, s'explique par leur souhait de contredire par l'expérience une rhétorique classique sur la toute puissance de la raison, de l'empire sur soi-même grâce au pouvoir de la volonté. Et à juste titre. En effet, nul n'a besoin de Pascal ou de Montaigne pour savoir que les philosophes eux aussi imaginent le pire lorsqu'ils souffrent de maux de ventre, peuvent avoir peur

du vide, du noir, des souris, se laissent aller à la rêverie et parfois divaguent, etc.

Bref, les philosophes sont hommes avant d'être philosophes. Un bon sens à ne jamais perdre de vue. Ainsi, le penseur danois Søren Kierkegaard (1813-1855), le père de l'existentialisme, constate que le philosophe n'est pas lui-même une idée de son système mais un homme particulier. Critiquant les grandes envolées abstraites d'Hegel (1770-1831), il écrit avec une plume ironique : « *Tel penseur élève une bâtisse immense, un système universel embrassant toute l'existence et l'histoire du monde – mais regarde-t-on sa vie privée – on découvre ébaubi ce ridicule énorme qu'il n'habite pas lui-même ce vaste palais, mais une grange à côté, un chenil, ou tout au plus la loge du concierge.* »¹ Sans doute. Sauf que l'appréciation de Kierkegaard, est, à mon sens, trop rigide : elle semble opposer radicalement la pensée par concepts et la recherche d'une vérité objective, d'un côté, à l'existence, la subjectivité et le sentiment, de l'autre.

Reste que les réflexions de l'auteur du *Post-scriptum aux miettes philosophiques* (1846) rendent leur lecteur particulièrement lucide sur les rapports entre la philosophie, la pensée et l'expérience de l'existence (l'influence du sentiment sur le comportement individuel, l'aspiration à l'amour et la crainte qu'il inspire, l'angoisse de l'échec, le problème de la foi...). Autant dire, tout ce qui fait le contenu d'une vie d'être humain.

Le conflit classique entre imagination et volonté

On l'a constaté, entre l'imagination et la volonté, la lutte est souvent inégale. Une simple promenade en forêt à la tombée de la nuit provoque des peurs ridicules (« Et si les fantômes existaient réellement, j'ai l'impression de voir une drôle de lueur à côté de

1. *Œuvres Complètes*, XVI, 201.

cet arbre »), ou légitimes (« On m'a prévenu que des voyous ont fait de ce coin leur lieu de rendez-vous secret où ils préparent leurs mauvais coups. Il est préférable de ne pas traîner dans les parages à la nuit tombée »). De ce point de vue, force est de constater que le campagnard est bien mieux armé que le citadin, fût-il agrégé de philosophie ! Le réalisme et l'humilité s'imposent donc avec force.

Refusant d'abandonner l'homme à cet état de fait, **les stoïciens ont développé toute une stratégie de maîtrise des représentations, c'est-à-dire, finalement, de la pensée.** L'homme est faible, velléitaire, prompt à se laisser emporter par son imagination ? Qu'à cela ne tienne ; les leçons de philosophie doivent pouvoir transformer l'avorton en athlète de la pensée et de la vertu !

Une technique d'Épictète pour ne plus se laisser entraîner par l'imagination

C'est pourquoi, une grande partie de leur enseignement repose sur le contrôle progressif de l'imagination et de ses effets sur l'entendement et la volonté.

Épictète revient constamment sur le sujet, en utilisant une **méthode** qu'il affectionne tout particulièrement : **celle du monologue intérieur auquel doit se livrer le progressant dans sa quête du contrôle de soi.**

« En t'opposant à ton imagination, tu la vaincras et tu ne seras pas emporté par elle. Mais, d'abord, ne te laisse pas prendre par sa vivacité, dis : "Attends un peu, image ; laisse-moi voir qui tu es, ce dont tu es l'image ; laisse-moi t'éprouver." D'ailleurs ne lui permets pas de se développer, de représenter toutes ses conséquences ; sinon, elle s'en va en t'emportant où elle veut. Fais plus ; fais intervenir contre elle une image belle et noble et chasse celle qui est sale [...]. C'est l'ascète véritable qui s'exerce contre de telles images. Tiens bon, malheureux, ne te laisse pas emporter : grand est le combat, divine est l'œuvre pour la royauté, pour la liberté, pour le bonheur, pour le calme de l'âme. »

Toutefois, l'imagination, cette « *maîtresse d'erreur et de fausseté* [...] *superbe puissance ennemie de la raison* », selon Pascal, **correctement orientée, peut aider le philosophe**. Dans son expérience intérieure, Épictète s'est aperçu qu'elle peut être employée avec profit. Comme le rapporte Arrien, il préconisait d'opposer une représentation à une autre. Exemple : à l'image d'un adultère avec une femme mariée, il recommande au disciple d'opposer l'image édifiante de Socrate restant insensible aux avances du bel Alcibiade¹. Cette technique, très simple, existe encore de nos jours, sous de nouvelles formes : **l'imagination positive, puisque c'est d'elle dont je veux parler, consiste à saturer littéralement l'esprit de représentations mûrement élaborées². Objectif : orienter le flux quasi continu de l'imagination dans une direction spécifique en vue de modifier le comportement d'un individu vers le mieux-être, l'autonomie et l'épanouissement de soi.**

Beaucoup de thérapies cognitivo-comportementales³ s'appuient sur cette méthode. Ainsi, en accord avec son thérapeute, le fumeur construit une image-symbole le représentant libéré du tabac : de cette manière, il peut fixer en lui une scène dans laquelle il se voit en train de respirer à pleins poumons au bord de la mer, ou de courir avec aisance, etc. Lorsque surgit dans sa pensée l'image d'une cigarette, plutôt que de la refouler (ce qui implique une déperdition d'énergie mentale et provoque une tension psychique), il doit alors immédiatement lui opposer son image-symbole.

Les techniques d'imagination dirigée ont été poussées assez loin, spécialement par les sophrologues. Les entraîneurs sportifs (les fameux coachs) recourent aux images mentales pour préparer leurs poulains à la compétition (motivation, gestion du stress, développement de la concentration...).

1. Cf. *Le Banquet* de Platon.

2. Cf. mon livre, *La visualisation positive*, LPM, 1994.

3. Cf. mon livre, *Le Développement personnel c'est quoi ?* InterÉditions, 2002.

En direct du quotidien

« Finalement, j'ai réalisé que j'ai toujours eu peur de vivre, confie Sophie (52 ans). Quand j'étais jeune et que je préparais un examen, j'imaginai la tête de l'examineur, le lieu de l'épreuve, et rien que d'y penser j'avais une boule à l'estomac... Plus tard, j'imaginai mille et une choses déplaisantes sur les garçons. Quand je nouais une relation, je fantasmais sur sa possible infidélité, sa duplicité probable... Aujourd'hui, j'anticipe des épisodes effrayants sur ma vieillesse et ma santé. En fait, je suis une rêveuse, tantôt enthousiaste, tantôt peureuse, mais dominée par l'imagination. À mon âge, j'aime regarder *Star Wars*, *Le Seigneur des Anneaux* et je dévore tous les *Harry Potter*. J'adore les créations de l'imaginaire.

Avec le temps, tout ça est devenu un peu envahissant et parfois même obsédant. J'ai éprouvé le besoin de pratiquer une sorte de diète mentale et de m'imposer certaines règles d'hygiène intellectuelle. J'ai repris la lecture de quelques auteurs anciens, surtout Épictète et Sénèque. C'est vrai que leur analyse de l'imagination invite à la réflexion. À leur époque il n'existait pas tout ce que nous possédons aujourd'hui : TV, radio, ordinateur, Internet. Et pourtant, ils montraient les dangers d'une existence passée à bâtir des châteaux en Espagne et à se laisser guider par l'humeur du moment. J'apprécie particulièrement les mises en garde de Sénèque contre l'excès de divertissement. C'est sidérant de voir à quel point nous, les adultes, sommes boulimiques de distractions et de loisirs. Depuis l'époque romaine rien n'a changé. Un jour je vais au cinéma, après c'est le restaurant, puis le soir suivant la sortie avec les amis, ou le week-end en Normandie. Tout est bon pour ne pas me retrouver seule face à moi-même. Pas très reluisant.

Maintenant j'agis avec discernement : je m'accorde quelques soirées de pur plaisir avec un roman ou un film, mais à côté de ça je tente de ne pas me laisser trop aller à la rêverie... Souvent, je me dis à voix basse : "Stop ! Plus d'images qui s'enchaînent automatiquement ! Éteins ton poste de télévision intérieur tout de suite !" Après, pour discipliner ma pensée, je lis au hasard une page des *Entretiens* en me concentrant sur le contenu, en m'imaginant qu'Épictète s'adresse directement à moi, comme une sorte de directeur de conscience toujours disponible. L'effet est saisissant. J'ai soudain l'impression de me redresser mentalement, d'être centrée, et surtout capable de mieux organiser mes pensées. Et puis, c'est vrai, j'oublie et la machine repart. Mais de plus en plus souvent, j'ai la volonté d'opposer une citation,

une idée rationnelle à mon cinéma intérieur. Et généralement, je parviens à contrôler la situation. Parfois, je me répète simplement des mots comme « sagesse », « philosophie », « état de non-trouble », « principe directeur ». Au début, ça me semblait ridicule comme mes copains bouddhistes qui psalmodient des mantras en prenant le métro, afin de ne pas se laisser distraire par le monde extérieur. Toutefois, j'ai au moins acquis cette certitude : je ne supporte plus, à mon âge, d'être comme une marionnette incapable de contrôler, ne serait-ce qu'un peu, ce flot imbécile de pensées, d'opinions, de chimères...

Enfin bref, vous me comprenez, car sur ce point, tout le monde est logé à la même enseigne, ouvrier ou professeur d'université. Je trouve assez gonflé, voire émouvant que les stoïciens aient voulu construire une théorie et une pratique de la liberté, en partant du constat de notre aliénation psychologique... Car pour moi, imagination débridée rime avec aliénation. **Il est de bon ton de vanter l'imagination, comme si elle était positive en soi. Je préfère parler d'imagination raisonnée.** Quitte à passer pour une ringarde ou une « réac », je crois qu'il y a beaucoup à puiser dans l'exemple d'un Marc Aurèle ou d'un Sénèque. »

14. L'arrachement à la fascination de l'immédiat

Nous vivons sous le règne parfois tyrannique de l'hyper-information

La vie moderne a fait de nous des êtres immergés dans un flux colossal de signaux, de stimulations psychiques, intellectuelles, affectives et sensorielles. Comme l'a souligné Edgar Morin dans sa *Méthode*, « [...] Nous vivons dans une forêt de signes et nous ne pouvons en sortir ». En permanence, notre esprit-cerveau enregistre, trie, répertorie, analyse et synthétise des milliards de données (*data*), pour reprendre un terme cher aux mordus de technologie et d'informatique. Songeons qu'un manager new-yorkais contemporain reçoit en une seule journée davantage d'informations (publicités dans les prospectus et les magazines, affiches dans la rue, spots télévisés, e-mails, SMS, discussions avec les collègues, lecture de documents professionnels...) qu'un paysan français du XVI^e siècle dans toute sa vie. Bien sûr, notre brave Américain perçoit la plupart de ces signaux de manière inconsciente, par imprégnation en quelque sorte. Transformer chaque « signe » en « information » est une tâche impossible, et d'ailleurs inutile. Mais il n'empêche : l'individu moderne est continuellement branché, connecté, relié au monde... entier. Nous l'avons signalé précédemment, le sage a constamment présent à son esprit la totalité du cosmos. Or, cette allégorie intellectuelle a pris un sens littéral au siècle de la mondialisation des

échanges et de la planétarisation des moyens de communication électroniques et numériques. Quand nous lisons un article ou visionnons un reportage, l'arrière-plan de notre réflexion n'est plus le village, la ville, la région, le pays, le continent, mais la planète. Car, contrairement aux générations passées, nous savons que nous vivons dans le monde et que le monde vit en nous. **Le cyber-citoyen du monde devient une réalité, économique, sociale, culturelle et politique. Avec le risque évident d'une fragmentation généralisée née d'une complexité impossible à intégrer, mais aussi l'espoir de voir émerger une conscience planétaire, dont l'écologie est l'incarnation.** Chacun sait que les nuages radioactifs ne s'arrêtent pas aux frontières et que les océans-poubelles ou la pollution atmosphérique affectent l'espèce humaine au point d'en compromettre – virtuellement – la survie.

Nos associations d'idées sont incessantes et souvent mécaniques

Jour après jour, nous contribuons à construire un vaste écosystème mental qui, en retour, façonne nos pensées individuelles et collectives. Et ce n'est pas tout : chacun de nous vit sous l'empire/emprise de la loi des associations d'idées. Cette loi psychologique a, selon Freud, un caractère universel, constant. Dans ses recherches, il a remarqué que si la pensée est un acte de créativité et un foyer d'innovation, elle se caractérise également par une puissante fonction répétitive, mécanique. Par exemple, j'écoute une chanson à la radio qui me plaît au moment où je cuisine mon plat préféré. Nul doute que par la suite, lorsque j'entendrai à nouveau cette chanson, mon esprit y associera mécaniquement la cuisine. Ou inversement. Avec le temps, j'observerai des modifications dans l'enchaînement des associations d'idées : un jour, mon esprit passera automatiquement de la musique, à la cuisine, puis à d'autres épisodes similaires (préparation de repas, choix des aliments, anecdotes culinaires...). Une autre fois, toujours à partir du même morceau de musique, ma pensée se concentrera davantage sur les

convives et moins sur la gastronomie. En synthèse, **dans tous les cas de figure, il existe une constante (le processus mécanique/automatique des associations d'idées s'enchaînant à l'infini) et d'innombrables variantes** (le lien musique-cuisine-convives s'opère différemment selon mon état d'esprit du moment).

Nous devons penser notre pensée

Dans ses expérimentations, Freud avait remarquablement perçu la dynamique générale des associations et observé à quel point chacun pense et ressent à travers des filtres psychiques bien spécifiques, d'où ses passionnantes réflexions sur l'inconscient individuel... plus tard assorti d'un inconscient collectif, par son disciple-dissident, Carl. G. Jung. Aujourd'hui encore, la façon dont se composent/décomposent/recomposent ces filtres intérieurs reste énigmatique. Il appartient toutefois au philosophe, tel que défini dans ce livre, d'essayer de se frayer un chemin dans cette forêt de signes (idées, symboles, représentations...) et, si possible, de ne pas s'égarer en cours de route, guidé par le fil d'Ariane de la raison. En résumé, il doit essayer de **penser consciemment sa pensée et non pas être pensé par sa pensée ! Bien plus qu'un effort de maîtrise intellectuelle, c'est là une ascèse extrêmement rigoureuse.**

Se concentrer sur l'instant présent pour mieux se maîtriser

L'attention volontairement portée sur un sujet de méditation mûrement choisi est la posture (philosophique) essentielle du progressant, résumant en substance, Marc Aurèle, Épictète et Sénèque. Avant eux, Platon n'avait pas dit autre chose.

« L'attention (prosochè) est l'attitude spirituelle fondamentale du stoïcien. C'est une vigilance et une présence d'esprit continuelles, une conscience de soi toujours éveillée, une tension constante de l'esprit. Grâce à elle, le philosophe sait et veut pleinement ce qu'il fait à chaque instant

[...]. Cette attention au moment présent est en quelque sorte le secret des exercices spirituels. Elle délivre de la passion qui est toujours provoquée par le passé ou l'avenir qui ne dépendent pas de nous ; elle facilite la vigilance en la concentrant sur le minuscule moment présent, toujours maîtrisable, toujours supportable, dans son exigüité ; elle ouvre enfin notre conscience à la conscience cosmique en nous rendant attentifs à la valeur infinie de chaque instant, en nous faisant accepter chaque moment de l'existence dans la perspective de la loi universelle du cosmos », détaille P. Hadot¹.

Toute l'ascèse stoïcienne est concentrée dans ces quelques lignes. Mais, comment parvenir à un tel état de conscience ? Par l'usage correct des représentations. Très bien pour le principe général, mais plus concrètement ? En décidant de s'arracher à la fascination de l'immédiat. Fascination est le mot qui convient, tant nous nous laissons polariser par le tumulte du monde et par les mille nuances de nos pensées, pour ne rien dire des émotions et des sentiments qui hantent notre univers intérieur. Insistons car c'est indispensable : notre attention est littéralement happée, captée, détournée, hypnotisée par l'extérieur (le monde phénoménal). Nous ruminons à l'excès une parole blessante, nous ressasons, répétons, rabâchons, radotons. À notre insu, un refrain trotte dans notre tête sans que nous puissions l'arrêter, puis des idées surgissent en nous sans rapport avec nos objectifs avoués ou nos sentiments profonds. Une innocente promenade en ville éveille en nous des désirs grotesques, puérils, ambigus. **Tout, en nous et hors de nous, concourt à nous faire perdre de vue notre ancrage philosophique. En conséquence, l'éventuel accès à une plus grande liberté intérieure passe d'abord par la reconnaissance de notre assujettissement naturel à l'immédiat, donc à tout ce qui s'impose spontanément à nous.**

« C'est plus fort que moi, plus j'essaie d'oublier cet épisode de ma vie et moins j'y parviens, c'est comme un film qui passe en boucle

1. *Exercices spirituels, op. cit.*, pages 27-28.

dans mon cerveau... J'ai acheté sans réfléchir ce vêtement dont je n'ai pas vraiment besoin... Je me suis imposé de lire de la philosophie deux soirs par semaine durant une heure et je n'y suis toujours pas arrivé, en revanche j'ai trouvé le temps de dévorer plusieurs thrillers et d'aller au cinéma avec des copains... » **Attention : le sentiment de culpabilité n'a pas droit de cité dans ces pages dont l'objectif est simplement de permettre une série de prises de conscience, puis de mettre en œuvre une stratégie graduelle d'acquisition de l'autonomie intérieure.** Rien de plus. Mais rien de moins.

Placé dans un contexte entièrement différent, l'homme antique vivait une situation analogue. Pour accroître la force de l'attention, Sénèque recommande de réduire les déplacements, visites, paroles et gestes inutiles. Bien avant Pascal, il comprend que *« tout le malheur de l'homme vient de ne pas pouvoir rester en repos dans une chambre »*. De son côté, Marc Aurèle préconise une **technique de décomposition des phénomènes**, déjà évoquée dans les *tantras* indiens et reprise au XX^e siècle par Edmund Husserl, dans un sens tout différent, il est vrai. **Le but de cette méthode : désamorcer l'attrait du phénomène, ne pas céder à l'impulsion, mettre le désir à distance, prendre du recul, maintenir une certaine impassibilité.** Mais laissons le célèbre empereur parler :

« Quand les choses paraissent trop séduisantes, dénude-les, vois face-à-face leur peu de valeur, arrache d'elles ces histoires que l'on raconte sur elles et dont elles s'enorgueillissent.

[...]

Celui qui considère le fait de mourir isolément, en lui-même, en dissolvant par l'analyse du concept, les fausses représentations qui y sont liées, ne jugera plus que la mort soit autre chose qu'une œuvre de la nature.

[...]

Il faut toujours se faire une définition ou description de l'objet qui se présente dans la représentation, afin de le voir en lui-même, tel qu'il est en son essence, mis à nu tout entier et en toutes ses parties suivant la méthode

de la division, et se dire à soi-même son vrai nom et le nom des parties qui le composent et dans lesquelles il se résoudra. Car rien n'est mieux capable de produire la grandeur d'âme que de pouvoir examiner avec méthode et vérité chacun des objets qui se présentent à nous dans la vie et de le voir toujours de telle manière que l'on ait toujours en même temps présentes à l'esprit les questions suivantes : "Quel est cet univers ? Pour un tel univers, quelle est l'utilité de l'objet qui se présente ? Quelle valeur a-t-il par rapport au Tout et par rapport à l'homme ?"

[...]

Un air mélodieux, si tu le divises en chacun de ses sons et si tu demandes à propos de chacun d'eux, si tu es incapable de lui résister, tu rougirais de le reconnaître. Il en sera de même, si tu fais cela pour la danse, en la décomposant en chaque mouvement ou figure. Même chose pour le pancrace. Bref, sauf pour la vertu et ce qui se rapporte à la vertu, souviens-toi bien d'aller au plus vite aux parties considérées en elles-mêmes et de parvenir, par la division que tu fais de ces choses, à les mépriser. Transpose aussi cette méthode à l'ensemble de la vie. »

On notera dans ce passage que notre intrépide philosophe se garde bien de soumettre son propre système de pensée aux cruelles rigueurs de l'exercice de décomposition. Que le lecteur de ces pages se montre plus audacieux. Il pourra ainsi juger par et pour lui-même ce qui reste de la « raison universelle », une fois passée au crible de la décomposition. C'est toute une aventure.

À l'impulsion opposer la réflexion... sans rigidité

Pour échapper à l'emprise de l'immédiat, Épictète y va également de ses conseils. **En premier lieu, avant de céder à un désir, il convient d'abord d'obtenir de soi un délai pour analyser, évaluer, juger puis décider.** Le philosophe pointe les dangers de l'impulsivité et de l'avidité qui nous font commettre des actes que nous regrettons parfois.

Il préconise cet exercice qui n'est rien d'autre qu'une technique de sevrage :

« Veux-tu ne plus être irascible ? Ne donne pas d'aliment à ton habitude : ne lui jette rien en pâture qui puisse la faire croître. Apaise la première manifestation et compte les jours où tu ne t'es pas mis en colère : "J'avais l'habitude de me mettre en colère tous les jours ; maintenant c'est tous les deux jours, puis tous les trois, puis tous les quatre." Et si tu te contiens durant trente jours, offre un sacrifice à un dieu [...]. Aujourd'hui, je ne me suis pas laissé aller à la tristesse, ni le jour suivant, ni successivement pendant deux ou trois mois ; mais je me tenais sur mes gardes quand se présentaient quelques sujets d'irritation. »

Vigilance, contention d'esprit, « garde de soi », le stoïcisme en acte est un entraînement permanent de la conscience. Mais l'excès nuit en tout : de la contention à la tension et de la vigilance à la rigidité, il n'y a qu'un pas. Pour éviter de le franchir, sachez vous ménager des moments de détente, de mise en roue libre, sans déroger pour autant à vos principes philosophiques. Les victoires sur soi-même, acquises de haute lutte, sont bien souvent fragiles.

En direct du quotidien

« Encore trop souvent je me laisse aller à émettre des propos que je regrette aussitôt, se désole Rosita (31 ans). Si seulement je savais tenir un peu mieux ma langue. Zénon et Sénèque nous mettent en garde à ce sujet, mais c'est plus fort que moi. Au travail, si une collègue m'attaque, je réagis immédiatement de manière impulsive. Mais ensuite, le climat est détestable pendant des jours... Quelle galère ! Désormais j'ai toujours un bouquin de Sénèque dans mon sac. Des amis me l'ont conseillé. Quand je sens la colère me gagner, je regarde la couverture du livre, ça m'aide à réfréner mon tempérament belliqueux. Parfois ça marche, je suis contente de moi et à d'autres moments c'est la "cata"... Les semaines où j'ai réussi à ne pas parler à tort et à travers, je m'offre une récompense, une sortie au ciné avec mon copain ou un bon petit plat. Ces gratifications, un peu puériles, me stimulent et m'encouragent à continuer.

Je profite de ces périodes pour avancer dans la lecture des philosophes. Certains jours leur ascèse me paraît tellement hors de portée que toute cette belle philosophie stoïcienne en devient irréaliste. Cependant, appliquée avec persévérance, elle se révèle d'une efficacité incroyable. Il y a peu de temps encore je ne savais pas que ces vieux penseurs avaient concocté des techniques pour vivre mieux. Mes amis ont dû y aller au marteau-piqueur au début : j'étais persuadée que la "philo" c'était de la prise de tête créée par des vieilles barbes et d'imbuvables donneurs de leçons. Aujourd'hui, mon point de vue s'est modifié. J'appréhende leurs méthodes avec moins de réticences, de résistances, d'idées toutes faites. J'élargis mon horizon. J'aime regarder les photos des bustes des philosophes grecs. Presque tous portent la barbe, d'ailleurs. Il se dégage de ces sculptures une impression de sérénité, de force intérieure, de détermination et de noblesse. J'en suis très émue et ça me donne envie d'écouter leur message. Oui c'est ça, je crois que leur message m'aide à vivre. **J'apprends à être plus attentive et plus pondérée dans mes jugements. Je vis un peu moins à la surface des choses.** Et puis, savoir que nous sommes tous des "progressants", ça évite de se sentir constamment en échec. Quand je pense que Marc Aurèle était empereur romain, quelle humilité dans son écriture, jamais il ne se donne en exemple. C'est comme une sorte de grand frère pour moi. »

15. L'examen de conscience

Une très vieille tradition, toujours profitable aujourd'hui

L'exercice de l'examen de conscience était enseigné, dit-on, par l'un des tout premiers philosophes grecs, Pythagore (vers 582-500 av. J.-C.). Il l'aurait tiré de traditions initiatiques très anciennes, probablement égyptiennes ou orientales.

La méthode est plutôt simple : elle consiste, le soir avant de s'endormir, à se remémorer la journée qui vient de s'écouler, depuis le moment du réveil jusqu'au coucher. Pendant quelques minutes, le disciple s'efforce d'examiner le plus objectivement et le plus scrupuleusement possible, comment et en quoi sa conduite a été conforme, ou non, à l'enseignement philosophique. Il revit en esprit les épisodes significatifs de la journée. Comment s'est-il comporté avec les autres et face aux événements ? Qu'a-t-il ressenti, pensé, imaginé, dit, fait ? Comment a-t-il réagi dans une situation imprévue ? A-t-il ou non cédé à un désir fugace, à une pulsion plus profonde, à la colère, à l'emportement, à la malveillance ? Quelle a été la place de la réflexion philosophique ou, au contraire, de l'opinion, au cours de la journée ? Des manquements à la doctrine ont-ils été commis, si oui lesquels ? Des progrès, par rapport à des situations antérieures analogues, ont-ils été accomplis ? Des prises de conscience significatives ont-

elles eu lieu ? Une fois achevé ce travail d'observation et d'analyse, le méditant prend ensuite la décision de ne plus répéter ses erreurs, de corriger son comportement et, bien sûr, de développer ses qualités intérieures. À chaque étape il doit s'encourager lui-même et se répéter que dans les mois à venir, il fera mieux. Par souci d'efficacité, il doit bannir les sentiments négatifs comme l'apitoiement sur soi et l'autodénigrement, la culpabilisation, mais se concentrer au contraire sur l'analyse et l'introspection constructive. Faute de quoi, la technique tourne à la rumination stérile et, pire encore, devient contreproductive : loin d'affermir sa détermination, l'individu se complaît dans le spectacle de ses limitations, ce qui risque fort, de les renforcer. La régression succède au progrès !

Pratiqué correctement, cet exercice se révèle un puissant outil de connaissance de soi. Toutefois, chacun le conçoit, la lucidité envers soi-même reste particulièrement difficile. Le plus souvent, on se juge avec trop de sévérité (« Je ne suis pas assez bien, pas suffisamment ceci ou trop cela ») ou de complaisance (« Ce n'est pas de ma faute mais de celle des autres »). L'auto-examen est à conseiller à tout débutant qui n'a pas encore pris l'habitude de s'observer, tel un spectateur désengagé, mais objectif. Il s'ensuit une découverte troublante et parfois brutale. D'une part, l'individu comprend vite à quel point la notion de fascination de l'immédiat est tout sauf un concept théorique. D'autre part, il prend rapidement conscience de ses défauts ainsi que de ses qualités. Les uns comme les autres demeurent généralement insoupçonnés, essentiellement par déficit d'introspection. C'est peu dire que la conduite humaine courante manque de profondeur. La « superficialité » et l'approximation restent la règle. Bavardages excessifs, déplacements inutiles, agitation stérile abondent, mais les moments d'intense réflexion s'enchaînent rarement. **L'examen de conscience vise à mettre en évidence des comportements, des travers, des habitudes (bonnes ou mauvaises), des attitudes. Son application permet de réaliser le *connais-toi toi-même.***

S'examiner et assister au spectacle de soi

À certains égards, cette méthode rappelle l'exemple des comédiens, des hommes politiques ou des chefs d'entreprise qui font filmer leurs interventions (lors de répétitions privées ou en public) pour se corriger ensuite de leurs défauts (élocution, gestuelle, débit, timbre de la voix...). L'examen de conscience met à contribution la puissance de l'imagination et de la mémoire pour – littéralement – prendre du recul. **Cette mise en scène, dans un but d'autopédagogie, crée une sorte de déclic dans le psychisme d'une personne. Elle apprend à s'observer, à se donner la possibilité d'une transformation future. Plutôt appréciable pour gagner en maîtrise de soi.**

Rien d'étonnant donc à ce que ce brave Épictète, eh oui encore lui, ait intégré l'examen de conscience à sa pharmacopée spirituelle. Il déclare :

« Chaque fois qu'une pensée nous est nécessaire, il faut l'avoir à sa disposition en dînant les règles du dîner, en se baignant celles du bain, au lit celles qui concernent le coucher. "Ne laisse pas tomber le sommeil sur tes yeux fatigués avant d'avoir pensé à tous les actes de ta journée. Qu'ai-je omis ? Qu'ai-je fait ? Que fallait-il faire que je n'ai pas fait ?" Commence par là et continue. Puis, si tu as mal fait, blâme-toi ; si tu as bien fait, sois content. »

La technique vaut d'être essayée un mois seulement : un délai largement suffisant pour en éprouver l'intérêt et l'efficacité.

En direct du quotidien

« À mes yeux, l'examen de conscience est une sorte de résumé du stoïcisme, affirme Henri (41 ans). Au travers de mes lectures et de mes discussions, j'étais parvenu à la conclusion que l'expérience du principe directeur, l'hégemonikon dont parle par exemple Marc Aurèle, est une façon de réaliser le *connais-toi toi-même* cher à Socrate. Seulement voilà, je ne savais pas comment y parvenir concrètement. Me connaître vraiment moi-même afin de mieux me maîtriser : je voulais vivre ça

dans ma pensée, mon cœur et mes tripes. Or, chez moi, le principe directeur s'est révélé en creux, à défaut d'une meilleure expression. Pendant un certain temps, j'ai pratiqué régulièrement l'examen de conscience. Eh bien, l'*hègemonikon*, c'est cet ancrage intérieur fait de raison et de détermination qui me manque à chaque fois qu'au cours de la journée, je me laisse aller à ma mauvaise humeur, que je rouspète pour une vétille, que je suis superficiel, vantard ou paresseux. C'est dingue de voir comment on gaspille du temps, de l'énergie et surtout de la salive avec des choses sans intérêt. Nous bavardons sans cesse, donnons notre avis superficiellement, jugeons, critiquons, sans même nous en apercevoir. Bref, en constatant l'absence du principe directeur dans ma vie, j'ai commencé à l'intuitionner et à le ressentir. C'est curieux mais c'est comme ça... Se connaître soi-même, c'est poser le pied sur un socle psychologique fait de force, de certitude, de conscience et, j'ose le dire, de raison. Et ce socle, j'en suis intimement persuadé, c'est le fameux principe directeur...

Depuis plusieurs mois, je me cramponne à ma découverte ; j'essaie de me saisir moi-même, de m'emparer de quelque chose de réel. Aujourd'hui, je pratique cet exercice occasionnellement, mais à chaque fois avec le sentiment délicieux de me retrouver. **Étonnamment, loin de me couper des autres – ce que j'ai un temps redouté –, cette méthode m'en rapproche.** En effet, je comprends que les autres, eux aussi possèdent un principe directeur, dont ils sont plus ou moins conscients. Autre chose encore : je commence à percevoir ce que peut signifier cette notion un peu bizarre de dépassement de l'ego individuel et de raison universelle. Je crois que c'est l'intuition de la réalité comme totalité, chacun de nous étant un fragment, ou un atome de cette réalité. Maintenant, je saisis mieux pourquoi plusieurs philosophes ont rapproché le panthéisme stoïcien et le Dieu-Substance spinoziste. J'ai bien envie de creuser cette question.

Grâce à l'examen de conscience, j'ai réalisé que l'expérience du stoïcisme se révèle dans les petites choses de la vie alors que moi j'avais en tête les morceaux de bravoure comme le détachement serein de Socrate face à ses accusateurs, le calme de Sénèque lorsque Néron le pousse à se suicider, ou Agrippinus vaquant à ses occupations quotidiennes en attendant le jugement du Sénat qui doit le condamner à la mort ou à l'exil, relate Alain (39 ans). À trop me focaliser sur ces événements exceptionnels, dramatiques, spectaculaires, j'avais perdu de vue la nécessaire vigilance appliquée aux mille micro-circonstances de la

vie courante. Ainsi, après une journée de boulot particulièrement agitée, j'ai éprouvé le besoin de pratiquer l'examen de conscience. Et là je me suis aperçu que je m'étais laissé piéger par la vanité. Rien de terrible, toutefois.

L'après-midi, s'était déroulée une réunion assez houleuse regroupant mon patron, Martine, ma collaboratrice directe, et moi-même. Assez vite le ton était monté car mon patron et moi étions en désaccord sur un projet. D'habitude j'use de diplomatie, je cherche à arrondir les angles. Mais là, face à Martine, je n'avais pas voulu donner l'image d'un type qui se laisse marcher sur les pieds par son supérieur hiérarchique. Alors j'en avais fait un peu trop. Les éclats de voix fusèrent et la réunion tourna court. Loin d'être épatée par mon comportement, dont j'étais secrètement assez fier, Martine me fit cette observation : "Tu sais que notre patron veut systématiquement prouver qu'il a raison et qu'il met toujours son ego en avant et toi tu as fait pareil. On aurait pu ainsi discuter des heures, sans que ça serve à quoi que ce soit." Pris au dépourvu par cette remarque, je sentis une pointe d'irritation. En réalité, j'étais vexé que ma collaboratrice m'ait mis dans le même sac que mon employeur. Elle avait noté mon accès de vanité, contrairement à moi : j'étais trop impliqué émotionnellement pour analyser mon attitude. Le soir, durant l'exercice, j'ai revécu la réunion avec des yeux plus neutres, donc plus objectifs. Oui, je m'étais laissé emporter par mon ego, je devais l'admettre... et ne pas en faire un drame. Une constatation s'impose : **l'auto-examen permet de s'observer soi-même comme si on observait un tiers.** C'est moins facile, ensuite, de se raconter des histoires. On se contrôle mieux et surtout on reste vigilant face aux détails qui n'en sont pas. La philosophie est partout. »

16. L'épreuve de la maladie

Philosopher, pour partie c'est apprendre à mourir

Le thème de la maladie et de son inévitable corollaire, la mort, a toujours occupé une place particulière dans la morale stoïcienne. D'abord, parce que la vie de chaque être humain, à commencer par les philosophes, connaît un épilogue invariable. Un truisme, certes, mais qu'il est bon de rappeler. D'ailleurs, le très gnostique Platon enseignait que « *philosopher c'est apprendre à mourir* ». Ensuite, le Portique a régulièrement eu à souffrir des persécutions de tel monarque ou empereur. Et dans les débuts de l'ère chrétienne, le philosophe aux prises avec les puissants pouvait subir une condamnation à l'exil, ou pire encore.

D'où le caractère souvent rude et parfois même brutal de plusieurs déclarations présentes chez un Épictète ou un Sénèque.

« *Que la mort, l'exil et tout ce qui paraît effrayant soient sous tes yeux chaque jour ; mais plus que tout, la mort. Jamais alors tu ne diras rien de vil, et tu ne désireras rien outre mesure.*¹ »

« [...] *Revenir d'où l'on vient ; qu'y a-t-il là de si grave ? Il vivra mal, celui qui ne saura pas mourir. C'est pourquoi il faut d'abord enlever son prix à la vie et compter l'existence parmi les choses sans valeur. Ils sont*

1. Épictète, *Le Manuel*.

mal vus, dit Cicéron, les gladiateurs qui désirent à tout prix obtenir la vie sauve ; ils ont notre faveur s'ils savent montrer qu'ils la méprisent. Sache bien qu'il en est de même pour nous : souvent en effet la cause de la mort, c'est la crainte de mourir.¹ »

Enfin, à cette époque, l'avancement de la médecine et de l'hygiène interdisait des vies longues et exemptes de souffrance physique. La mortalité infantile était fréquente et la plupart des pathologies quasiment sans remède. Bref, le concept de maladie, n'a pas le même sens pour l'homme de l'antiquité et le contemporain des antibiotiques et de la chirurgie ! L'expérience de la souffrance a toujours été et restera toujours, l'écharde dans la chair des métaphysiques optimistes. **Dès l'origine, nous l'avons vu, les stoïciens ont voulu la rationaliser en la replaçant dans un contexte proprement cosmique.** Ainsi, la morsure du serpent, le tremblement de terre, la maladie, la misère et la rage de dents participent, d'une façon ou d'une autre, de la Providence.

Reste que l'expérience d'une pathologie lourde constitue une épreuve majeure pour l'apprenti-philosophe. Pas simple d'affirmer l'indifférence au corps et l'impassibilité face à l'éventualité de la mort, à quelques heures d'une lourde opération chirurgicale !

Une morale de l'acceptation face à l'inévitable

La maladie a ceci de redoutable qu'elle entrave gravement la pensée et la volonté. La bataille pour la liberté intérieure est livrée avec des forces diminuées. Or, la réponse du stoïcisme au « scandale » de la maladie-souffrance tient en un seul mot : **résignation**. Là, il ne s'agit plus de lutter, puisque les facultés font défaut, mais **uniquement d'accepter son sort sans amertume**. La différence entre

1. Sénèque, *De la tranquillité de l'âme*.

le philosophe et le non-philosophe réside exclusivement dans l'attitude intérieure ; acceptation inconditionnelle dans un cas, révolte dans l'autre.

Outre son extrême précision, ce passage des *Entretiens* a le mérite insigne de fournir un fil conducteur généralisable :

« [...] Quand tu as la fièvre, qu'est-ce qui empêche ta faculté directrice d'avoir des dispositions conformes à la nature ? Voilà l'épreuve des faits, la vérification de l'aptitude à la philosophie. Car, autant que la promenade, la navigation ou le voyage, la fièvre est une partie de la vie. Lis-tu en te promenant ? – Non. Pas davantage si tu as la fièvre. Si tu te promènes comme il se doit, tu possèdes la qualité du promeneur. Si tu as la fièvre comme il se doit, tu possèdes les qualités du fiévreux. Qu'est-ce qu'avoir la fièvre comme il se doit ? C'est de ne pas en faire un reproche à Dieu ni aux hommes, ne pas être accablé par les événements, attendre la mort dans de bonnes dispositions, suivre les prescriptions ; à l'entrée du médecin, ne pas craindre ce qu'il va dire, et s'il dit : "Cela va bien", ne pas se réjouir outre mesure ; car, de quel bien a-t-il parlé pour toi ? [...] Et s'il dit : "Cela va mal", ne te décourage pas. Car qu'est-ce que ce mal ? C'est l'approche de la séparation de l'âme et du corps. Qu'y a-t-il là de terrible ? Si tu n'en approchais pas maintenant, n'en approcheras-tu pas plus tard ? Le monde doit-il être bouleversé par ta mort ? [...] L'œuvre du philosophe, ce n'est pas de conserver des choses extérieures à lui, un peu de mauvais vin, un peu d'huile, ou son pauvre corps, c'est de maintenir sauve la partie directrice de l'âme. »

Ces propos d'Épictète, inspirés de la métaphysique platonicienne¹ rappellent que la peur de la maladie et de la mort naît d'une identification excessive au corps. L'idée qu'un jour, notre corps ne soit plus, qu'il disparaisse, est déconcertante. La mort abstraite, à distance – par exemple les victimes d'une catastrophe naturelle ou d'un conflit armé – nous afflige, éveille notre compassion ou notre indignation. Celle des proches nous effraye bien davantage.

1. La notion de séparation de l'âme est exposée dans la *République* et le *Phédon*.

Mais, le consentement à notre anéantissement exige un intense travail sur soi. Les champions du stoïcisme n'échappent pas à la règle : **pouvoir associer la souffrance et la mort à l'ascèse philosophique, voilà une aptitude qui ne s'obtient qu'au prix fort !** Rares sont les hommes et les femmes à pouvoir dire sans s'émouvoir outre mesure : « Je regarde ma propre mort en face et j'y consens entièrement car je sais qu'elle est inéluctable et qu'elle s'inscrit dans un ordre des choses qui me dépasse mais auquel je participe. »

En direct du quotidien

« Quand, après avoir subi une série d'exams, mon médecin m'a révélé que je devais faire désormais très attention à mon cœur, j'ai eu du mal à encaisser le choc. Après tout, je suis encore assez jeune, témoigne Julien (37 ans). Au cours des mois précédents, j'ai nié les alertes pourtant nombreuses, sans doute par crainte de connaître la vérité sur mon état de santé : étourdissements, suffocations, douleurs terribles dans la poitrine. Plusieurs fois j'ai cru être sur le point de mourir et je confesse avoir paniqué dans certains cas. Des rendez-vous auprès de spécialistes ont confirmé mes craintes. Subir un cœur déficient à moins de quarante ans et devoir se ménager, quelle pitié ! Alors, plutôt que de céder à la morosité et l'abattement, j'ai lu et relu le passage des *Entretiens* III, où Épictète parle du bon usage des maladies. Il est drôle lui ! Mais enfin, malade pour malade, j'ai pensé que je pouvais essayer.

Un beau jour – façon de parler – j'ai subi une crise plus grave que les autres ; il a fallu m'hospitaliser. La douleur, vraiment dure à supporter, m'empêchait de concentrer mon attention sur autre chose. Pire encore : la pensée de la mort, de *ma* mort, devenait obsédante. En désespoir de cause et puisque j'étais trop faible pour lire ou écrire, je me suis totalement abandonné à mon état d'homme malade. J'ai tenté, je dis bien tenté, de n'accuser rien ni personne. M'inspirant d'Épictète, je me suis simplement dit ceci : "Mon vieux, tu es cloué au lit, diminué, tu ne peux rien faire à part recevoir les soins qu'on te prodigue, accueillir le personnel médical avec ton meilleur sourire et accepter la vie, ta vie pour ce qu'elle est à cet instant." Régulièrement, au cours de la journée, je me répétais intérieurement : "J'accepte ce qui est. Je consens à ce que l'être soit ce qu'il est. Ici et maintenant. Je vis, j'existe, je souffre, et

j'accepte le Tout, la Vie. Je m'abandonne à la Réalité. Que je sois en train de courir à l'air libre ou immobilisé sur un lit d'hôpital, c'est la même réalité, une et indivisible." Ce monologue était une sorte de prière philosophique. Parfois, quand la douleur me laissait un peu de répit, je songeais au célèbre *Hymne à Zeus* de Cléanthe¹, un texte superbe dont j'ai toujours aimé l'enthousiasme naïf... Insensiblement, j'ai remarqué qu'il se produisait d'étranges phénomènes en moi : sentiment soudain de sérénité, de retour à une simplicité primordiale, sensation d'être un minuscule fragment du cosmos, de la nature. Par-delà la douleur, ô combien tenace, je ressentais comme une curieuse plénitude ; la satisfaction d'être vivant, conscient. Et pourtant, Dieu sait si je n'étais pas dans les meilleures conditions pour philosopher...

Aujourd'hui, mon état de santé s'est amélioré mais il reste fragile. Je vis en essayant de prendre de la distance par rapport à mon corps que je sais périssable mais également envers la douleur, toujours aux aguets. À ce sujet, la lecture du *Phédon* a servi de support à ma réflexion. Les charges de Platon contre le corps, ce « tombeau de l'âme », prennent une dimension particulière pour le patient alité, croyez-moi ! En synthèse, j'ai appris à focaliser mon attention sur l'instant présent, l'ici et maintenant. Je fais souvent l'exercice d'accepter la réalité, même dans ce qu'elle a d'incompréhensible. Car chacun de nous le reconnaît ; la souffrance reste quelque chose de scandaleux pour l'être de chair. Cependant, au travers du mur terrible de la maladie, j'ai l'impression d'avoir touché une sorte de pensée immuable, objective, complètement extérieure à moi et pourtant enracinée au plus intime de moi-même : une conscience où se rencontrent le fini et l'infini. »

1. in, *Les Stoïciens*, Bibliothèque de la Pléiade, 1962.

IV.

Penser, agir et vivre en mode stoïcien

17.

Au fait, pour le Portique, l'action c'est quoi ?

Élargir résolument notre perspective sur le stoïcisme

Maintenant que les fondations conceptuelles du stoïcisme ont été posées et que son ascèse a été détaillée au travers de ses principaux exercices de sagesse, l'ouvrage pourrait, en manière de conclusion, recommander une dernière fois au lecteur de vivre avec la philosophie... puis s'interrompre.

Pourtant, avant d'achever ce livre, rien n'étant toutefois plus provisoire qu'une conclusion, il m'a semblé nécessaire de franchir une autre étape, très importante : celle consistant à élargir la perspective sur le stoïcisme, à ouvrir complètement son champ d'application sans ignorer les objections qu'il suscite.

Autrement dit, pour aller droit au but, nous devons maintenant examiner quel peut être réellement le pouvoir de la philosophie, telle que la définissaient les Grecs – elle est avant tout « *un choix de vie* », révèle Pierre Hadot – dans l'existence quotidienne des hommes et des femmes actuels. Comme l'ont noté les Modernes, dans le droit fil des Anciens, « *la philosophie ne vaudrait pas une heure de peine si elle ne devait pas servir à la conduite de la vie* ». Difficile de faire plus direct et synthétique.

Six questions décapantes à ne pas éluder

D'où, cette série de questions sans concessions qui servira de fil conducteur aux trois chapitres, brefs mais décisifs pour l'intelligence générale du propos, qui composent cette quatrième partie :

- **Peut-on, au tournant du XXI^e siècle, se dire stoïcien(ne), au point d'en faire un enseignement comme d'autres ont fait du yoga ou du bouddhisme leur voie de perfectionnement ?** Une telle position, proche de la conversion (au sens religieux), s'inscrit-elle toujours dans le champ philosophique ou s'en écarte-t-elle au contraire ? La question mérite d'être posée, car la philosophie et la religion (au sens large), sans s'exclure *a priori*, diffèrent radicalement. La question n'a rien d'anodin à un moment où le vocable *philosophie* est employé de façon abusive ou franchement erronée par les responsables religieux, les propagandistes du développement personnel, les chefs de sectes ou, plus récemment, les spécialistes du management d'entreprise.
- **Est-il indispensable d'adhérer pleinement aux concepts fondamentaux du Portique pour en retirer quelque profit sur le plan du mieux-être et de l'équilibre personnels ?** En termes directs : pourquoi ne pas limiter notre expérience du stoïcisme aux exercices qui ont fait sa réputation au fil des siècles, laissant ainsi de côté un arrière-plan métaphysique assez problématique ? Après tout, des penseurs aussi différents que Montaigne, Descartes, Spinoza, Schopenhauer ou Nietzsche se sont intéressés de près au Portique sans en épouser les intuitions clés, loin s'en faut.
- **Dans la mesure où cette philosophie revendique massivement une soumission inconditionnelle au Logos-Nature-Raison, qu'en est-il de la liberté de l'homme, laquelle se déploie, comme chacun sait, au travers de l'action ?** Dans le fourmillement des circonstances de la vie concrète, comment convient-il de se comporter et d'agir ?
- **La célèbre distinction d'Épictète entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas n'est-elle pas excessivement rigide, tant la réalité (complexe par essence) nous montre**

que beaucoup de choses, en ce monde, dépendent plus ou moins de nous ? Là encore, se pose avec acuité le problème du libre arbitre. J'y reviendrai dans un prochain chapitre.

- En admettant intellectuellement le concept de destinée « à la stoïcienne », comment et en quoi l'homme peut-il, ou même doit-il intervenir et modifier le cours des événements ?
- Enfin et pour l'exprimer brutalement : l'abandon à la Providence n'est-il pas un masque de la résignation, une abdication voilée de notre volonté, une dangereuse mise hors jeu de notre libre arbitre ? Auquel cas, le stoïcisme serait une pensée passive, une justification fallacieuse de l'impuissance de l'homme à se transformer et à modifier son environnement.

On le voit, ces interrogations contiennent, explicitement ou en creux, une critique de l'école antique. Elles trouveront au moins des éléments de réponse, je l'espère, grâce à l'exposé d'idées personnelles mais, surtout, beaucoup plus intéressant, sur la base d'expériences concrètes, toutes transposées et adaptées de cas réels et de multiples conversations... jusqu'à des heures avancées.

Trois constats majeurs issus de l'expérience

Dans la mesure où Épictète répète, au risque de lasser l'auditoire le plus indulgent, que « *la philosophie consiste à vivre les principes et non à les réciter* », plongeons sans aucun complexe dans l'expérience concrète.

Au cours des vingt-cinq dernières années, j'ai évoqué pendant des centaines d'heures, *via* des contacts avec des amis, groupes d'études et autres associations, les principes et les pratiques du stoïcisme et, plus largement, de la pensée antique. Et toujours avec l'idée d'examiner ce que les individus, comme moi-même, en avons compris et appliqué dans la vie courante.

Par analogie, certaines de ces discussions correspondaient un peu aux séances de debriefing des militaires après qu'ils sont allés au

feu. Les progressants (puisque selon la vision du Portique il ne peut y avoir que des progressants et jamais de philosophes accomplis) ne doivent pas procéder autrement : chaque terme employé sera payé de son poids d'expérience et de réflexion individuelles. Avec le recul et sur la durée, trois constats majeurs se sont imposés à moi. Leur méditation mériterait à elle seule un ouvrage entier, mais fixons-nous sur l'essentiel. Sans tolérer aucune digression.

Un univers mental qui a définitivement changé

Le premier constat est évident, mais irréfragable : pour les femmes et les hommes contemporains de l'Internet, il est tout bonnement devenu impossible de se mettre dans la disposition d'esprit des Anciens touchant à la vision de la providence, du logos et de la raison. Leur adhésion inconditionnelle, proche de la foi, nous apparaît au mieux comme naïve, au pire comme bien trop dogmatique, voire dangereuse. On peut évidemment tenter l'expérience en notre siècle : faire « comme si », essayer de revivre l'émotion initiale des premiers adeptes du Portique, se mettre à penser exclusivement à partir des préceptes stoïciens, vouloir remonter à la source. Sauf qu'assez vite, on se retrouve dans la situation des participants à un spectacle historique, revêtant une tenue de chevalier pour distraire les touristes. S'inspirer n'est pas singer. Dans certains moments d'exaltation intellectuelle ou d'émotion profonde, il arrive de se sentir proche d'un Sénèque ou d'un Marc Aurèle. Les idées des auteurs nous parlent, semblent s'adresser directement à nous. Ces instants, rares et donc précieux, se révèlent merveilleux. Pourtant, nous sentons que le message antique nous parvient, malgré notre volonté de proximité, à travers l'épaisseur des siècles. Il en va ainsi de chaque doctrine.

De mon point de vue, l'erreur à éviter consiste à vouloir revivre absolument la révélation philosophique de Zénon... comme Zénon. La mise en pratique d'un système de pensée n'a de

sens et d'intérêt qu'adapté aux réalités du jour. Exit donc la stérile fascination du passé, il ne mérite guère d'être regretté, et place au présent !

Voici quelques extraits de conversations et échanges philosophiques entretenus sur le sujet : « [...] Tes stoïciens croyaient à un ordre immuable et rationnel alors que nous savons que le soleil est une étoile qui aura consommé toute son énergie dans cinq milliards d'années environ [...]. Et pourtant, c'est vrai, ils avaient déjà eu l'intuition de la fin du monde puis de sa renaissance avec leur étrange idée de conflagration universelle [...]. Autre chose, d'une portée autrement plus dérangeante : comment s'y seraient-ils pris pour intégrer les horreurs du nazisme et du stalinisme dans l'intelligence du logos [...]. Comment auraient-ils reçu et interprété les événements du XX^e siècle [...]. Tu sais bien que les théodicées ne sont qu'une vaine tentative de rationalisation de ce qui reste une énigme et un scandale pour la conscience morale, je veux parler de l'existence du mal. D'ailleurs si Leibniz ne s'en est pas sorti c'est tout simplement parce qu'on ne peut pas s'en sortir par une construction intellectuelle, fût-elle géniale. La souffrance, la tienne ou celle de ceux que tu aimes, ça te prend aux tripes et c'est tout ! [...]. En admettant que la raison universelle, on ne sait trop pourquoi, ait sciemment choisi de laisser une place au désordre et au mal pour forger la puissance intérieure de l'homme, dis-moi, le jeu en vaut-il vraiment la chandelle ? Là c'est facile de parler de tout ça, nous sommes entre copains au restaurant avec nos carnets de citations à la main, mais quand la souffrance frappe, comment réagissons-nous vraiment ? »

Imparable ! Toutefois, j'ai remarqué ce fait : statistiquement parlant, les personnes professant des croyances religieuses résistent, beaucoup moins que les athées ou les agnostiques, aux concepts de nature-raison, de providence ou d'ordre universel. La volonté de s'en remettre, *in fine*, à une force intelligente, sage et bonne, mais totalement transcendante à l'homme, caractérise l'esprit religieux. Alors que le non-croyant agit en ce monde en s'appuyant

sur ses seules ressources (intellectuelles, morales, affectives...), le croyant (au sens large) fait de même, mais toujours en référence à une divinité, protectrice, consolatrice, et porteuse de sens. En effet, le croyant a la conviction d'être constamment relié à un Esprit qui le dépasse. Il pense et agit depuis ce postulat. Plus précisément encore : parmi les individus de sensibilité religieuse, les adeptes des pensées orientales sont davantage en affinité avec le panthéisme contemplatif stoïcien que les individualités de culture chrétienne. Mais il est vrai qu'entre le Portique et le christianisme primitif, il existe un rapport de fascination réciproque et d'implacable rivalité. Sujet abondamment traité par plusieurs historiens de la philosophie occidentale. Je n'insiste pas.

En synthèse : **la confiance accordée par le progressant moderne à un ordre universel transcendant au monde, ou au contraire consubstantiel à lui, ne va plus de soi. Concrètement, elle résulte d'une démarche spirituelle, intellectuelle et morale plus que d'une révélation immédiate à la conscience.** La foi philosophique, si elle existe, doit être rebâtie et interrogée à nouveaux frais à intervalles réguliers. En fait, l'adhésion reste, conditionnelle, partielle, extérieure. Mais, nuance capitale, une adhésion relative suffit, bien souvent, à fournir une assise intérieure sérieuse en cas de « coup dur ». Disposer d'un cadre de référence conceptuel et de l'axe porteur d'une ascèse apporte un appréciable réconfort dans les périodes difficiles. Telles sont mes observations.

Une école de modestie sans affectation aucune

Le deuxième constat découle du premier : puisque le sentiment de confiance dans l'ordre du monde trébuche à un moment ou à un autre sur l'expérience de la souffrance, des limites personnelles, des obstacles dans la progression intérieure, voire des épreuves, tout le monde, et là je peux généraliser le propos, converge sur **la nécessité de cultiver l'indulgence et surtout la modestie.**

Nouveaux extraits de conversations et échanges philosophiques entretenus : « [...] C'est intéressant de philosopher mais n'oublions pas que nous ne sommes que des êtres humains et n'en faisons pas tout un plat. J'ai encore vu ça la semaine dernière quand je me suis énervé de façon ridicule pour une contravention à la sortie d'une conférence [...]. Tu sais, progresser ne serait-ce qu'un peu, se bâtir un système de valeurs et une vision du monde apporte vraiment du réconfort, donne de la force intérieure, même si c'est exigeant. On a le sentiment agréable de pouvoir se hisser un peu au-dessus de soi-même et si la méditation des conseils de vie sage de nos Anciens nous donne l'énergie de tenter quelques efforts, c'est déjà très bien. Après tout, grâce à eux j'ai appris, premièrement, à me méfier de la colère et deuxièmement, à en traquer les manifestations alors qu'avant, franchement, je n'y pensais guère. Je réagissais mécaniquement, sans réfléchir. Quand tu muselles ta colère tu gagnes en impassibilité et tu résistes mieux, c'est un cercle vertueux formidable. Sur la durée tu enregistres une réelle amélioration. En psychothérapie comportementale je n'ai fondamentalement rien appris de plus, même si je ne voudrais dénigrer l'apport des thérapies pour rien au monde [...]. Cela fait trois ans que j'étudie les Anciens et je comprends pourquoi ils insistent autant sur la modestie. Travailler sur soi, c'est une aventure de tous les jours [...]. À plusieurs reprises dans les *Entretiens*, Épictète se demande s'il verra un sage avant de disparaître. À mon humble avis, le sage est plus un idéal vers lequel tendre qu'un objectif réalisable. Je note au passage qu'en toute rigueur, ce brave Épictète ne devrait pas se laisser aller à la lassitude. Pas très stoïcien comme attitude, mais par ailleurs, quelle preuve d'humilité et aussi, d'humour [...]. Bon, finalement, se retrouver face à ses limites intellectuelles et psychologiques a un côté positif : avant, tu t'en souviens, je jugeais tout et tout le monde, rien ne trouvait grâce à mes yeux. Aujourd'hui, je fais preuve d'indulgence pour les faiblesses des autres. Plusieurs personnes de mon entourage, notamment au bureau, ont noté une modification de mon attitude. Il paraît que je suis devenu agréable à fréquenter et surtout que j'écoute davantage. J'ai réalisé que l'humilité ce n'est pas

l'humiliation. Enfin, disons que j'évolue dans cette direction car j'ai encore un peu de mal avec cette idée [...].»

En synthèse : **plus qu'une vertu qu'on s'oblige à cultiver, la modestie est une attitude qui tend à s'imposer d'elle-même, généralement après quelques mois de mise en pratique des principes.** Elle n'a rien d'affecté mais repose au contraire sur la conviction sincère qu'effectivement l'homme, surtout s'il cherche à se transformer peu ou prou, mérite pas mal de bienveillance. Chacun comprend vite que l'apprenti-philosophe observe et écoute beaucoup. Or, en soi, l'écoute des autres est porteuse d'enseignements. Une tradition rapporte d'ailleurs que Pythagore imposait, semble-t-il, cinq longues années de silence à ses élèves. Objectif : purifier leur pensée, les porter à l'introspection, préparer les jeunes esprits à l'intégration de l'enseignement philosophique.

Agir oui, mais dans la bonne direction

Le troisième constat clé porte sur le sens et la portée de l'action (philosophique) : invariablement, les interrogations tournent autour des stratégies d'action déployées dans un contexte philosophique. **Le désir louable de l'agir, occulte la nécessaire phase de réflexion sur sa nature.** On veut trop faire, trop bien, trop vite, oubliant que le zèle, contreproductif, entrave l'action au sens où l'entendaient les philosophes anciens car c'est avant tout une action pensée sur le long terme, une ligne de conduite directrice. Que de fois ai-je vu se reproduire ce schéma : les chauds partisans et les porteurs d'étendards des débuts deviennent, assez rapidement, des déçus. Il leur manque simplement la perspective de la durée et une compréhension suffisante du concept d'action.

À l'inverse, les personnalités critiques et à l'enthousiasme tempéré se révèlent généralement efficacement armées pour la course de fond philosophique. Les abondantes métaphores sportives (athlète sur le stade, gladiateur dans l'arène), chères aux Anciens, constituent un conseil appuyé, voire un avertissement adressé à tous : la

qualité de l'action s'évalue dans le temps. Par tempérament ou par expérience, le progressant comprend finalement qu'il ne s'agit pas de se braquer, encore moins de se cabrer mais, paisiblement, d'aller dans une direction. D'où, le titre de ce chapitre : le sens de l'action philosophique devant s'entendre au double sens de signification et de direction :

- **Signification ?** Il s'agit d'une action dont le but essentiel est d'essayer de traduire dans les faits une vision donnée. Clairement, l'action philosophique, du point de vue stoïcien, est une ascèse. Ni plus, ni moins.
- **Direction ?** À l'usage, rien ne se révèle aussi crucial que l'orientation générale de la pensée. Progresser signifie avant tout ne jamais perdre le cap, spécialement lorsque surgissent crises et obstacles, lesquels peuvent être une simple fatigue générale ou des difficultés passagères à se concentrer. D'ailleurs, un philosophe contemporain comme Jacques Schlanger¹ souligne que la contention d'esprit (la capacité à fixer ses réflexions sur un objet particulier) est un trait caractéristique des philosophes par tempérament. Certes. Mais la contention d'esprit, cela se travaille et se développe, à l'instar du sportif modelant son corps par l'entraînement.

Quelques extraits encore : « Depuis que j'ai commencé à étudier le Portique je ne cesse de m'interroger sur la nature de mes actions : contredisent-elles ou expriment-elles mes convictions personnelles ? [...] La direction de la pensée et de l'action forment un tout car, depuis que je lis les philosophes, une subtile fracture s'est opérée dans ma conscience ; je continue de m'adonner à certaines activités inutiles ou triviales, mais sans y retrouver le même plaisir. Plus j'essaie, moins j'y parviens. Une petite voix en moi s'élève pour me dire que je perds mon temps bêtement, que je devrais passer à autre chose [...]. Les conversations qui m'excitaient auparavant commencent à m'ennuyer sérieusement. Ma

1. *Guide pour un apprenti philosophe*, PUF, 2002.

pensée s'est comme réveillée, alors qu'elle était en sommeil, ce dont je m'aperçois seulement aujourd'hui. Jour après jour, je suis un peu plus vigilant sur ce que je décide de faire ou de ne pas faire [...]. Donner une dimension philosophique à l'action ? Malgré le poids de l'exigence, non, plutôt à cause d'elle, j'ai découvert une joie nouvelle, très subtile : celle d'exercer sa pensée au lieu de se laisser entraîner par le conformisme ambiant et de gagner un peu d'empire sur soi-même. Attention toutefois au piège de l'orgueil et de ce "sourcil hautain" du vaniteux qui n'a rien compris à la philosophie [...]. L'action se joue, au final, dans les petits détails de l'existence, et spécialement dans la vie en société : pas plus tard qu'hier, durant la pause déjeuner, on s'est tous mis à débîner une collègue. Pour ne pas me singulariser j'ai participé à « ça » en tenant des propos blessants avec une voix très désagréable. Le reste de la journée je n'étais vraiment pas bien. Je veux agir pour modifier ce comportement, j'en ai vraiment envie. Critiquer oui, dénigrer non. Surtout en l'absence des intéressés. »

En synthèse : dans ses écrits, Marc Aurèle nous enjoint de passer d'une action utile à la communauté à une autre action utile à la communauté en pensant à la raison universelle. Cette considération sublime fournit néanmoins une commande opérationnelle exploitable aujourd'hui encore au quotidien, comme le prouve un exemple des plus modestes. Ainsi, décider de pratiquer le tri sélectif des déchets ménagers :

- Ne contredit en rien les exigences de la morale élémentaire ;
- Répond également, fait notable, à celles de la science ;
- Respecte parfaitement l'intérêt général ;
- S'inscrit dans une visée universelle, proprement cosmique.

Le principe général à observer consiste à orienter l'action personnelle dans un sens universel (respect de la morale, intérêt du plus grand nombre...). Il va sans dire qu'une telle vision doit être mise en œuvre progressivement. Est-il possible, du reste, de faire autrement, compte tenu de la nature humaine ?

17. Au fait, pour le Portique, l'action c'est quoi ?

Enfin, songeons-y avec un peu d'humour : dans la mesure où ils conçoivent le cosmos comme un être vivant animé par le logos, nul doute que les premiers stoïciens, s'ils revenaient parmi nous, se feraient écologistes !

18.

Action et détachement

Une double aspiration au cœur de tous les systèmes de pensée

La conscience humaine oscille constamment, au gré des circonstances et des expériences, vers deux attitudes philosophiques contradictoires, au moins en apparence :

- **Le désir de contempler l'ordre du monde**, d'y adhérer, de l'accepter pour ce qu'il est (*cf.* le stoïcisme, bien sûr, ou encore les concepts d'*amor fati*¹ et d'éternel retour développés par un Nietzsche, ou, dans une certaine mesure, la béatitude liée à l'expérience de l'*amour intellectuel de Dieu* chez Spinoza). Cette tendance débouche invariablement sur une philosophie du détachement : culture du « lâcher prise », recherche d'un état de non-désir, pratique de l'équanimité, souci de dépasser l'ego et ses intérêts mesquins, « sentiment océanique » de fusion avec la « Vie », l'« Esprit », le « Cosmos ».
- **La volonté de modifier le monde**, de le transformer, de l'adapter, d'en percer tous les mystères (Descartes et sa proposition de « nous rendre comme maîtres et possesseurs de la nature »).

1. C'est-à-dire « d'amour du destin ».

Cette seconde tendance, prométhéenne¹, valorise évidemment l'action de l'homme et spécialement l'essor de la science et des techniques, encourage l'initiative personnelle, repose sur une philosophie de la liberté, préconise l'organisation des rapports humains par la politique, affirme l'autonomie de la pensée (laquelle n'exclut pas automatiquement la croyance ou la voie contemplative, loin s'en faut). Bref, **cette seconde attitude résume assez bien le destin de l'Occident.**

Cette ligne de partage essentielle qui traverse tous les systèmes de pensée, philosophiques ou religieux, a été finement mise en évidence par Luc Ferry dans son ouvrage intitulé *Vaincre les peurs, la philosophie comme amour de la sagesse*². L'auteur y écrit :

« À partir du stoïcisme, deux attitudes philosophiques vont, à chaque époque de son histoire, s'affronter sans jamais parvenir à l'emporter l'une sur l'autre : l'une nous invite à nous réconcilier avec le monde, à l'aimer plutôt qu'à vouloir le transformer. L'autre au contraire nous enjoint de manière impérative d'user de notre volonté et de notre intelligence pour tâcher de l'améliorer du mieux que nous pouvons. Le conflit se retrouvera chez les modernes et les contemporains : Spinoza d'un côté, Kant de l'autre, Nietzsche et son invitation à l'amor fati et Marx qui reproche aux philosophes de n'avoir fait qu'interpréter le monde alors qu'il s'agissait de le transformer. »

Le propos de l'ancien ministre de l'Éducation mérite réflexion. Sauf que pour les stoïciens, une telle distinction est non seulement

1. Dans la mythologie, Prométhée, issu de la race des Titans, est celui qui déroba le feu aux dieux, afin de le transmettre aux hommes. Pour le punir de son audace, Zeus l'enchaîna sur le Caucase où un aigle venait chaque jour lui ronger le foie. Comme cet organe repoussait sans cesse, le supplice de Prométhée était sans fin. Mais Héraclès délivra le malheureux. Le personnage de Prométhée symbolise le pouvoir de l'homme à créer lui-même son destin par sa pensée et son action, l'affranchissement de l'autorité (tradition, politique, religion) et l'affirmation de la liberté.

2. Chez Odile Jacob, en 2006.

injustifiée mais philosophiquement erronée. En effet, puisque ce qui a plu à Dieu doit également plaire à l'homme (*cf.* Sénèque), le rôle de ce dernier est de contempler l'ordre universel pour s'en réjouir et d'agir à seule fin de renforcer ce sentiment.

Tel est d'ailleurs le but avoué de l'ascèse : nous affranchir de la tyrannie des passions en nous détachant d'elles, tout en comprenant, point capital, qu'elles ont été créées en vue d'éprouver notre force morale. **Les passions, voulues par le Logos, ont pour objet de nous faire désirer la sérénité et la méditation philosophique.**

La triple discipline du jugement, du désir et de l'action

Dans la pratique, agir en sage va consister à faire du bien du Tout la finalité de chaque action, si infime soit-elle. On l'a vu, Marc Aurèle revient inlassablement sur cet aspect. Pour incarner cette doctrine des plus abstraites, il préconise cet exercice puissant et très concret : la triple discipline du jugement, du désir et de l'action.

Mais comment procéder ? L'empereur nous propose, en première étape, de **prendre refuge dans notre principe directeur** (*cf.* la fameuse « *partie rationnelle de l'âme* » théorisée par Platon). Depuis cette position en surplomb inexpugnable, nous devons ensuite :

- **Émettre des jugements conformes à la raison sur les êtres et les choses**, c'est-à-dire nous les représenter tels qu'ils sont dans leur essence, sans nous abandonner à des appréciations, opinions et jugements de valeur superficiels et trompeurs. En clair : **nous devons maîtriser nos pensées** ;
- **Soumettre nos désirs au contrôle du principe directeur**, autrement dit, essayer, en toutes circonstances, de **prendre le parti de la raison ordonnatrice plutôt que de céder systématiquement à nos impulsions, inclinations et autres passions**. « [Pour Marc Aurèle] *la discipline du désir consistera à refuser de désirer autre chose que ce que veut la nature du tout* », peut-on lire chez

Pierre Hadot dans la *citadelle intérieure*. En clair : **nous devons donner à nos désirs une orientation raisonnable**. Remarque rapide : le désir n'est pas condamnable en soi, puisqu'il fournit, par exemple, l'énergie nécessaire à la réalisation de l'idéal philosophique ;

- **Enchaîner des actions complètement alignées sur la discipline du jugement et du désir**. Dans la vie concrète, la discipline de l'action équivaut à viser le bien de la communauté. En clair : **nous devons produire des actions conformes à la raison**, telle que les Anciens la conçoivent.

Avec la maîtrise des représentations, le contrôle de soi et le souci de la communauté humaine, le cycle de l'action version stoïcisme est bouclé.

L'action philosophique est de nature... politique

Or, faire converger les stratégies d'action vers un schéma aussi grandiose a une conséquence immédiate : la politique, eh oui, devient, *ipso facto*, l'objectif pratique de la vision théorique. Il faut entendre ici le terme de politique dans son acception la plus élevée, à savoir l'administration des affaires de la cité dans le souci de l'intérêt général. **Citoyen modèle, chef de famille responsable, fidèle à ses amis dans l'adversité, bon voisin, le philosophe envisage la politique sous son angle éthique exclusivement, cela va sans dire. Et tout son agir au quotidien s'en ressent.**

Sur ce plan, les stoïciens n'innovent guère, voire pas du tout. Ils se bornent à reprendre les thèses platoniciennes. Ainsi, tous les écrivains du Portique auraient pu signer cet extrait de la célèbre *Lettre VII*¹ où Platon évoque longuement ses vues avec lucidité.

1. in, *Œuvres Complètes*, Bibliothèque de la Pléiade, 1950.

« [...] Finalement je compris que tous les États actuels sont mal gouvernés, car leur législation est à peu près incurable sans d'énergiques préparatifs joints à d'heureuses circonstances. Je fus alors irrésistiblement amené à louer la vraie philosophie et à proclamer que, à sa seule lumière, on peut reconnaître où est la justice dans la vie publique et la vie privée. Donc, les maux ne cesseront pas pour les humains avant que la race des purs et authentiques philosophes n'arrive au pouvoir ou que les chefs des cités, par une grâce divine, ne se mettent à philosopher sérieusement. »

Le contenu de la « vraie philosophie » à laquelle Platon réclame rien moins que notre salut individuel, se retrouve quasiment en intégralité dans le stoïcisme. Philosophie et politique, donc. Comme le remarque Paul-Bernard Grenet¹ : « Platon est le contraire du bâtisseur de système qui se retire du monde pour spéculer. L'idéal qui le hante a toujours été et n'a jamais cessé d'être politique. » On ne saurait mieux dire.

En dignes héritiers du maître, les stoïciens n'ont cessé d'opposer, déjà, la politique politicienne à la politique éthique. Mais, apparemment, dans un état de détachement quant aux résultats concrets d'une telle entreprise. Le célèbre empereur romain, une fois aux affaires, se conseille à lui-même de ne pas espérer, justement, la République platonicienne, à laquelle il aspire pourtant. Cette ligne de tension entre action (politique) et culture du détachement ne quittera jamais l'École, de Zénon jusqu'à ses derniers représentants : le bourbier de la « chose publique » (*res publica*) est un redoutable écueil pour l'aspirant philosophe, mais simultanément elle est en quelque sorte déclarée d'intérêt... public. **Il faut se détacher des passions politiques car on risque d'y perdre son intégrité et jusqu'à son âme, mais attention, pas question de se retirer du monde** car « Dieu a voulu que l'homme vive parmi les hommes ».

À l'instar de son maître Musonius Rufus et d'autres, Épictète espérait convertir à la philosophie la future élite politique de son temps.

1. *Histoire de la philosophie ancienne*, Beauchesne, 1960.

Pour les observateurs modernes que nous sommes, les décalages de ce type n'ont rien de choquant, au contraire, ils stimulent la réflexion et invitent à relativiser les idées. Et puis, nous en avons vu tellement d'autres ! Sauf que les Anciens, nous l'avons signalé, ne plaisantaient pas avec la cohérence du système. Et là où eux voyaient l'expression d'une force, nous constatons plutôt l'aveu d'une faiblesse. Le cas de Chrysippe, traversé par une intense douleur physique, s'écriant : « *Non douleur, je refuse d'admettre que tu es un mal* », nous fait tout simplement sourire. Celui d'Épictète affirmant que « *la maladie est une entrave pour le corps mais non pour l'âme* » est peu réconfortant lorsque quelques heures nous séparent d'une intervention chirurgicale. L'invitation au détachement n'est pas le détachement lui-même !

Le détachement est avant tout un travail sur les émotions

Ce petit détour par la politique et Platon, loin de nous éloigner de la compréhension du binôme action/détachement, nous en rapproche au contraire. Car la gestion philosophique des « affaires de la cité » et le souci du « bien de la communauté » concernent, à un degré ou à un autre, absolument toutes les formes de groupes sociaux et les rapports humains dans leur ensemble : couple, famille, amis, collègues, membres d'une association, ville, région, pays, continent, planète. **Immergés dans ce gigantesque écosystème de chair, de sang et d'âme, nous sommes contraints d'agir sans relâche et de pratiquer le détachement.**

En synthèse, en nous situant dans la perspective stoïcienne :

- **L'action**, c'est ce que je fais intérieurement pour me perfectionner moralement et extérieurement pour être l'ami des hommes. C'est de cela dont il s'agit.
- **Le détachement** c'est l'attitude intérieure que j'adopte par laquelle je dépasse mon rapport de fascination coutumier envers

mes pensées, actions, sentiments, émotions, phantasmes et aspirations. En conséquence de quoi, si je décide de travailler le détachement, je vais tenter :

- De ne plus me laisser polariser par les biens matériels (leur quête, leur conservation, leur perte) ;
- De refréner mon appétit de consommation (avoir toujours plus, vouloir toujours faire davantage, accumuler sans fin les objets, les sensations ou les plaisirs) ;
- De contrôler mon besoin de pouvoir, de reconnaissance, ou de prestige (moi, moi, moi, encore et toujours moi...) ;
- De ne pas me laisser entraîner par le tumulte des passions (les tendances, les pulsions qui m'éloignent des valeurs de la philosophie).

Tous ces aspects, loin d'être refoulés ou condamnés seront au contraire systématiquement analysés, jugés et comme mis à distance, tant il est vrai que toute passion n'est pas mauvaise en soi et que tout désir n'est pas destructeur. **Désirer la sagesse c'est toujours désirer, mais avec la raison, pas contre elle.**

Où l'on reparle de la « vie bonne »

Fondamentalement, donc, le détachement est un travail sur les émotions qui nous lient, ou plutôt nous enchaînent, à ce que nous prenons à tort pour nos possessions, mentales ou physiques. Ainsi, en toute rigueur stoïcienne, nous ne devrions plus dire :

- « Mon appartement », mais « l'appartement que j'occupe » ;
- « Ma femme » ou « mon mari », mais « la personne avec qui je vis » ;
- « Mon emploi », mais « le poste dans lequel la destinée m'a momentanément placé », etc.

Si le détachement constitue un regard philosophique « désengagé » posé sur le monde, il reste que l'habitude inconsciente de nous

identifier automatiquement aux choses et aux êtres que nous aimons/désirons/convoitons ou redoutons de perdre, est terriblement tenace.

Enfin, lorsque j'agis sur moi-même pour atteindre la sagesse et sur l'extérieur pour rendre la communauté humaine meilleure, je mène la fameuse « vie bonne », sur laquelle Sénèque insiste tant, destination ultime de la « vraie » philosophie. Pour que mon ascèse soit complète je dois travailler en permanence sur deux niveaux simultanément : la vie intérieure et la vie extérieure.

Se détacher n'est pas abdiquer ou se renier

Le moment est venu de confronter les admirables envolées « philosophantes » du Portique à la réalité la plus prosaïque. Démonstration sera faite, si besoin était, que la façon dont nous contrôlons nos émotions, ou plutôt l'inverse, joue un rôle clé dans une stratégie de détachement. À lire ces trois exemples, révélateurs des contresens usuels sur la notion de détachement.

Premier exemple, le harcèlement moral

Dans les entreprises, beaucoup de personnes s'estiment, à tort ou à raison, harcelées moralement, mises sur la touche, victimes d'un collègue ou d'un supérieur.

Je me souviens d'une réunion où une jeune femme, d'une nature très idéaliste, avait déclaré : « [...] Désormais je m'en fiche si mon chef de service me marche sur les pieds et lance des remarques blessantes sur mon travail car je n'ai plus d'orgueil mal placé. Je me sens totalement détachée de mes émotions et de mon petit ego. Ce que les autres pensent de moi m'indiffère, je me suis libérée de tout ça. »

Voire ! Car cette attitude trahit en réalité un manque d'assurance et la volonté d'éviter les conflits à tout prix. Dans ce cas de figure, le détachement consisterait plutôt à prendre effectivement du recul face aux émotions (légitimes) provoquées par une mise en

quarantaine, tout en réclamant une entrevue avec le supérieur hiérarchique pour confronter les points de vue le plus objectivement possible. Autrement dit, le détachement passe ici par une décision (rencontrer le chef pour se livrer à une « explication de texte », spécialement si c'est intimidant), puis, le cas échéant, déclencher une série d'actions précises (évoquer la situation avec la direction des ressources humaines, les représentants du personnel, contacter l'inspection du travail, un conseiller juridique...).

Deuxième exemple, une promotion ratée

Restons dans le monde de l'entreprise. Un manager, responsable d'un centre de profit, annonce son départ. Un poste va donc se libérer. La direction générale a deux possibilités : contacter son chasseur de têtes pour trouver un candidat ou faire jouer la promotion interne. Les semaines passent mais personne ne semble intéressé par la perspective d'occuper de nouvelles fonctions. La direction des ressources humaines va devoir procéder à un recrutement. Le cabinet constitue sa liste de prospection afin de débaucher un manager déjà en poste chez la concurrence. Une pratique courante, pour ne pas dire systématique dans le « business ».

« J'ai longuement hésité à proposer mes services pour ce poste et j'ai finalement décidé de ne pas donner suite, explique Henri. Après tout, j'occupais un emploi, correctement rémunéré, et l'idée de remplacer le partant ne m'enchantait pas vraiment. En fait, je craignais de ne pas être à la hauteur de la situation. D'un autre côté, je me disais que cela pourrait être un nouveau défi professionnel à l'approche de la quarantaine sans même avoir à changer d'entreprise. Et puis, il y avait une belle augmentation à la clé, ma famille serait fière de moi. Mais bon, et c'est logique, il allait falloir s'impliquer plus fortement dans le travail. D'hésitations en atermoiements, les choses en sont restées là. Aujourd'hui, le nouveau manager, en provenance d'une société concurrente, a pris ses fonctions. Il est d'ailleurs sympathique, cependant j'ai le sentiment que j'aurais pu faire aussi bien que lui. Seulement voilà, je suis resté passif. Ce qui me dérange le plus dans toute cette affaire, c'est mon manque de sincérité : j'ai maquillé mes craintes sous les apparences de la vertu et du détachement, une idée sur laquelle je réfléchis depuis un certain temps déjà. Ainsi, j'ai invoqué le refus de me mettre

en avant, le désir de ne pas céder à l'appétit de pouvoir ou d'argent afin de justifier mon inertie. Bref, j'ai joué au type détaché des promotions alors que je n'ai simplement pas osé saisir une opportunité. »

Cet autodiagnostic très juste d'Henri traduit une belle lucidité. Le détachement mal compris peut effectivement entraver l'action. Plus grave : il donne les apparences de la vertu à la passivité. L'existence implique un risque irréductible : je peux être victime d'un accident, tomber malade, être séparé de mes proches. Or, le but réel du détachement est de nous aider à traverser l'expérience de la vie en développant notre force intérieure (réflexion, introspection, intégrité personnelle). Encore une fois, compte tenu de la nature humaine, patience et modestie représentent les règles à suivre impérativement pour évoluer. Du reste, existe-t-il une alternative ? Poser la question équivaut à y répondre.

Troisième exemple, les déménagements

Les déménagements, y compris lorsqu'ils s'opèrent dans de bonnes conditions, représentent néanmoins une expérience directe et littérale du détachement envers les possessions matérielles. La vue des cartons et autres paquets a quelque chose d'enthousiasmant et de... profondément déprimant. Parfois, les larmes ne sont pas loin, et pas seulement chez les enfants. Quitter un lieu pour un autre, même plus agréable, répétons-le, recèle toujours une part d'imprévu, de risque potentiel : les nouveaux voisins seront-ils aussi sympathiques que les anciens ? L'environnement, pas trop bruyant ? Les commerçants, accueillants ?

L'idéal, sur le plan du détachement, serait d'appliquer le conseil d'Épictète dans son *Manuel*. Le philosophe nous invite à jouir des biens de ce monde, d'en prendre soin, mais, nuance capitale, « *comme s'ils appartenaient à autrui, ainsi que font les voyageurs dans une hôtellerie* ». Dans ce cas de figure, le détachement authentique c'est :

- Profiter pleinement d'une nouvelle maison ;
- S'ouvrir à de nouvelles expériences ;
- Refuser de céder au découragement en cas de perte.

En synthèse, le **détachement intelligent nous aide à accepter la loi du changement**. Plus largement, cultiver le détachement s'avère un avantage considérable dans une société soumise à de multiples transformations, ou, même, bouleversements (révolutions scientifiques notamment autour de la génétique, questions bioéthiques, essor des technologies numériques, changements climatiques, nouvelles pandémies, modification des modes de vie...).

L'Inde nous fournit la clé d'interprétation du concept de détachement

L'existence même de notre corps physique – pétri de besoins – fait de nous des êtres-jetés-dans-le-monde, inexorablement engagés dans l'action. Face à cette réalité, le stoïcisme propose de vivre, donc, dans le détachement. Comment ? En faisant de l'agir humain une expression de la raison universelle et en poussant à l'extrême la maîtrise de soi (*cf.* la triple discipline), clé de la liberté intérieure. Soit. Mais peut-on aller plus loin ? Oui, à condition de quitter les rivages de la Méditerranée et de partir pour l'Inde. C'est dans cette région asiatique que fut rédigé un des plus beaux textes spirituels de l'humanité, la *Bhagavad Gîtâ*¹.

Ce poème de quelque sept cents vers, répartis en dix-huit chants, écrit sous forme de dialogue entre Arjuna et Krishna, figure dans le *Mahâbhârata*². Il a été conçu par plusieurs auteurs au travers de versions, contributions, ajouts, interpolations successifs, probablement vers le deuxième siècle avant notre ère. La *Gîtâ* résume dans un style superbe les thèses essentielles de l'hindouisme. Et, parmi elles, il y a celle de la discipline de l'action ou karma yoga. En effet, étymologiquement, *karma* signifie *action*. Aisé à comprendre,

1. « Chant du Bienheureux Seigneur ».

2. Texte épique composé de dix-huit chapitres et d'environ cent mille stances.

le principe du yoga de l'action est autrement plus difficile à mettre en œuvre.

Selon l'hindouisme, puisque le déterminisme cosmique pousse l'homme à agir sans cesse, et donc à subir l'enchaînement des phénomènes, vie après vie, **une des voies possibles de libération spirituelle consiste à agir, mais en étant détaché du fruit de l'action.** Dans cette vision, l'action devient une sorte de prière impersonnelle permanente à la divinité, qu'il s'agisse de faire sa toilette, de préparer à déjeuner, de passer la journée au bureau, ou même d'aller à la guerre, le dialogue entre Arjuna et Krishna ayant lieu sur un champ de bataille, avant l'affrontement. Deux précisions avant de poursuivre : premièrement, nous n'entrerons pas ici dans le détail de la construction métaphysique de la mystique hindoue, ou, pour être plus précis, de sa gnose ; deuxièmement, nous ne chercherons pas davantage à confronter la pensée asiatique à la philosophie occidentale. Il y faudrait un ouvrage.

Bornons-nous à isoler l'aspect technique, lequel consiste, dans l'idéal :

- À observer l'ascèse stoïcienne de l'action en toutes circonstances ;
- À rester le plus détaché possible, voire dans un état de quasi-impassibilité, quant aux résultats de l'action engagée.

Cette approche gréco-indienne, ou indo-grecque, comme on voudra, a le mérite insigne de libérer complètement le pouvoir d'action au lieu de l'inhiber.

Qu'on y songe : bien souvent, les attentes, les espoirs, les craintes, bref, les émotions entravent l'action, la parasitent, l'inhibent. Nous redoutons un possible échec, des déconvenues ou des désillusions. Telle est la conséquence inévitable d'une action attachée à son résultat. En revanche, **agir par goût de l'action** (au sens que nous avons précisé précédemment) **revient à donner le meilleur de soi-même selon les possibilités du moment mais sans se préoccuper du résultat final.** La conséquence de cette stratégie

est évidente : l'individu qui la pratique se protège, au moins partiellement, des sentiments négatifs dus aux revers, retards, déboires et autres aléas, d'ailleurs inséparables de la vie. Les stoïciens conseillaient du reste d'envisager froidement les difficultés possibles dans toute entreprise afin de désamorcer l'effet dissolvant d'un éventuel échec. L'expression « au moins partiellement » fait toute la différence quand il s'agit d'entretenir une motivation à long terme.

Bien sûr, cette voie est tout sauf facile à mettre en œuvre dans les circonstances de la vie contemporaine : l'étudiant qui sue sang et eau pour réussir un examen aura certainement du mal à se sentir détaché du fruit de son action s'il échoue ; le malade contraint de suivre un énième traitement médical se montrera probablement plus enclin à l'abattement qu'au détachement serein ; le jeune diplômé qui a multiplié les actes de candidature pendant de longs mois sans parvenir à décrocher un emploi réagira avec quelque aigreur au concept de karma yoga.

À ces trois exemples, il est impossible d'objecter quoi que ce soit. Pour deux raisons fort simples :

- Il est assez mal venu d'administrer des leçons de philosophie et plus encore de morale à des personnes en difficulté ou en état de souffrance. Dans de tels cas, l'empathie est de loin la meilleure conduite.
- L'intérêt de la méthode s'impose de lui-même à tout étudiant sérieux. En fait, la pratique de l'action conjuguée à la culture du détachement libère petit à petit de l'angoisse du résultat. L'expérience montre que c'est juste une question de temps. Concrètement, sur le long terme, la dynamique de l'action, loin de s'étioler et finalement de retomber, ne cesse au contraire de se développer et de s'enrichir. Mieux : les périodes de mise en veilleuse (nécessaires à l'équilibre psychique), les jachères mentales (le terreau des réalisations futures) et autres phases de décompression (qui veut voyager loin ménage sa monture) deviennent elles-mêmes un ressort d'action *détachée* !

Pour conclure, j'ai sélectionné de très courts extraits, tirés du chant III de la *Bhagavad Gîtâ*¹, consacré à la discipline de l'action :

« Celui qui, maîtrisant ses sens par l'esprit, entreprend dans le détachement de pratiquer le yoga de l'action mettant en œuvre ses facultés actives, il excelle (parmi les ascètes). »

« L'action est ce qui enchaîne à ce monde. »

« Libre de tout attachement, acquitte-toi de tes œuvres. »

« L'homme qui ne trouve ses délices que dans le Soi, on ne lui connaît rien à accomplir. »

« Pour lui, accomplir telle œuvre ou s'abstenir de telle autre ne présente plus aucun sens ni intérêt personnel. »

« C'est pourquoi, sans t'y attacher ne cesse jamais d'accomplir les actions prescrites. »

1. Traduction d'Anne-Marie Esnoul et d'Olivier Lacombe, coll. « Points Sagesse », Le Seuil, 1977.

19. La liberté, jusqu'où ?

Une conception très restrictive de la liberté

Dans la perspective du stoïcisme, la question de la liberté humaine prend appui sur une conception très spéciale du destin et de la destinée (*cf.* les chapitres de la deuxième partie). Faute d'y adhérer, au moins à titre de postulat, toute l'économie du système s'effondre.

En termes simples, le destin exprime la loi intangible du Logos, telle qu'elle se manifeste et s'impose à l'homme, au mieux de ses intérêts philosophiques, cela va de soi. La destinée, quant à elle, est, selon la définition consacrée, l'ensemble des événements surgissant dans la vie humaine. Le philosophe relie les événements et les situations avec le fil d'or de la raison universelle. Chaque fait, y compris le plus insignifiant en apparence, prend sa dimension réelle à la lumière du Destin... avec une gigantesque majuscule. Rappelons que **pour les stoïciens, le rôle de chacun est fixé par avance selon un mécanisme cosmique cyclique inexorable.** Ainsi, le progressant est programmé/prédestiné pour pratiquer la philosophie, le commerçant écouler sa marchandise, l'homme de loi plaider ou juger et le voleur commettre des délits. Obnubilé par la cohérence doctrinale, le Portique ira jusqu'à soutenir, qu'en effet, il est dans la nature du délinquant de nuire à la société. Et pourtant, en citoyens responsables, les stoïciens se gardent bien de prôner une morale du « vivre et laisser vivre ». Évoquant Zénon de

Citium, dans son célèbre *Vie, doctrines et sentences des philosophes illustres* Diogène Laërce¹, rapporte : « [...] Son esclave volait, il lui donna le fouet. L'autre lui dit : "C'est mon destin qui m'a poussé à voler." "Et à être battu aussi", dit Zénon. » L'argumentation est, en l'espèce, des plus expéditives à l'endroit d'un individu dont le seul tort consiste au fond à suivre sa nature propre !

La liberté passe toujours par la maîtrise de soi

Pour l'apprenti philosophe, l'exercice de la liberté se limite essentiellement à la maîtrise de soi (*cf.* la triple discipline). Par exemple, Socrate, l'archétype du sage, loin de manifester ses instincts violents, les a, au contraire, complètement muselés. Ce faisant, l'Athénien a donné le coup d'envoi d'une dualité psychologique (on pourrait presque parler de dualisme) opposant la raison à la passion, la vertu au désir, la joie de l'âme aux plaisirs du corps.

Au final, le destin qu'il nous est demandé d'assumer pleinement et joyeusement débouche sur un impératif unique : vivre en philosophe. Qu'on soit commerçant, magistrat ou voleur ne change rien à l'affaire. La liberté de l'homme sage (par opposition à l'ignorant) consiste, *stricto sensu*, à se soumettre à un ordre universel pré-établi. À partir de là, il ne reste plus rien à démontrer. La pure réflexion s'achève pour céder la place aux fastidieuses louanges à la gloire du Dieu-Providence, dont Épictète a le secret. Dans son enseignement, il reprend notamment à son compte le très bel *Hymne à Zeus* de Cléanthe (331-232) et d'autres vers qui lui sont attribués :

« Conduis-moi, Zeus, et toi aussi, Destin,
À l'endroit que vous m'avez assigné.
Je vous suivrai sans retard. Car si je refusais,
Je serais un méchant et je n'en devrais pas moins vous suivre. »

1. Coll. « Garnier Flammarion », Flammarion, 1993.

Beaucoup plus tard, Sénèque enroulera avec talent toute la doctrine en un saisissant aphorisme : « *Le destin conduit celui qui acquiesce et entraîne celui qui refuse.*¹ »

Ces conceptions posent, *in fine*, la question – j'y arrive – de la liberté et du libre arbitre (le pouvoir individuel d'autodétermination à l'action en fonction de ses jugements propres). Or, **évoquer le libre arbitre conduit immédiatement à parler d'éthique interpersonnelle**, c'est-à-dire de la façon dont je vais me comporter avec les autres. En effet, à moins de vivre sur une île déserte, mon libre arbitre rencontre inévitablement celui d'autrui. De cette rencontre résulte un maillage redoutablement complexe d'interactions entre « egos-égaux » fait de complémentarités, oppositions, confrontations, collaborations, fusions, séparations, attirances, répulsions, sympathies, antipathies, compétitions, rivalités, solidarités... et ainsi à l'infini.

Engagé dans ce maillage interpersonnel en perpétuelle évolution, comment l'individu peut-il/doit-il déployer une éthique de la liberté praticable et efficace dans ses effets ? Vaste débat. D'autant plus vaste que la liberté s'exerce simultanément sur deux fronts : à l'intérieur de moi (ma conscience, ma pensée, mes idées, représentations, perceptions, sensations) et à l'extérieur (mon action dans le monde, mon interaction avec les autres).

Une zone grise mal définie par la distinction d'Épictète

Une manière possible de répondre à la question du libre arbitre, apparemment bien abstraite, c'est d'en revenir, une fois encore, à Épictète. Véritable pièce d'anthologie du stoïcisme impérial, la célèbre distinction opérée par le maître de Nicopolis entre ce qui

1. In, *Les Stoïciens*, Bibliothèque de la Pléiade, *op. cit.*

dépend de nous et ce qui n'en dépend pas, par quoi s'ouvre le *Manuel*, déclenche plusieurs sentiments, de l'enthousiasme à la perplexité (cf. la citation de la page 85).

Avec le recul historique, on comprend qu'Épictète ait formulé son propos de façon extrêmement rigide. À son époque, l'arbitraire des despotes était monnaie courante, sans parler de la rudesse des conditions de vie. Bref, mieux valait se bâtir une solide citadelle intérieure. Notre philosophe devait donc marquer les esprits et fixer des priorités, spécialement auprès de la jeunesse. En bon pédagogue, il savait également qu'on échoue souvent par manque de cohérence. Ainsi, à vouloir exceller sur tous les plans, le débutant risque de ne réussir dans aucun. Mais surtout, la cause de la philosophie exige un engagement total, exclusif. **Concrètement, selon Épictète, le progressant doit se concentrer uniquement sur ce qui dépend de lui.**

Et pourtant, entre la « blancheur » immaculée de la maîtrise des représentations, l'« *unique pouvoir qui dépend de nous* », et l'inquiétante « noirceur » de tout « *ce qui ne dépend pas de nous* », **il existe une « zone grise » : celle constituée par tout ce qui dépend *plus ou moins* de nous. C'est dans cette troublante zone intermédiaire que s'exerce le libre arbitre.** Avec, à nouveau, une question récurrente, presque obsédante : **liberté oui, mais jusqu'où ?**

Considérons deux dimensions fondamentales :

- **À l'intérieur de moi** : j'ai toujours la possibilité de progresser dans mon ascèse, de me rendre plus indépendant de l'opinion des autres, moins soumis aux émotions, plus pondéré dans mes formulations, un peu plus impassible face aux coups du sort, meilleur collègue, davantage à l'écoute de mes proches, etc. Songeant probablement aux Anciens, Montaigne a, du reste, ce mot magnifique dans ses *Essais III* : « *La vraie liberté, c'est pouvoir toute chose sur soi.* » **La qualité de mon détachement, clé de ma liberté intérieure, dépend en grande partie de l'intensité de l'effort que je peux/veux consentir.** En synthèse : je ne suis

jamais que *plus ou moins* serein, angoissé [...] **en fonction de mon travail philosophique.**

- **À l'extérieur de moi** : sur ce plan, les choses se compliquent prodigieusement car, dans le monde extérieur, beaucoup de choses dépendent *plus ou moins* de ce que je décide de faire... ou non. À commencer par la politique, au sens large (la gestion des affaires de la cité). Je peux choisir de militer dans une association de quartier ou bien au sein d'un parti de gouvernement, ou encore faire les deux, changer de conviction, prendre une nouvelle direction dans ma vision de la société. J'ai la possibilité de décider d'aider une personne (par compassion, intérêt, affection...) ou de lui nuire (pour me venger, réparer une humiliation, jouer au justicier...). Une décision de cette nature risque d'avoir des effets imprévisibles sur le déroulement de mon existence. Nous avons tous vécu des situations et fait des rencontres, apparemment sans grande importance, qui se sont finalement révélées essentielles ! Sans reprendre l'argumentation existentialiste, on doit admettre que la liberté, comme concept, a quelque chose de vertigineux, d'angoissant. Je n'insiste pas.

La notion de *plus ou moins* présentée dans ces pages est une vis sans fin : comment puis-je rendre mes actes toujours plus moraux, épurer mes intentions, élever mes aspirations, éviter les erreurs, en un mot m'améliorer ? Plus subtil : à partir de quel moment la répétition de l'action devient-elle obstination imbécile, la volonté de toujours faire plus et mieux, acharnement stérile ?

L'exemple de la passion le montre quotidiennement : je tombe amoureux d'une personne qui ne répond pas à mes sentiments. Je fais tout ce qui est en mon pouvoir afin d'être accepté (appels, courriers, invitations, cadeaux, déplacements...). Mais au terme d'une harassante entreprise de séduction, j'admets que je dois m'effacer, abandonner, me résigner, l'être aimé restant insensible à mes avances. Je sais également que l'opiniâtreté frise parfois le harcèlement. Fort bien. Toutefois, la persistance de mon sentiment, après un échec apparent, lequel s'évalue éventuellement en mois,

voire en années, peut finalement inspirer confiance à la personne tant désirée et m'ouvrir une perspective heureuse. Celle-ci voyant alors dans ma persévérance une preuve de sincérité, une volonté d'engagement. Remarque : évoquer les épisodes amoureux dans un livre consacré à la philosophie en général et au stoïcisme en particulier n'a rien de fortuit. En la matière, le comportement des philosophes est identique à celui de l'homme de la rue, avec son lot de passions, d'attirances et autres séparations. Rares sont les auteurs ayant voulu, et su, penser et vivre l'amour humain à la lumière de la raison (cf. Socrate, Zénon, Épictète, Marc Aurèle, Spinoza, Malebranche, Kant ou plus près de nous, Jaspers et d'autres).

Dans un autre domaine, je peux avoir l'ambition de développer une nouvelle activité professionnelle. D'échec en échec, je décide de renoncer en me disant intérieurement : « Si à telle date, ou en telle occasion, rien de concret ne se déclenche, alors ce sera le signe que décidément je ne dois pas poursuivre dans cette voie et que je n'étais tout simplement pas fait pour ça. » Cette attitude s'analyse sous différents angles, tous potentiellement pertinents :

- Manque de détermination de l'individu (incapacité à surmonter les échecs, faire le dos rond et repartir au front) ;
- Acte de lucidité et de courage (savoir reconnaître ses limites, ne pas s'acharner bêtement, s'exercer au détachement, avoir l'intelligence de changer de stratégie) ;
- Superstition (s'adonner à la pensée magique appliquée aux signes, dates, symboles...).

Concernant ce dernier élément, j'ai vécu et observé chez d'autres de stupéfiants retournements de situation : au moment où la décision est prise (en toute sincérité et non par calcul) de renoncer (en prenant appui sur une date, un signe...), un concours de circonstances, impossible à prévoir rationnellement, redistribue subitement les cartes. Dans ce cas, ce qui était taxé de superstition devient intuition, prescience. De quoi s'interroger sans fin sur la notion de destinée.

Autre exemple, très prosaïque : les stoïciens soutiennent que la santé ne dépend pas de nous, puisque le destin nous impose un corps malade ou sain. Or, la science moderne prouve que par mon alimentation, je suis en mesure de modifier *plus ou moins* mon état de santé à long terme. Cependant, malgré ma vigilance et mes bonnes résolutions, je peux tomber gravement malade. Une pathologie s'impose alors à moi et brise le cours normal de mon existence.

Face à tous ces cas de figure, on rétorquera que, finalement, tout est affaire de psychologie individuelle et de dynamique personnelle. On affirmera aussi, à juste titre, que l'expression d'une abstraction (idée, idéal, croyance...) passe nécessairement par le filtre d'une subjectivité particulière avec ses capacités, ses limites, ses qualités, ses défauts.

En effet, ma liberté personnelle se déploie à partir de ma subjectivité. Or, je sais que je peux me tromper, entasser illusion sur illusion, commettre de regrettables erreurs... en étant animé des meilleures intentions. Et pourtant, je suis bien obligé de solliciter mon caractère d'irréductible sujet pensant – une subjectivité immergée parmi des milliards d'autres dans l'océan de l'objectivité – si je veux pouvoir juger, décider et agir. En synthèse : **pour vivre et penser en philosophe, je n'ai pas trop des lumières conjuguées de l'introspection et de la réflexion critique pour m'orienter avec *plus ou moins* d'efficacité dans la « zone grise ».**

Stoïcisme et... développement personnel

Mais ce n'est pas tout ! Car le message du Portique nous parvient à travers l'épaisseur de deux millénaires qui ont modelé nos représentations intellectuelles, morales, culturelles (au sens large). Lorsque nous lisons les auteurs anciens, consciemment ou non, nous baignons dans un arrière-plan mental façonné par le judéo-christianisme, la Renaissance, le mouvement humaniste, les Lumières, le personalisme, le scientisme, le psychologisme (cf. la psychanalyse,

la psychologie moderne), les pensées de l'après-guerre comme l'existentialisme ou le structuralisme, ou, beaucoup plus récemment, l'économisme et le génétisme. Sans oublier l'influence croissante de toute la mouvance du développement personnel. Né aux États-Unis après la guerre à partir des travaux réalisés par plusieurs psychiatres et psychologues d'origine européenne ou américaine (Abraham Maslow, Carl Rogers, Gregory Bateson, Richard Bandler, John Grinder, Éric Berne, Alfonso Caycedo...), le « dév'perso' » se situe au carrefour de la psychologie appliquée, des thérapies brèves et comportementales et d'un syncrétisme intellectuel façonné d'intuitions géniales et de confondantes niaiseries. Un univers en soi, très intéressant à explorer. Ce que j'ai entrepris au travers de six livres, dont *Le Développement personnel, c'est quoi ?*¹ dans lequel j'expose le contexte historique d'émergence, les concepts, les courants et les techniques de ce paradigme.

En voici ma propre définition : le développement personnel est l'ensemble des moyens employés par un individu en vue de réaliser par lui-même (avec l'aide de tiers ou seul) des changements positifs et constructifs, même partiels, et s'inscrivant dans une perspective d'acquisition progressive d'autonomie et de créativité.

C'est dire si, métaphysiquement parlant, le développement personnel se situe aux antipodes du stoïcisme. Il repose sur une vision prométhéenne dans laquelle l'homme se construit par l'action sur lui-même et dans le monde. Le progrès est toujours possible, les conditions extérieures peuvent être modifiées, des résultats tangibles sont observables en quelques mois. Pour le développement personnel, l'idée d'une existence réglée par avance selon les décrets d'une destinée hors de contrôle s'avère inacceptable. On ne subit son destin que dans l'exacte mesure où on le veut bien, on se détermine ici et maintenant en agissant, sans attendre une

1. *Op. cit.*

hypothétique réalisation *post mortem*. Si on souffre, on a le devoir de savoir pourquoi et de travailler sur soi pour être plus heureux. Il n'y a jamais d'échec, mais uniquement des erreurs rectifiables grâce à une technique plus efficace ou un thérapeute plus compétent. Chacun peut prétendre à une vie meilleure. D'ailleurs, il en a le devoir ! L'optimisme règne sans partage. Abondamment relayé par les médias, des émissions de télévision aux journaux féminins, exploité par la littérature sur le management, **ce courant de pensée exerce aujourd'hui une profonde influence sur les modes de vie**, au foyer comme au bureau.

D'où ces quatre remarques :

- Depuis sa création, le développement personnel a redonné confiance, énergie et goût de l'action à des millions de personnes, principalement dans la civilisation occidentale, en leur indiquant une voie praticable vers plus d'épanouissement et de joie de vivre. Peu de systèmes de pensée ont rendu un tel service aux hommes. Et je pèse mes mots.
- Pour aucun trésor au monde, je ne voudrais dénigrer les psychothérapies et les méthodes de croissance personnelle. Malgré leurs limites, elles ont prouvé leur utilité. Et souvent leur efficacité opérationnelle.
- Lorsqu'il dégénère en idéologie, le développement personnel véhicule la fallacieuse illusion selon laquelle tout – ou presque – est possible à tous. En ce cas, duperie, escroquerie et charlatanisme ne sont jamais loin.
- Le plus souvent, les propagandistes des techniques de croissance personnelle pèchent par manque de perspective critique. Il en résulte un volontarisme un brin naïf selon lequel « vouloir c'est pouvoir ». Faut-il préciser que la réalité humaine est autrement complexe à interpréter et modifier ?

À l'actif : le développement personnel a su mettre en avant les notions d'autonomie, de responsabilité et de travail sur soi en les articulant avec des stratégies d'action. De ce point de vue,

des passerelles avec les exercices de sagesse des anciens peuvent être lancées, en dépit de grandes différences conceptuelles.

Au passif : ce modèle crée un dangereux climat de fascination pour l'action, laquelle devient vite une « addiction », pour employer un néologisme, doublé d'un culte de la liberté qui se limite trop souvent à l'excitation du changement pour le changement. De la pratique des images mentales en passant par la diététique, le « fitness » ou la chirurgie esthétique, ce système de pensée a néanmoins démontré que l'être humain peut, à la lettre, se construire. Avec toutes les dérives qu'on imagine.

Enfin et surtout : l'exigence du changement tous azimuts pour réussir, se transformer, s'épanouir [...] est elle-même devenue, chez beaucoup, un conformisme qui ne dit pas son nom. Or, le **but du développement personnel**, tel que je le conçois, est de permettre à chacun de vivre sa propre vie et non de revêtir un uniforme mental.

Plaidoyer pour une éthique de la modestie

Du point de vue philosophique présenté dans ces pages, que tirer de tout ce qui précède, au sujet du problème de la liberté et du libre arbitre ?

Procédons de manière synthétique afin de clarifier au maximum l'ensemble du propos :

- Mon destin se révèle progressivement au travers d'une série d'événements qui s'imposent à moi (rencontres, opportunités, obstacles, état de santé, déménagements...). Certains sont agréables d'autres beaucoup moins. **Ma liberté, c'est de conserver mon équilibre intérieur et la maîtrise de moi-même.**
- Mon destin, c'est aussi tout ce sur quoi ma pensée revient constamment : mes aspirations, rêves, idéaux, idées, mais aussi mes hantises, angoisses, pulsions, tendances... **Ma liberté c'est d'exercer mon pouvoir d'introspection et de discernement**

afin de distinguer nettement ce qui va servir mon progrès philosophique ou au contraire l'entraver. J'use ensuite de mon libre arbitre pour agir en fonction des décisions prises.

- Dans la durée, l'expérience m'enseigne deux choses : premièrement, que j'ai un pouvoir d'action et un libre arbitre au moins relatifs, mais aussi des limites (psychologiques, intellectuelles, physiques). Par conséquent, **si je suis objectif, j'admets l'idée simple selon laquelle je ne peux jamais m'améliorer que plus ou moins en fonction des possibilités du moment.** Le progrès s'effectue au présent. Avec de l'humilité et pas mal d'humour, je me dis que c'est déjà beaucoup.
- La connaissance de soi est une nécessité pour philosopher authentiquement. Or, **sachant que je suis faillible autant qu'un autre, je dois adopter l'éthique de la modestie,** sans en faire un drame. Cette éthique s'appuie essentiellement sur une introspection constamment reprise à nouveaux frais, la pratique de la triple discipline (la maîtrise du jugement, du désir et de l'action), et la culture du détachement (conserver un certain équilibre intérieur dans l'adversité comme dans le succès, dans le plaisir comme dans la douleur, etc.).

En illustration, je propose cette citation de Descartes, superbement rédigée. Extraite des *Méditations métaphysiques* (1641), elle situe parfaitement la nécessité de l'introspection dans la vie du sujet conscient-pensant-agissant :

« [...] Si je connaissais toujours clairement ce qui est vrai et ce qui est bon, je ne serais jamais en peine de délibérer quel jugement et quel choix je devrais faire ; et ainsi je serais entièrement libre, sans jamais être indifférent. »

En effet, nous devons accepter les limites de notre connaissance et comprendre qu'il nous est parfois difficile, et même souvent, de savoir dans quelle direction agir. **Le philosophe français nous propose donc de délibérer, autrement dit de réfléchir intérieurement, d'examiner toutes les options de choix à notre**

disposition, puis d'agir résolument au mieux de nos possibilités. Ce faisant, nous exprimons notre liberté.

Descartes a été bien inspiré d'exploiter les textes anciens. Car, au bout du compte, le grand mérite du stoïcisme reste, aujourd'hui comme hier, de pouvoir aider l'individu à gagner en :

- Liberté intérieure ;
- Pouvoir d'introspection ;
- Sérénité ;
- Sagesse ;
- Modestie ;
- Ouverture aux autres.

Une superbe feuille de route philosophique pour l'humanité contemporaine.

Une voie d'action pour chacun d'entre nous : le double engagement

En conclusion de cette partie consacrée à l'action, je me permets de faire une proposition au lecteur, celle de **prendre vis-à-vis de soi-même le double engagement que voici : premièrement, accomplir une action utile au progrès personnel et une action utile au progrès collectif.** Tous les ans, les décisions seront analysées et modifiées s'il y a lieu, ou reconduites à l'identique. Si le contenu des actions entreprises doit rester secret, il est possible en revanche de faire passer le message autour de soi.

Ce double engagement présente plusieurs avantages : il développe la conscience morale du sujet, respecte la liberté de chacun, ne nécessite aucune préparation spécifique et encore moins de rejoindre une organisation particulière. Chacun est libre de ses décisions, et le reste. Surtout : il existe une infinité d'actions à mener :

- **Côté progrès personnel** : cesser de s'irriter pour une brouille, lire davantage de livres de philosophie, être plus qualitatif dans la consommation télévisuelle, etc.

- **Côté progrès collectif** : faire régulièrement un don financier – même modeste – à une œuvre, respecter le tri sélectif, etc.

Cette approche s'inspire du principe de pollinisation tel qu'on le rencontre dans la nature. Petite leçon de choses : la pollinisation est le transport du pollen des étamines jusqu'au stigmate d'une fleur de la même espèce, rendant ainsi possible le processus de la fécondation. Le pollen est la poudre formée par les substances produites par les étamines des plantes à fleurs et dont chacun constitue un élément reproducteur mâle.

Puisse chacun d'entre nous diffuser le pollen du progrès... philosophique. Avec modestie.

Conclusion

Cheminer dans la vie avec les stoïciens

Pourquoi le message du Portique résiste à l'usure des siècles

Dans l'histoire de la philosophie en général et de la pensée antique en particulier, le stoïcisme occupe une place de choix. Un statut lié à sa durée (plusieurs siècles), sa diversité (différentes influences et tendances), la richesse de ses auteurs et de ses textes (dont trop peu sont parvenus jusqu'à nous) et, en même temps, sa cohérence (des concepts originaux, une doctrine structurée). Le Portique est donc une formidable machine à philosopher.

Mais s'il n'était que cela, son message n'aurait pas si bien résisté à l'érosion du temps. Car sa grande force est de s'adresser sciemment à des hommes et des femmes immergés dans la vie réelle et non à de purs esprits. D'ailleurs, tous les auteurs répètent, livre après livre, que le stoïcisme consiste à vivre les principes et non à les réciter, à réaliser la sagesse et non à se contenter d'y réfléchir. Le Portique établit une continuité logique, nécessaire, entre la pensée et l'action. Se dire philosophe, c'est décider de vivre en philosophe ! De même que, par analogie, on attend de celui qui professe la foi chrétienne qu'il se conduise effectivement en chrétien.

Et puis, il y a cette idée, très séduisante : non seulement le bonheur n'est pas une cause perdue, un rêve creux, mais il est au contraire la conséquence quasi inévitable de la philosophie appliquée. En cela, le stoïcisme s'apparente à un enseignement dont la finalité est de transformer l'individu. Il estime que l'homme est fondamentalement un être-pour-le-bonheur. Il pousse d'ailleurs le bouchon un peu loin en faisant de l'ataraxie, le fameux état de non-trouble (notion que nous avons détaillée) une véritable obligation morale. Oui, pour les stoïciens, l'homme a le devoir d'être heureux !

Ce volontarisme et cet optimisme, longuement évoqués – et nécessairement critiqués – dans ces pages, ont le pouvoir de stimuler la pensée et de guider l'action.

Où l'auteur dévoile ses motivations

Dans la vie comme dans mes livres, j'évite de trop parler de moi. Je préfère les conversations ayant une portée générale. Sans doute une conséquence d'une longue fréquentation des concepts. L'âge venant, cette tendance s'amplifie. Toutefois, je juge nécessaire, dans cette conclusion, d'expliquer pourquoi ce livre consacré aux stoïciens. Pour dévoiler mes principales influences intellectuelles, je précise que si Platon m'a fourni l'essentiel de ma vision philosophique, Descartes m'a littéralement appris à penser. Platon est – et reste – mon initiateur. Descartes, lui, est mon maître de philosophie. Il m'a fallu plus de vingt ans pour le comprendre. Et le stoïcisme dans tout ça ? Eh bien, ce bon vieux Portique m'enthousiasme encore et toujours, pour trois raisons essentielles.

D'abord, sa conception du Logos, imagé comme *feu artiste*, et du Cosmos, envisagé comme *organisme vivant*, nourrit en partie l'idée que je me fais à la fois de la spiritualité et de la philosophie. Détailler le contenu de cette idée m'entraînerait trop loin. Reprenant à mon compte la belle expression de Gabriel Germain, j'indique simplement qu'il existe une « spiritualité stoïcienne », à laquelle je suis particulièrement sensible.

Cette approche est brillamment représentée par Épictète, mon stoïcien favori, comme lui-même se sentait en affinité avec les idées de Socrate et de Platon. Le philosophe développe sa pensée sur deux plans simultanés, comme les deux faces d'une médaille. Côté pile, l'intensité de la réflexion, le goût de la maîtrise de soi, l'apprentissage des idées par la logique, une rare lucidité sur la nature humaine, coupante comme une lame de rasoir. Côté face, une foi philosophique pleine de ferveur et de joie, et j'ose le dire, un authentique *amour* de la vie. Mais de la vie *en* philosophie. L'examen de cette médaille m'ouvre constamment de nouvelles perspectives.

Enfin, et ce dernier aspect ne manquera pas de retenir l'attention du lecteur, les fameux exercices spirituels m'ont aidé à *réellement* garder le cap, sur les flots démontés de la passion amoureuse (la grande affaire de la vie pour la plupart d'entre nous). Sans parler d'autres tendances nettement plus... funestes. La puissance des techniques concoctées par les auteurs du Portique n'a rien d'une vue de l'esprit, à condition de savoir raison garder. Je le dis sans fard : le stoïcisme vaut largement le bouddhisme. En théorie comme en pratique.

En somme...

L'école du Portique nous appelle à déployer notre raison et à observer une éthique de haute volée dans nos rapports avec les autres. Mais, en récompense de nos efforts, elle nous offre la possibilité d'une sérénité *lucide*, et non l'illusoire refuge d'une sagesse factice.

Par ailleurs, je le souligne une ultime fois, les œuvres du Portique apportent un vaste panorama d'idées percutantes, de concepts étonnants, parfois déroutants, et, donc, d'exercices moraux efficaces. De cet héritage nous pouvons toutes et tous tirer profit, ici et maintenant.

Enfin, et j'en termine, le stoïcisme, c'est également une impressionnante galerie de portraits de personnages hors normes. Des

individus qui, parfois avec maladresse, mais toujours avec une sincérité émouvante, ont osé l'aventure de la vie avec la pensée. Cette aventure, née il y a plus de vingt-cinq siècles, s'appelle *philosophie*.

Annexes

Glossaire

Ce court glossaire présente quelques termes clés spécifiques à la philosophie (idée, concept...) et plusieurs notions essentielles pour comprendre le stoïcisme (ascèse, ataraxie, conflagration, eudémonisme, logos, monisme, palingénésie, panthéisme, passion, représentation, raison, rhétorique, sophistique). Pour les lecteurs souhaitant aller plus loin, je recommande la consultation du *Dictionnaire de la langue philosophique*, par Paul Foulquié¹.

Ascèse

Elle consiste à pratiquer quotidiennement une série d'exercices de perfectionnement intellectuel et moral en vue d'atteindre la sagesse. Pour les Anciens, la philosophie est un choix de vie, un engagement existentiel, et ne se limite donc pas à une pure spéculation intellectuelle. Philosopher, c'est vivre la philosophie. L'ascèse constitue le moyen de réaliser son programme.

Ataraxie

État de non-trouble. C'est le but de l'ascèse stoïcienne. Cet état de conscience se caractérise par le dépassement de la crainte, des passions humaines, et par une identification de l'individu aux idéaux de la philosophie. Au point que le sage est pratiquement présenté comme une incarnation du Logos avec un grand « L ».

1. PUF, 1992 (6^e édition).

Faut-il préciser que cette thèse doit être examinée avec la plus grande circonspection, le sage étant davantage un objectif qu'une réalité, comme l'admettaient implicitement les Anciens.

Cognition

Objet des neurosciences, elle est l'ensemble des facultés et des processus par lesquels nous connaissons et savons que nous connaissons les objets de la pensée ou les phénomènes du monde extérieur. Un champ majeur de recherche pour la philosophie contemporaine est son articulation avec les neurosciences et le cognitivisme, et plus largement l'étude de la relation esprit/cerveau (*cf.* Edgar Morin¹, *La Méthode* III).

Concept

Idée ou représentation (voir définition) abstraite générale regroupant sous une même unité de pensée une catégorie d'objets abstraits (idées, symboles, images mentales) ou concrets (objets matériels, situations). Ainsi, les concepts de liberté, de substance, d'essence, ou, par exemple, les concepts de nombre en mathématiques ou de figure en géométrie expriment tous une idée générale abstraite. En revanche, les concepts de maison, d'automobile ou d'oiseau désignent et regroupent sous une même unité et sous un même terme, toute la diversité ; par exemple, des maisons (résidence secondaire, pavillon de banlieue...), des automobiles (berline, décapotable...) ou des oiseaux (colombe, hirondelle...) rencontrés dans l'expérience sensible.

Précision : le propre du philosophe est de passer de l'idée au concept. La différence essentielle entre les deux : le degré de précision. L'objectif poursuivi par le philosophe lorsqu'il forge des concepts : constituer une connaissance rationnelle et transmissible au travers d'un langage structuré, précis et rigoureux.

1. *La Méthode* est parue en plusieurs volumes au Seuil entre 1977 et 2004.

Conflagration

Gigantesque incendie de portée cosmique intervenant au terme d'un cycle temporel prédéterminé. Inutile de préciser que le détail d'un tel mécanisme métaphysique échappe à toute compréhension humaine, sage y compris. Du reste, plusieurs stoïciens ont sérieusement mis en doute les notions de conflagration universelle (laquelle rappelle la doctrine des cycles de la gnose hindoue) et de palingénésie (voir définition). Pour une étude approfondie sur ce thème, consulter le livre de René Hoven, *Le stoïcisme et les stoïciens face au problème de l'au-delà*¹.

Cynisme

Doctrine fondée par Antisthène (444-365), un disciple de Socrate. Cette conception de la philosophie se définit par une recherche jusqu'au-boutiste de la vertu, autrement dit, sans sacrifier aux conventions morales et sociales. Le cynisme prône un rejet énergique du conformisme et affiche la volonté farouche de retrouver l'homme authentique sous le masque social. La postérité a surtout retenu la figure de Diogène de Sinope (vers 413-323). Du fond de son tonneau, il aurait lancé à Alexandre le Grand : « *Ôte-toi de mon soleil.* » Selon l'avis de Platon, Diogène le Cynique est un « *Socrate devenu fou* ».

Entendement

Faculté et aptitude à comprendre, savoir et connaître, englobant la sensibilité, mais distincte d'elle. Synonymes : cognition, intellect. L'expression usuelle, « cela dépasse l'entendement », signifie bien ce qu'elle veut dire : cela dépasse les capacités de conceptualisation, de représentation, de réflexion dont nous disposons en tant que sujet conscient pensant et connaissant.

1. Les Belles Lettres, 1971.

Eudémonisme

Philosophie qui se donne comme finalité, dans sa morale et sa pratique, le bonheur de l'homme. Le stoïcisme est un eudémonisme par excellence : le bonheur résulte de la volonté de « *vivre conformément à la nature* », selon l'expression stoïcienne consacrée. La marque de fabrique du bonheur version Portique est l'ataraxie. L'épicurisme, qu'on a coutume d'opposer systématiquement au stoïcisme, est également un eudémonisme.

Gnoséologie

En philosophie, la gnoséologie est l'étude des fondements de la connaissance humaine et des mécanismes intellectuels qui la rendent possible.

Humanisme

Doctrines philosophiques qui font de l'homme sa valeur (morale) suprême. Il découle de ce postulat une vision personnaliste qui encourage l'essor du progrès scientifique, des libertés démocratiques et qui favorise, d'une façon générale, la libération du potentiel humain. Historiquement parlant, l'humanisme est un courant intellectuel né lors de la Renaissance italienne qui devait s'étendre progressivement à l'Europe. Parmi ses représentants les plus connus figurent : Pic de la Mirandole, Marsile Ficin, Érasme, Guillaume Budé, Montaigne. Il existe différents courants (à tournure religieuse ou au contraire athée, etc.) au sein de ce mouvement.

Idée

Représentation abstraite contenue dans la pensée, comme élément immanent (selon certains philosophes) ou produite par elle (selon d'autres). Une certitude : les idées sont, au sens le plus général, un « *événement mental* »¹ exprimé par et dans la pensée à l'aide d'un

1. Jaques Schlanger, *op. cit.*

mot. Des expressions usuelles comme, « J'ai une idée, si on allait au cinéma ce soir... » « J'ai mon idée sur la question... », « J'ai dans l'idée qu'il pourrait bien venir dîner... », traduisent bien le fait que les idées sont consubstantielles à notre pensée consciente. Les idées occupent constamment notre esprit. Il en existe une infinité se rapportant à d'innombrables catégories d'objets abstraits (ceux qui nous sont donnés ou construits dans la pensée en dehors de l'expérience) ou concrets (les phénomènes donnés dans l'espace-temps). Les idées peuvent être justes, fausses, délirantes, rationnelles, saugrenues, réfléchies, etc.

Intuition

Connaissance immédiate qui s'impose à la pensée sans passer par le raisonnement. L'intuition se rapporte à des objets donnés dans l'expérience ; on parle alors d'intuition sensible, qui est au fond la perception des phénomènes tels qu'ils apparaissent dans la conscience et construits par la pensée. Mais elle s'applique également à des abstractions, des idées *a priori* indépendantes de l'expérience ; on parle alors d'intuition intellectuelle. L'idéalisme repose sur la possibilité d'une intuition intellectuelle de la vérité chez l'homme. Sans établir d'opposition sommaire, une ligne de partage se dessine entre deux grands types de penseurs :

- D'une part, les philosophes à tournure idéaliste (par exemple, Platon, Descartes, Hegel...) qui admettent, d'une façon ou d'une autre, la possibilité d'une saisie de l'intuition des essences nouménales (ce qui suppose au préalable d'en postuler l'existence) ;
- D'autre part, les philosophes à tournure réaliste qui n'admettent pas une telle possibilité (par exemple, Kant) ou même rejettent l'existence de telles essences (*cf.* Feuerbach, Marx...). Remarque : on appelle intuitionnisme une doctrine qui accorde une place centrale à l'intuition dans sa théorie de la connaissance (*cf.* le concept d'intuition de la durée chez Bergson).

Logos

Concept polysémique par excellence qui désigne « *la force intelligente qui unit toutes choses dans l'univers* » (Héraclite), « *la raison universelle* » (Parménide), « *la science* », « *le discours rationnel* » (Platon), ou bien encore l'« *Esprit Saint* », le « *Verbe* » (théologie chrétienne). Dans le stoïcisme primitif, le Logos, ce « *feu artiste* » qui imprègne tout l'univers et en garantit la rationalité (bonté, sagesse, justice) est la clé de voûte du système.

Métaphysique

L'objet de la métaphysique (ce qui se trouve avant la physique) est de connaître, à l'aide de la raison pure (c'est-à-dire la pensée abstraite déployée en dehors de l'expérience sensible), la nature ultime de la réalité. Les objets métaphysiques par excellence sont : Dieu, l'Esprit, l'âme, l'existence du monde ou, même, l'origine de la matière.

Monisme

Doctrine selon laquelle l'ensemble de la réalité, telle que nous la percevons et la pensons, se ramène à un principe unique (la matière, l'esprit, la pensée, l'être...). Le panthéisme apparaît donc comme une forme de monisme. Le monisme est une théorie utilisée par les penseurs pour dépasser certaines oppositions « dialogiques » comme l'être et la pensée, l'esprit et la matière, l'unité et la multiplicité.

Ontologie

Étude de l'être en tant qu'être. L'ontologie est une partie essentielle de la métaphysique. Au XX^e siècle, Martin Heidegger (1889-1976) a repris les premières intuitions des présocratiques et renouvelé la réflexion ontologique dans une direction inédite.

Optimisme

Doctrine philosophique qui estime qu'au final, le positif l'emporte sur le négatif et que le progrès est possible. Avec son « *Tout est pour*

le mieux dans le meilleur des mondes possibles », Leibniz (1646-1716) a poussé à l'extrême la métaphysique optimiste. Avant lui, le stoïcisme ne s'est pas fait que des amis en affirmant massivement, sans tact aucun pour les souffrances humaines, l'optimisme métaphysique. Remarque : sans une vision claire de cette conception de l'optimisme, il est impossible de comprendre le stoïcisme réel. Au sens courant, l'optimiste est un peu considéré comme le naïf de service qui veut croire aux lendemains qui chantent.

Palingénésie

Retour périodique et éternel des mêmes événements et situations. Probablement influencés par la pensée orientale, les premiers stoïciens ont bâti une conception cyclique du temps, sorte de rythme universel fixé selon les décrets d'une destinée à laquelle l'homme sage se soumet de bonne grâce, contrairement à l'ignorant. Pour une étude approfondie sur ce thème, voir le livre de Victor Goldschmidt, *Le système stoïcien et l'idée de temps*¹.

Panthéisme

Doctrines philosophiques qui tendent à identifier Dieu à la totalité de la réalité manifestée (le monde, la matière, la pensée...). Le panthéisme est donc un « immanentisme », Dieu étant non pas transcendant (extérieur) mais au contraire consubstantiel au monde. Le stoïcisme repose sur un monisme panthéiste. Spinoza (1632-1677) a poussé très loin cette logique avec son célèbre *Deus sive Natura* (Dieu ou la Nature). Mais l'histoire du panthéisme occidental ne s'arrête pas avec *L'Éthique*, l'œuvre majeure de Spinoza. À leur manière, Hegel ou Schelling, au travers de leur philosophie de la nature, ouvrent des voies originales de réflexion sur le panthéisme. Leurs idées ont le grand mérite d'éclairer la relation entre Dieu, l'âme humaine, le monde, sujets d'étude traditionnels de la métaphysique classique.

1. Vrin, 2000 (4^e édition).

Passion

Mouvement de la psyché (ensemble des processus psychiques conscients et inconscients de l'individu), exprimé à la conscience par l'affectivité qui détermine l'individu au vouloir et à l'action. Portée à son paroxysme, la passion submerge l'esprit au point de supplanter la raison et le sens moral. Du reste, la littérature est-elle autre chose que le récit des miracles et des ravages de la passion et des élans du corps et du cœur ? La philosophie occidentale s'est bâtie, dès l'origine, sur une opposition entre la raison (la réflexion, la maîtrise de soi), d'un côté, et la passion (l'hubris, la démesure), de l'autre. Du platonisme, le stoïcisme a repris ce schéma de dualité entre autocontrôle par l'exercice de la raison et abandon à la passion. Les modernes (Descartes, Leibniz, Malebranche...) ont poursuivi dans cette voie. Pourtant, contrairement à une légende tenace, Descartes, le père du rationalisme moderne, a toujours reconnu le rôle positif des passions. Dans son traité des *Passions de l'âme* (1649), il considère que les états affectifs (plaisirs, douleurs, émotions, sentiments) remplissent une sorte de fonction naturelle qui est de « *disposer l'âme à vouloir les choses que la nature nous dicte utiles et à persister en cette volonté* ». Par exemple, une sensation de douleur est un symptôme à prendre en compte, un sentiment de tristesse profonde, le signe que nous devons davantage travailler à la maîtrise de notre état intérieur.

Pessimisme

Doctrine philosophique qui estime qu'au final, le négatif l'emporte sur le positif et que le progrès est fragile, lacunaire, incertain, voire impossible. Dans cette conception, l'homme et le cosmos sont probablement contingents (*cf.* notion d'absurde au sens contemporain avec Sartre, Camus, Beckett, Cioran...). Arthur Schopenhauer (1788-1860) est un des représentants les plus connus du pessimisme théorisé. Dans son sens restreint, le pessimiste, c'est le rabat-joie de service qui voit tout en noir.

Phénoménologie

Étude descriptive et analytique des phénomènes tels qu'ils sont représentés dans la conscience du sujet qui les perçoit et les pense. La phénoménologie c'est aussi et surtout la méthode créée par Edmund Husserl (1859-1938) qui propose de revenir « *aux choses mêmes* » au travers d'une démarche extrêmement exigeante qui s'inspire à la fois des mathématiques et de la psychologie. Au départ, le projet d'Edmund Husserl est de faire de la philosophie une « *science rigoureuse* » (c'est d'ailleurs le titre de l'une de ses œuvres, parue en 1911). Au fil du temps, il prendra ses distances par rapport à son projet initial. Très schématiquement, les étapes essentielles du processus de « *réduction* », au cœur de la méthode, sont : la mise en évidence de l'ego transcendantal (l'aperception de soi comme sujet est une condition de possibilité de la connaissance, et donc de la pratique de la phénoménologie) ; la variation eidétique (saisie des essences derrière la diversité des formes), l'époché transcendantale (suspension du jugement, mise en parenthèses du monde, afin d'examiner les choses en elles-mêmes en faisant abstraction des pré-supposés et des affects). Lui-même influencé par le philosophe et psychologue allemand Franz Brentano (*cf.* le concept d'intentionnalité de la conscience, selon lequel toute conscience est conscience de quelque chose), Husserl a marqué de son em-preinte la plupart des grands philosophes du XX^e siècle : Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty, Levinas, Ricœur, Derrida et d'autres. Conseil : pensée ardue, la phénoménologie a fait l'objet d'un petit ouvrage de présentation dense mais accessible par Natalie Depraz¹, une grande spécialiste de ce courant de pensée.

Philosophie

Étymologiquement, le terme signifie « amour de la sagesse ». Selon la tradition, Pythagore, homme modeste, se serait lui-même présenté non pas comme *sophos* (sage) mais comme *philosophos* (amant

1. *Husserl*, Armand Colin, 1999.

de la sagesse). Au sens originel, la philosophie est la quête de la sagesse, celle-ci n'étant au fond rien d'autre que l'intégration de la raison (au sens des penseurs grecs). D'un point de vue général, la philosophie est une discipline faisant partie des sciences humaines (bien qu'elle les englobe) qui se donne pour objet la connaissance de la réalité en procédant par création et enchaînement de concepts (voir définition) à l'aide de la raison (voir définition). Les concepts sont donc les outils du philosophe. Dans sa construction, tout système (voir définition) implique une théorie de la connaissance (ce que nous pouvons connaître et selon quel mode opératoire) et une pratique ou morale (ce que nous devons faire ou nous abstenir de faire, vis-à-vis de nous-mêmes, des autres).

Psychagogie

Application des enseignements de la philosophie à la conduite morale de soi-même et des autres. Synonyme : direction de conscience. Dans la tradition occidentale, Socrate est l'archétype du psychagogue.

Psychisme

Ensemble des phénomènes rattachés à la psyché dont la psychologie a fait son objet d'étude. La psyché étant, quant à elle, l'ensemble des facultés et des phénomènes psychiques constituant l'identité personnelle d'un individu.

Raison

Capacité d'établir, par la pensée, des rapports basés sur la nécessité logique et les liens de causalité entre les idées, les faits, les choses, et, plus largement, de distinguer le vrai du faux. Dans ses modes opératoires, l'exercice de la raison s'appuie sur l'intellection, l'abstraction, la conceptualisation, le raisonnement (analyse/synthèse, induction/déduction) et le discours discursif. Dans l'histoire de la philosophie, essentiellement des Anciens jusqu'aux Modernes, la raison représente le critère absolu qui définit l'humanité de

l'homme : la capacité à réfléchir consciemment et à guider son action dans un sens moral. Dans le stoïcisme, la raison universelle est la loi immanente du monde que le sage doit connaître et tenter d'incarner. Dans cette vision, la raison existe objectivement en dehors de l'homme, comme principe métaphysique consubstantiel à la Nature. Par la philosophie, ce dernier l'expérimente dans sa pensée en tant que source de vérité et apprend à s'y soumettre dans son comportement.

Représentation

Se représenter une chose c'est rendre cette chose présente à notre esprit. En psychologie, le terme représentation (du latin, *repraesentatio*, action de présenter, *praesentare*, ou de rendre présent à nouveau) est souvent synonyme d'« image mentale », construite par le sujet et se rapportant à des objets ou des situations, réels ou imaginaires. Il désigne également l'activité mentale par laquelle le sujet reçoit et organise ses perceptions, notamment celles dérivées des messages des sens.

En philosophie, ce concept s'est développé dans plusieurs directions. Mais, pour l'essentiel, se représenter une chose (le vase posé sur la table en face de moi) ; un concept (la liberté, la causalité, l'être, Dieu...) ; une image mentale (je me représente par anticipation ce que sera le rendez-vous avec mes amis auquel je me rends, je construis en pensée l'image d'un animal qui n'existe pas dans la réalité), cela équivaut à s'en faire une idée. L'apport théorique des stoïciens est leur interprétation de la représentation, sur laquelle ils divergeaient d'ailleurs (Cléanthe y voit une empreinte des objets dans l'âme et Chrysippe plutôt une modification de l'âme mue par la perception des objets et l'intuition des idées). Dès l'époque de l'ancien Portique, il semble avoir été établi que la représentation n'est pas seulement une image (passive) des choses dans notre esprit, mais également une structure fondamentale de la pensée, une de ses fonctions essentielles, grâce à laquelle nous pouvons connaître la réalité et savoir que nous la connaissons.

Rhétorique

Art de l'éloquence, de l'expression orale et de la persuasion par la parole. Les sophistes en ont fait leur arme privilégiée. Le rhéteur, terme qui apparaît sous la plume des anciens, est le professeur d'art oratoire. Souvent connotée péjorativement, la rhétorique, comme technique, s'avère toutefois utile lorsqu'il s'agit d'exposer des arguments de manière structurée.

Spiritualisme

Conception qui fait de l'esprit le fondement de la réalité, son *substratum* métaphysique, par opposition au matérialisme qui, lui, pose la matière comme absolu. En philosophie, l'opposition spiritualisme/matérialisme ne doit pas être confondue avec le binôme idéalisme/réalisme, ces doctrines portant sur l'origine de la connaissance humaine et non sur celle du fondement de l'être (*cf.* gnoséologie). Même si, dans la réflexion philosophique, les deux dimensions sont liées.

Remarque : la démarche philosophique se méfie des pensées qui prétendent tout expliquer par un principe unique à partir duquel sont inférées les structures de la connaissance et les catégories de phénomènes. Par ailleurs, on l'oublie trop souvent, le mouvement du spiritualisme français (XIX^e et XX^e siècles) a certes été représenté par le célèbre Henri Bergson (1859-1941) mais aussi par plusieurs philosophes méconnus : Victor Cousin (1792-1867), Pierre Laromiguière (1756-1837), Félix Ravaisson (1813-1900), Jules Lachelier (1832-1918), Émile Boutroux (1845-1921), Jules Lagneau (1851-1894) et bien d'autres.

Sophistique

Art oratoire (rhétorique) visant à persuader, mis au point par les sophistes de l'antiquité qui faisaient commerce de leurs talents. Protagoras (vers 486-410) est une figure dominante des sophistes. Platon lui a consacré un dialogue éponyme. Dans d'autres œuvres

comme le *Gorgias*, il multiplie les charges contre cet art de persuader autrui par des discours souvent spécieux, à seule fin d'obtenir l'avantage sur l'autre, envisagé comme adversaire. Ce détournement de la rhétorique est aux antipodes du dialogue entre esprits libres dont l'unique but est, en principe, de chercher ensemble la vérité.

Systeme

Ensemble construit et cohérent d'idées et de concepts créé par un philosophe pour interpréter le monde (théorie de la connaissance) et généralement en déduire une morale (individuelle, collective, politique...). Pendant des siècles, bâtir des systèmes a été le péché mignon des philosophes. Et les déconstruire le travers de la plupart des penseurs du siècle passé. Une évolution somme toute logique. Attention : un philosophe peut déployer une pensée construite et rigoureuse sans pour autant fonder un système.

Volonté

Faculté qu'à l'homme de se déterminer en vue d'une action et de l'accomplir effectivement. Plusieurs philosophes de renom, ont donné un sens spécifique et inédit à ce terme (*cf.* la volonté de puissance chez Nietzsche ou la Volonté avec un grand « V » dans le système de Schopenhauer, un concept dérivé en partie des pensées orientales et qui a influencé la théorie de l'inconscient de Freud et de Jung).

Bibliographie

Orientation bibliographique

Cette orientation bibliographique est scindée en deux parties distinctes et complémentaires :

- La première propose une liste, volontairement limitée, de quelques ouvrages indispensables à la compréhension du stoïcisme (histoire, développement, philosophes, œuvres majeures, influence).
- La deuxième regroupe plusieurs titres qui proposent une introduction des plus pédagogiques à la philosophie dans son ensemble.

Précision importante : ces deux listes ne respectent pas le classement alphabétique mais indiquent l'ordre de progression des lectures philosophiques que j'ai sélectionnées. Peu d'ouvrages au total, choisis avec soin. Tous sont accessibles au public curieux, moyennant un effort intellectuel relativement modéré. Il faut juste accepter d'y consacrer un peu de temps et de bonne volonté.

Sur le stoïcisme en particulier

- VOILQUIN (Jean), *Les penseurs grecs avant Socrate*, Garnier-Flammarion, 1964.

Pour se familiariser avec les origines de la pensée grecque et donc du stoïcisme. Clair, synthétique, pédagogique. Un livre connu de tous les étudiants en philosophie et profitable à tous.

- SAUVAGE (Micheline), *Socrate et la conscience de l'homme*, coll. « Maîtres spirituels », Le Seuil, 1959.

Une évocation particulièrement vivante et détaillée du « patron des philosophes » et véritable stoïcien avant l'heure. La connaissance du stoïcisme passe par celle du socratisme.

- PLATON, *Apologie de Socrate, Criton, Phédon*, Garnier-Flammarion, 1965.

L'essence du platonisme et, dans un sens, de la philosophie elle-même, en trois courts dialogues, supérieurement écrits. En effet, outre l'intérêt des idées déployées, le lecteur appréciera le style inimitable du « divin Platon ».

- BRUN (Jean), *Le stoïcisme*, coll. « Que sais-je ? », PUF, 1958.

En un bref volume, l'auteur offre une vision globale des doctrines, des concepts et des hommes qui ont fondé le stoïcisme. Un texte à la fois riche et synthétique. La table des matières du livre reprend le schéma tripartite des Anciens : Logique, Physique, Morale. Un texte clair et efficace.

- BREHIER (Émile), SCHUHL (Pierre-Maxime), *Les Stoïciens*, Bibliothèque de la Pléiade, 1962.

Le livre somme sur le stoïcisme, qu'il faut avoir dans sa bibliothèque quand on s'intéresse sérieusement à ce courant de pensée. À lire en particulier les célèbres *Pensées pour moi-même* de Marc Aurèle et les fameux *Entretiens* d'Épictète. Ne pas négliger la lecture, très agréable, du choix de textes de Sénèque.

- HADOT (Pierre), *Exercices spirituels et philosophie antique*, Albin Michel, 2002.

Une somme de pensée grecque (Socrate, Épictète, Marc Aurèle, Platon, Plotin...) et de stoïcisme, tout simplement in-dis-pensa-ble. Étudier ce livre d'une exceptionnelle richesse, c'est philosopher ! À lire également, la version que P. Hadot propose du *Manuel d'Épictète* (Le Livre de Poche, 2000).

- FATTAL (Michel), *Logos, pensée et vérité dans la philosophie grecque*, L'Harmattan, 2001.

Membre de la Société platonicienne internationale et spécialiste de la pensée antique, Michel Fattal a réalisé un travail considérable visant notamment à préciser la nature du logos chez les auteurs et penseurs grecs (Homère, Hésiode, Héraclite, Parménide, Platon, Aristote...). Son recueil d'études, rédigées entre 1985 et 2000, s'impose comme un livre de référence, intellectuellement exigeant et historiquement passionnant (*cf.* le chapitre intitulé, *La constitution du concept de logos dans la philosophie grecque de Platon aux Stoïciens*). Pour lecteurs avertis.

Sur la philosophie en général

- VEGLERIS (Eugénie), *Des philosophes pour bien vivre*, Eyrolles, 2007. Dans un ouvrage qui n'hésite pas à tutoyer son lecteur, et avec une très belle écriture, cette agrégée et docteur en philosophie, évoque les pensées des grands philosophes et passe en revue les questions clés de l'existence. Il en résulte un livre superbe à lire et relire au gré des jours, pour vivre avec la philosophie et trouver son propre « centre de gravité ». Un livre pour apprendre à philosopher.
- COMTE-SPONVILLE (André), *Présentations de la philosophie*, Albin Michel, 2000 (réédition au Livre de Poche, 2003). En douze thèmes majeurs (la morale, la politique, l'amour, la mort, la connaissance, la liberté, Dieu, l'athéisme, l'art, le temps, l'homme, la sagesse), l'auteur accompagne le lecteur dans une passionnante découverte de la philosophie et de ses vertus. Un ouvrage lumineux à consulter sans modération.
- JASPERS (Karl), *Introduction à la philosophie*, Plon, 1951 (réédition en collection 10/18). L'un des principaux philosophes allemands du siècle dernier (1883-1969) expose les enjeux de la vie avec la pensée. Un livre inépuisable par la profondeur de ses vues et la variété de ses thèmes. Superbement rédigé. En particulier, le chapitre que Jaspers consacre à l'*englobant*, un de ses concepts fondamentaux, ouvre d'innombrables perspectives de réflexion.

- SCHLANGER (Jacques), *Guide pour un apprenti philosophe*, PUF, 2002.

Dans cet ouvrage pédagogique, au sens plein et entier du terme, l'auteur périmètre le champ philosophique en passant en revue plusieurs questions fondamentales : qu'est-ce que penser en philosophe ? Qu'est-ce qu'une idée ? Un concept ? Peut-on enseigner la philosophie ? Comment vivre en philosophe ? Une réflexion salutaire sur le philosophe en tant qu'homme et « artisan d'idées ».

- PROD'HOMME (Gilles), *Méto, boulot... philo ! Pratiquer la philosophie au quotidien pour vivre mieux*, InterÉditions, 2004.

Une initiation à la « philo » en général et au stoïcisme en particulier, rédigée pour les néophytes... par un amateur passionné.

- BORNE (Étienne), *Le problème du mal*, PUF, 1973.

Comme l'indique le titre de l'ouvrage, l'existence (et l'expérience !) du mal constituent effectivement, c'est le moins qu'on puisse dire, un *problème* posé à la raison et à la sagesse humaines. Dans un texte court, serré, incisif, l'auteur évoque plusieurs thèmes essentiels de réflexion (la souffrance, la mort, l'absurde, Dieu et sa création...). Un livre à lire impérativement pour philosopher en toute lucidité.

- DROIT (Roger-Pol), *L'oubli de l'Inde*, PUF, 1989 (réédition Points Seuil, 2004).

Une enquête intellectuelle décapante pour échapper à l'occidentalo-centrisme qui veut faire de la pensée grecque le point de démarrage absolu de la philosophie. Hautement instructif pour qui veut apprendre à exercer son esprit critique et s'ouvrir aux métaphysiques orientales, souvent caricaturées par nos penseurs professionnels. Un texte incisif pour comprendre, et se souvenir, que la cécité intellectuelle sévit partout, y compris en philosophie. Fort heureusement, il existe des exceptions : ainsi, Karl Jaspers n'avait pas hésité à ouvrir sa série intitulée *Les grands philosophes* par l'évocation de quatre figures ayant, selon lui, « donné la mesure de l'humain » : Socrate, Bouddha, Confucius et Jésus. La philosophie telle qu'elle s'est construite en Occident n'épuise donc pas toute philosophie possible.

- VERGELY (Bertrand), *Boulevard des philosophes, de l'Antiquité à la Renaissance et de La Renaissance à Aujourd'hui* (2 tomes), Éditions Milan, 2005.

Une présentation simple, directe et didactique de l'histoire de la philosophie occidentale, des origines à nos jours (les œuvres, les penseurs, les idées maîtresses). À conserver à portée de main pour se repérer facilement et rapidement. Parfaitement accessible aux néophytes.

Quelques auteurs cités... à lire ou à relire, si le cœur vous en dit

DESCARTES (René),

Le Discours de la Méthode (1637), ouvrage édité en diverses collections de poche.

Les Méditations métaphysiques (1641), ouvrage édité en diverses collections de poche.

Les passions de l'âme (1649), ouvrage édité en diverses collections de poche.

LAËRCE (Diogène), *Vie, doctrines et sentences des philosophes illustres*, coll. « Garnier Flammarion », Flammarion, 1993.

CASSIUS (Dion), *Histoire romaine* (elle se composait de 80 livres. La partie la plus complète est celle qui commence au livre XXXVII et finit au LIX inclus dont certains sont encore édités).

ÉPICTÈTE,

Entretiens, coll. « La petite collection », Mille et une nuits, 2005.

Le Manuel, LGF - Livre de Poche, 2000.

HUSSERL (Edmund), *Méditations cartésiennes*, Vrin, 1992.

MARC AURÈLE, *Pensées pour moi-même*, ouvrage édité en diverses collections de poche.

MONTAIGNE (Michel de), *Les Essais*, ouvrage édité en diverses collections de poche.

PASCAL (Blaise), *Les Pensées*, ouvrage édité en diverses collections de poche.

PLATON, *Le Banquet*, ouvrage édité en diverses collections de poche.

SÉNÈQUE, *De la tranquillité de l'âme*, coll. « La petite collection », Mille et une nuits, 2003.

SPINOZA (Baruch), *L'Éthique*, ouvrage édité en diverses collections de poche.

Sources bibliographiques

DEPRAZ (Natalie), *Husserl*, Armand Colin, 1999.

FERRY (Luc), *Vaincre les peurs. La philosophie comme amour de la sagesse*, Odile Jacob, 2006.

FOULQUIÉ (Paul), *Dictionnaire de la langue philosophique*, PUF, 1992 (6^e édition).

GOLDSCHMIDT (Victor), *Le système stoïcien et l'idée de temps*, Vrin, 2000 (4^e édition).

GRAF (Alain), *Les grands courants de la philosophie ancienne*, Le Seuil, 1996.

GRENET (Paul-Bernard), *Histoire de la philosophie ancienne*, Beauchesne, 1960.

GRIMAL (Pierre), *Marc Aurèle*, Fayard, 1991.

HADOT (Pierre),

La Citadelle intérieure, Fayard, 1992.

La philosophie comme manière de vivre, coll. « Biblio Essais », Le Livre de Poche, 2003.

HENRY (Michel), « Le cogito et l'idée de phénoménologie », in Jean-Louis Vieillard-Baron (dir.), *Autour de Descartes, le problème de l'âme et du dualisme*, Paris, Vrin, 1991.

HOVEN (René), *Le stoïcisme et les stoïciens face au problème de l'au-delà*, Les Belles Lettres, 1971.

JAGU (Amand), *Épictète et Platon*, Vrin, 1946.

KOLM (Serge-Christophe), *Le bonheur-liberté*, PUF, 1982.

MERLEAU-PONTY (Maurice), *Éloge de la philosophie*, Gallimard, 1953.

MOREAU (Joseph), *Stoïcisme, épicurisme, tradition hellénique*, J. Vrin, 1979.

MORIN (Edgar), *La Méthode*, parue en plusieurs volumes au Seuil entre 1977 et 2004.

PROD'HOMME (Gilles),

La visualisation positive, LPM, 1994.

Le Développement personnel c'est quoi ? InterÉditions, 2002.

RUSS (Jacqueline), *Dictionnaire de philosophie*, Bordas, 1991.

Le Portique sur Internet

Depuis quelques années, le monde de l'Internet a vu apparaître de nombreux sites consacrés à la philosophie. Certains, très savants, sont développés par des universités ou des associations spécifiques. D'autres sont destinés à aider les étudiants dans la préparation de leurs examens. La plupart sont de bonne qualité et souvent très denses : présentation des œuvres, choix de citations, fiches de repérage sur les auteurs, contexte historique, glossaires, explications pédagogiques sur les concepts essentiels, exercices pratiques, documents à télécharger... Tout y est. Ou peu s'en faut.

Parallèlement à ces différents sites, il existe de nombreuses initiatives, moins officielles, émanant de groupements, de cercles d'études, ou même d'individus. En effet, sur la Toile, de plus en plus de philosophes amateurs souhaitent faire découvrir cette discipline à un large public.

Dans le prolongement des sites Internet, se sont également développés, plus récemment, les blogs (contraction de web et log). À l'instar des cafés-philos, ces pages personnelles en ligne, bien que d'un intérêt inégal, sont une précieuse source pour mesurer l'engouement envers la « chose » philosophique.

En synthèse, les ressources de l'Internet (sites + blogs) rendent possible l'essor d'une cyber-communauté philosophique : forums d'échanges, annonces de conférences, séminaires, parutions d'ouvrages, etc.

À noter enfin que tous les éditeurs de philosophie présentent leurs productions (catalogues, collections, nouveautés) sur le Web. Les consulter est un bon moyen de se tenir au courant de l'actualité éditoriale.

Remarque pratique : la plupart des sites répertoriés dans cette liste sont accessibles par le [www](#) (WorldWideWeb) ou directement par le [http](#)//

Sélection de sites consacrés à la philosophie, proposant d'utiles ressources sur la pensée grecque en général et le stoïcisme en particulier :

[ac-versailles.fr](#)

[ci-philosophie.fr](#)

[cosmovisions.com](#)

[ecole-du-portique.com](#)

[facdephilosophie.univ-lyon3.fr](#)

[leportique.net](#)

[pedagogie.ac-toulouse.fr/philosophie/textesdephilosophes](#)

[philagora.net](#)

[philoctetes.free.fr](#)

[philosophie.org](#)

[sosphilosophie.com](#)

[spinozaetnous.org](#)

[webphilosophie.com](#)

[wikipedia.org](#)

[www2.ac-lyon.fr/enseigne/philosophie/sites.html](#)

Index des concepts

A

Absolu 107, 204
Abstraction 197, 202
Absurde 64, 200
Action 35, 48, 79, 87, 148,
154–155, 160, 164, 168, 200,
203, 205
Âme 80, 99, 103, 107, 203
Aristotélisme 6, 15, 24, 47
Art oratoire 204
Ascèse 8, 32, 41, 74, 80, 85, 93,
103, 127, 142, 155, 161, 166,
176, 193
Ataraxie 8, 41, 70, 86, 193, 196
Autonomie 129

B

Bien moral 41
Bonheur 36, 64, 77, 196
Bouddhisme 7, 99, 148

C

Cartésianisme 104, 108
Casuistique 89
Catégorie 194

Causalisme 64
Causalité 64, 202
Christianisme 15, 152
Citoyen du monde 36
Cogito 106, 108, 110
Cognition 194–195
Concept 27, 39, 52, 194, 198,
202–203, 205
Conceptualisation 202
Condition humaine 95
Conflagration 14, 68, 195
Connaissance 19, 61–62, 81,
105, 194, 196–197, 202, 204
~ de soi 109, 183
Conscience 80, 82, 107, 197,
200–201
~ de soi 41
~ morale 29
~ -pensée 112
Contemplation 35
Corps 68
Cosmogonie 58, 61
Cosmologie 58, 61
Cosmopolitisme 14
Cosmos 60, 63, 79, 125, 157,
159, 200
~ -Logos 8

Création 5, 60, 66, 69, 72
 Cycle 68, 195
 Cyniques 32, 46, 86
 Cynisme 6, 195

D

Déduction 202
 Démocratie 3
 Désir 48, 79, 161, 174
 Destin 77, 85–86, 173–174
 Destinée 28, 149, 173, 199
 Détachement 41, 84, 86, 93,
 164, 166, 168–169, 183
 Déterminisme 64, 70
 Développement personnel 180
 Dialectique 62
 Dialogue 29, 62, 205
 Dieu 35, 41, 63–64, 66, 68–69,
 71, 73, 75, 77, 80, 107, 199
 ~ -Logos 71
 ~ -Providence 174
 ~ -Substance 63
 Direction de conscience 54, 202
 Discipline
 ~ de l'action 169, 172
 ~ du jugement et
 du désir 162
 Discours 62, 205
 ~ discursif 202
 Divinité 60, 64
 Dogmatisme 84
 Doute 64, 110
 ~ méthodique 105
 Dualisme 73, 90, 93
 Durée 197

E

Ego transcendantal 201
 Émanatisme 69
 Entendement 70, 106, 120, 195
 Épicurisme 6, 47, 52, 54, 196
 Espace-temps 81
 Esprit 63, 152, 159
 ~ Saint 66, 198
 Essences nouménales 197
 Éternel Retour 68, 159
 Éthique 41, 58, 61
 ~ interpersonnelle 175
 Être 198
 ~ -un 60
 Eudémonisme 77, 196
 Examen de conscience 48, 133,
 135, 137
 Existence 54, 107
 Existentialisme 119
 Expérience 81, 197–198
 ~ existentielle 106
 ~ sensible 194
 Exprimable 68

F

Feu artiste 198

G

Gnose hindoue 195
 Gnoséologie 196, 204

H

Hasard 64

Hègemonikon 135
Hindouisme 169
Humanisme 16, 196
Hylozoïsme 71

I

Idéalisme 197, 204
Idées 5, 107, 194, 196–197, 203, 205
Identité 202
Illusion 107
Imagination 105, 117, 119–120, 122
Immanentisme 199
Impassibilité 129
Inconscient 127
Individu 5
Induction 202
Innéisme 108
Intellect 195
Intellection 202
Intellectualisme 19
Intentionnalité de
 la conscience 201
Intérêt général 162
Introspection 29, 109–110, 179, 182–183
Intuition 35, 81, 106, 109, 197
Intuitionnisme 197
Ironie 29, 34

J

Jugement 48, 79, 82, 85
Justice 45, 48

K

Karma yoga 169
Krisis 1

L

Langage 60, 62, 194
Liberté 70, 79, 84, 86, 95, 99, 148, 160, 169, 173, 175, 182
 ~ démocratique 196
 ~ intérieure 184
Libre arbitre 70, 149, 175, 183
Logique 19, 41, 61, 78, 81
Logos 27, 35–36, 44, 57–64, 66–69, 73, 77, 81, 87, 93, 150–151, 157, 161, 173, 193, 198
 ~ -Cosmos 103
 ~ -discours 62
 ~ -Nature-Raison 148
 ~ -Raison 28, 61, 70, 93
 ~ stoïcien 63
 ~ -Verbe-Esprit 66

M

Maïeutique 27, 29
Maîtrise 113, 127, 182
 ~ de soi 45, 99, 169
 ~ des représentations 120
Mal 74, 151
 ~ moral 41
Manvantaras 68
Matérialisme 7, 69, 204
Mathématiques 201
Matière 63, 69, 71, 73, 204

Métaphysique 70, 104, 107,
198–199

~ platonicienne 141

Méthode 84

Moi 5, 80

Monde

~ -Logos-Raison 104

~ phénoménal 128

Mondialisation 125

Monisme 69, 71, 198–199

Monothéisme 14

Morale 19, 41, 77, 171, 202,
205

Mort 54, 68, 91, 142

N

Naturalisme 64

Nature 8, 19, 35, 60, 64, 89–90,
104, 107, 203

~ humaine 168

~ -Logos-Raison 40, 78

~ -Providence 48

~ -Raison 35, 45, 80, 103,
151

~ -Univers 71

~ universelle 17

Nazisme 94, 151

Neurosciences 194

Nirvana 70

O

Objectivation 69

Objets 197, 203

~ de la pensée 194

Occident 160

Ontologie 198

Optimisme 7, 64, 73, 198

Ordre 151

~ divin 28, 64

~ supérieur 7

~ universel 151, 174

Orthodoxie 84

P

Palingénésie 14, 68, 195, 199

Panthéisme 35–36, 70, 92, 152,
198–199

Parénétiq ue 89

Passions 8, 54, 64, 70, 74, 79,
82, 94–95, 99, 117, 165, 174,
200

Pensée 36, 54, 60, 62, 80, 86,
104, 111, 113, 126–127, 155,
196–197, 202–204

Perception 81, 197, 203

Personne 5

Pessimisme 200

Pharmacopée 99

Phénomènes 129, 197, 201, 204
~ du monde extérieur 194

Phénoménologie 108, 201

Philosophie 4, 16, 19, 21, 23,
27, 36, 41, 43, 47, 53–54, 61,
90, 93–94, 108–110, 148, 163,
166, 171, 176, 193–196,
200–204

~ de la nature 199

~ du détachement 159

Physique 19, 41, 61

Platonisme 6, 15, 19, 24, 47, 57,
200
Plotinisme 6
Politique 5, 160, 162
Pouvoir
~ d'action 183
~ d'introspection 184
Présocratiques 68, 94
Principe 63, 113
~ directeur 80–81, 103,
109–110, 135, 161
~ physique 69
~ unique 198, 204
Progrès 48, 183, 198, 200
~ scientifique 196
Providence 45, 64, 72, 149–151
Psychagogie 202
Psyché 100, 200, 202
Psychisme 95, 202
Psychologie 54, 110, 201–203

R

Raison 5, 7, 60, 77, 79, 85, 87,
94–95, 99, 105, 150, 161, 174,
200, 202
~ pure 198
~ universelle 8, 27, 35,
40–41, 48, 72, 79, 93,
130, 151, 156, 169, 173,
203
Raisonnement 105, 197, 202
Rationalisme 93, 200
Rationalité 198
Réalisme 204
Réalité 61, 64, 69, 81, 86,
198–199, 204

Religion 148
Représentation 36, 79–80, 82,
84–86, 89–90, 112, 128, 194,
196, 203
~ compréhensive 81
République 163
Rhétorique 46, 204

S

Sage 24, 39, 70, 77, 79, 82, 84,
86–87, 93, 125, 153, 161, 174,
193, 195, 199, 203
Sagesse 6–8, 17, 19, 21, 54, 61,
73, 77, 79, 86, 99, 109, 184,
193, 201
Scepticisme 107
Sciences 105, 109, 160, 198
~ humaines 202
Sens 81, 105
~ moral 200, 203
Sensibilité 195
Séparation de l'âme
et du corps 90
Sérénité 184
Société 5
Socratisme 41
Sophistique 24, 204
Spinozisme 70
Spiritualisme 7, 19, 91, 204
Subjectif 107
Substance 68, 107
Substratum 204
Sujet 203
Synchrétisme 54
Synthèse 202
Système 4, 93, 202, 205

T

Technique
~ d'imagination dirigée 121
~ de décomposition
des phénomènes 129
~ du carnet 113
Temps 54, 68, 155
Théodicée 73
Théologie 61
~ chrétienne 198
Théorie
~ de l'inconscient 205
~ de la connaissance 205
Thérapies cognitivo-
comportementales 121
Totalitarisme 93
Tout 79, 161
~ universel 18
Triple discipline 183

U

Unité 106
Univers 5, 63–64, 67, 71, 75, 77
~ -bloc 68
Universel 35, 94, 109

V

Variation eidétique 201
Verbe 66, 198
Vérité 64, 94, 105, 197, 203,
205
Vertu 27, 34, 61, 79, 168, 174,
195
Vie 159
~ bonne 166
Vision du monde 153
Voie de perfectionnement 148
Volonté 29, 75, 95, 119–120,
149, 205
~ de puissance 205
Vouloir 200

Y

Yoga 148

Z

Zone grise 179

Index des noms propres

A

Adorno 64
Alexandre le Grand 14, 195
Alquié Ferdinand 105
Anaxagore 24, 60
Anaximandre 60
Antiochus 19
Antipater 13
Antisthène 32, 38, 195
Appolonius 46
Ariston 46
Aristophane 22
Aristote 7, 19, 57, 62, 117
Arrien 38, 88, 92, 114, 121
Attale 50

B

Bandler Richard 180
Bateson Gregory 180
Beckett 200
Bergson Henri 197, 204
Berne Éric 180
Bhagavad Gîtâ 169, 172
Bouddha 1, 100
Boutroux Émile 204

Bréhier Émile 6, 57, 73
Brentano Franz 201
Brun Jean 14, 63
Budé Guillaume 196

C

Camus Albert 200
Cassius Dion 44
Catilius Severus 46
Caycedo Alfonso 180
Chrysippe 7, 13, 18–19, 67, 73,
93, 104, 164, 203
Cicéron 19
Cinna Catulus 46
Cioran 200
Cléanthe 13, 67, 74, 143, 174,
203
Clément 65
Cousin Victor 204
Cratès 32–33

D

David Louis 23
Depraz Natalie 201
Derrida 201

Descartes René 5, 16, 18, 88,
100, 104–107, 109–110, 112,
148, 159, 188, 197, 200
Diogène 13, 32, 38, 195

E

École du Portique 6, 8
Empédocle 60
Épictète 7–9, 13, 15–16, 18–19,
37, 39, 70, 72, 78, 80, 84–86,
88, 90, 92, 94, 99–100, 114,
120–121, 127, 130, 135, 139,
141–142, 148–149, 163–164,
168, 174–175, 178, 189
Érasme 196

F

Fattal Michel 59, 61, 65
Ferry Luc 160
Feuerbach 197
Ficin Marsile 196
Foucault Michel 18
Foulquié Paul 193
Freud Sigmund 126–127, 205
Fronton Cornélius 46

G

Gautama 99
Germain Gabriel 188
Gilson Étienne 105
Goldschmidt Victor 199
Gorgias 25
Gouhier Henri 105
Graf Alain 68

Grenet Paul-Bernard 163
Grimal Pierre 44
Grinder John 180
Guérout Martial 105

H

Hadot Pierre 6, 8, 61, 65, 72,
78, 87, 147, 162
Hegel Friedrich 21, 119, 197,
199
Heidegger Martin 49, 94, 198,
201
Henry Michel 109
Héraclite 22, 25, 33, 57, 59–62,
198
Homère 59
Hoven René 195
Husserl Edmund 108, 129, 201

I

Inde 169

J

Jagu Amand 25, 90
Jaspers Karl 21, 26, 178
Jung Carl G. 127, 205
Juste-Lipse 16

K

Kant Emmanuel IV, 16, 160,
178, 197
Kierkegaard Sören 64, 119
Kolm Serge-Christophe 7

L

Lachelier Jules 204
Laërce Diogène 18, 31, 34, 174
Lagneau Jules 204
Laromiguière Pierre 204
Le Christ 66
Lefèvre Roger 105
Leibniz Gottfried Wilhelm 73,
75, 112, 199–200
Levinas Emmanuel 201

M

Mahābhārata 169
Malebranche 178, 200
Marc Aurèle IV, 7–9, 13–16,
18, 41, 43–44, 63, 67, 75, 78,
88, 100, 112, 127, 129, 156,
161, 178
Marion Jean-luc 105
Marx Karl 160, 197
Maslow Abraham 180
Merleau-Ponty Maurice 21, 201
Montaigne Michel (de) 118,
148, 176, 196
Montesquieu 53
Moreau Joseph 14, 70
Morin Edgar 125, 194
Musonius Rufus 13, 37, 85,
163

N

Nietzsche Friedrich 18, 64, 148,
159–160, 205

O

Ovide 95

P

Panétius 13
Parménide 59, 61–62, 198
Pascal Blaise 16, 113, 118, 121,
129
Périclès 24
Pic de la Mirandole 196
Platon 7, 19, 21–24, 33, 39, 43,
57, 59, 61–62, 68, 73, 80, 90,
93, 100, 117, 127, 139, 143,
161–162, 164, 188–189, 195,
197–198, 204
Plutarque 18, 69
Polémon 33
Porphyre 6
Portique 14, 17–19, 24, 31, 33,
35, 40, 44, 52, 61, 63, 65,
67–68, 70, 73–74, 77–78, 80,
82, 86–87, 93, 103, 113, 139,
148, 150, 152, 162, 179, 187,
196, 203
Posidonius 14
Prodicos 25
Prométhée 160
Protagoras 25, 204
Pythagore 7, 57, 101, 133, 154,
201

R

Ravaisson Félix 204
Ricœur 201

Rodis-Lewis Geneviève 105
Rogers Carl 180
Rousseau Jean-Jacques 16
Russ Jacqueline 58
Rusticus Junius 46

S

Saint Paul 15, 95
Sartre Jean-Paul 109, 200–201
Schelling 199
Schlanger Jacques 155, 196
Schopenhauer Arthur 18, 64,
148, 200, 205
Sénèque 7, 9, 13, 15, 17–18, 46,
49, 51–52, 63, 70, 72, 78, 80,
84, 86, 90, 127, 129, 139, 161,
166, 175
Sextius le Fils 50
Sextus 46
Socrate 7, 9, 21–28, 32, 38–39,
52, 57, 68, 74, 78, 90, 117,
174, 178, 189, 195, 202

Sotion 50
Spinoza Baruch 16–18, 63, 95,
148, 159–160, 178, 199
Stilpon 33

T

Tacite 51
Thalès 22, 60

V

Vair Guillaume (du) 16

X

Xénocrate 33
Xénophon 22, 32

Z

Zénon 6–7, 13–14, 28, 31,
33–35, 57, 62–64, 67, 74,
80–81, 93, 104, 163, 173, 178

Tables des matières

Introduction – Pourquoi le stoïcisme ? Une voie d'accès à la « vie heureuse »	1
La Krisis, redoutable défi et formidable opportunité	1
La démocratie en question	3
L'éternel retour à la philosophie	4
Pourquoi le stoïcisme ?	6
Un stoïcisme pour aujourd'hui.....	8

I. Une histoire gréco-latine

1. Les trois grandes périodes du Portique	13
L'origine du terme	13
La place du stoïcisme dans la philosophie occidentale	14
L'influence du Portique sur Descartes et Spinoza.....	16
Un message qui perdure de nos jours	18
Des pensées et des exercices pratiques pour aujourd'hui	19
2. Socrate, patron des philosophes et des stoïciens	21
Un personnage en chair et en os	21
Le patron des philosophes avait sa voix intérieure, le daimôn ..	25
Le philosophe qui affirmait ne rien savoir.....	26
Une figure de l'héroïsme intellectuel et moral	27
3. Zénon de Citium, le fondateur de la doctrine	31
Le coup d'envoi donné à Chypre	31
De l'influence des « philosophes-chiens » à l'abandon de la volonté de choquer.....	32
Une tempérance proverbiale	33

4. Épictète, l'esclave devenu maître de philosophie	37
Esclave et boiteux !	37
L'enseignement moral, non dénué d'humour, d'Épictète consigné par son disciple Arrien	38
Une religion philosophique proche de la spiritualité	39
5. Marc Aurèle, l'empereur-philosophe	43
Une saisissante lucidité	43
Des épreuves à répétition	44
Marc Aurèle définit la philosophie comme voie d'accès à la sagesse	46
6. Sénèque, le chroniqueur de la vie bonne	49
Un philosophe dans les hautes sphères du pouvoir	49
Sénèque subit l'arbitraire de Néron, après avoir été son précepteur	51
La mort de Sénèque rappelle un certain... Socrate	51
Une plume talentueuse, un observateur avisé des passions humaines	52

II. La lumière sur les principes

7. Une pensée du Logos	57
L'originalité du stoïcisme	57
Tout l'enseignement repose sur une conception du Logos....	58
La force intelligente de l'univers.....	60
Avec Platon, le logos reçoit son sens moderne.....	61
Le Logos stoïcien garantit la rationalité et la cohérence du monde	63
Finalement, le Logos, c'est Dieu en action	64
Le christianisme a fait du Logos l'Esprit Saint	65
8. Rationalisme et panthéisme : deux idées de base du stoïcisme	67
Le stoïcisme veut penser l'unité du monde... et la vivre	67
Pas de Dieu personnel dans le stoïcisme	71
Le comble de l'optimisme, parfois jusqu'à l'excès	73

Une pensée hermétique au problème du mal et de la souffrance	74
9. L'usage correct des représentations	77
Le programme pratique du stoïcisme : vivre le bonheur	77
Nous pouvons maîtriser notre propension à émettre des jugements	78
Au cœur de la doctrine : le principe directeur	80
Un aperçu du concept de représentation	80
Trois exemples simples pour comprendre le rôle des représentations	82
Garder le sens de la mesure, y compris dans la volonté de se maîtriser	84
Une école de détachement.....	86
La liberté passe par l'abandon à l'ordre du monde.....	87
La ligne de conduite à suivre dans la vie courante.....	89
L'attachement de l'homme à son corps, le plus grand obstacle au progrès intérieur.....	90
Deux difficultés réelles du Portique à méditer	93

III. Une pharmacopée de la conscience

10. Précisions et précautions	99
Des exercices pour soigner l'âme.....	99
Ce qu'on peut attendre du stoïcisme en action	100
11. Le point de départ... est aussi le point d'arrivée.....	103
D'abord, plonger dans le mystère du « Je »	103
Que faire concrètement pour démarrer ?	
Reprendre Descartes !.....	104
L'influence de Descartes sur les grands penseurs modernes....	108
12. Le recueil de pensées	113
Le secret de la réussite : savoir orienter sa pensée.....	113
Une méthode pratique pour confectionner un carnet efficace	114
13. La troublante question de l'imagination	117
L'imagination, une force qu'il faut canaliser.....	117

Le conflit classique entre imagination et volonté	119
Une technique d'Épictète pour ne plus se laisser entraîner par l'imagination	120
14. L'arrachement à la fascination de l'immédiat	125
Nous vivons sous le règne parfois tyrannique de l'hyper-information	125
Nos associations d'idées sont incessantes et souvent mécaniques	126
Nous devons penser notre pensée.....	127
Se concentrer sur l'instant présent pour mieux se maîtriser ...	127
À l'impulsion opposer la réflexion... sans rigidité	130
15. L'examen de conscience	133
Une très vieille tradition, toujours profitable aujourd'hui.....	133
S'examiner et assister au spectacle de soi.....	135
16. L'épreuve de la maladie	139
Philosopher, pour partie c'est apprendre à mourir	139
Une morale de l'acceptation face à l'inévitable	140

IV. Penser, agir et vivre en mode stoïcien

17. Au fait, pour le Portique, l'action c'est quoi ?	147
Élargir résolument notre perspective sur le stoïcisme	147
Six questions décapantes à ne pas éluder	148
Trois constats majeurs issus de l'expérience	149
Un univers mental qui a définitivement changé.....	150
Une école de modestie sans affectation aucune	152
Agir oui, mais dans la bonne direction	154
18. Action et détachement	159
Une double aspiration au cœur de tous les systèmes de pensée	159
La triple discipline du jugement, du désir et de l'action	161
L'action philosophique est de nature... politique.....	162
Le détachement est avant tout un travail sur les émotions	164
Où l'on reparle de la « vie bonne »	165

Se détacher n'est pas abdiquer ou se renier	166
L'Inde nous fournit la clé d'interprétation du concept de détachement.....	169
19. La liberté, jusqu'où ?	173
Une conception très restrictive de la liberté.....	173
La liberté passe toujours par la maîtrise de soi	174
Une zone grise mal définie par la distinction d'Épictète.....	175
Stoïcisme et... développement personnel.....	179
Plaidoyer pour une éthique de la modestie	182
Une voie d'action pour chacun d'entre nous : le double engagement	184
Conclusion – Cheminer dans la vie avec les stoïciens	187
Pourquoi le message du Portique résiste à l'usure des siècles.....	187
Où l'auteur dévoile ses motivations.....	188
En somme.....	189

Annexes

Glossaire.....	193
Bibliographie	207
Orientation bibliographique.....	207
Quelques auteurs cités... à lire ou à relire, si le cœur vous en dit.....	211
Sources bibliographiques.....	212
Le Portique sur Internet.....	215
Index des concepts	217
Index des noms propres.....	223